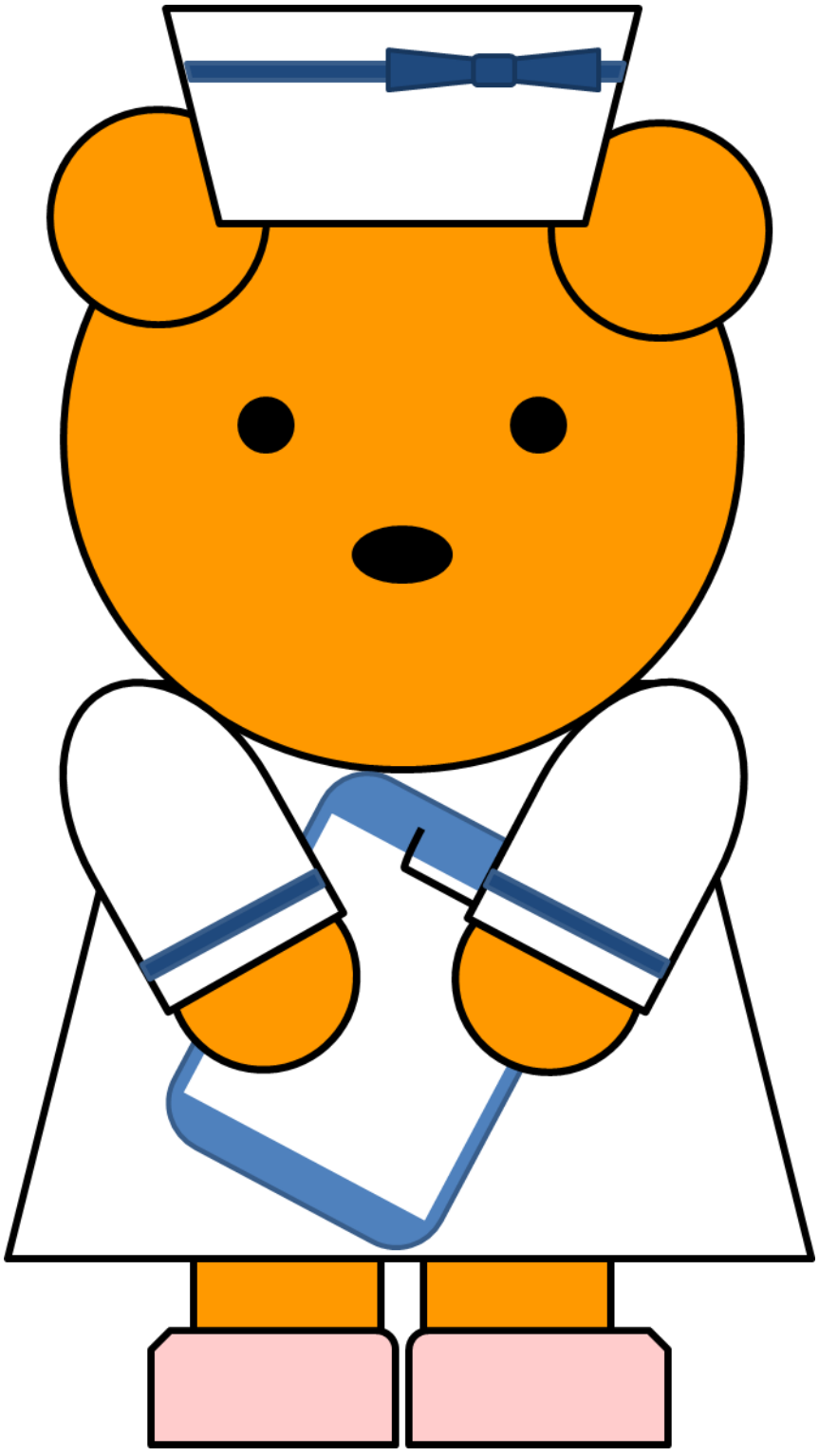
感染症予防のおはなし



【目次】　　ページ

感染はどうやって起こるの？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１

◎感染のながれ

◎感染が広がりやすい病気

手洗い･うがいをしましょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２～３

◎どんなときにしたらいいの？

◎効果的なうがいの仕方

◎手洗いミスの発生部位

◎手洗いのポイント

消毒のポイント・・・　４～６

◎消毒液のうすめ方

◎便やおう吐物の処理方法

◎おむつの処理方法

◎便・おう吐物で汚れた衣類の処理方法

◎トイレ・ドアノブ等の消毒方法

◎食器・調理器具の消毒方法

その他に注意することは？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　７

社会福祉施設等で感染症が発生したら… ・・・・・・・・・・・・・・・・　８～９

◎感染症発生時の対応

◎塩素系消毒薬のうすめ方（大量バージョン）

◎社会福祉施設等での感染症予防チェックリスト

各区保健福祉センターの連絡先一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１０

感 染 は ど う や っ て 起 こ る の ？

◎感染のながれ

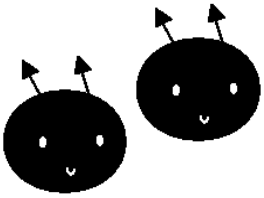
感染源：細菌、ウイルス等をもつ物や人（汚染された食品、患者等）

対策
- 発症者の早期発見
- 日頃からの清掃・消毒　等

感染経路：感染源を体内に運ぶ経路（経口感染、飛沫感染等）

対策
- 手洗い・うがいの徹底
- 患者の排泄物の適切な処理　等

感受性のある人：感染を受ける可能性のある人
（特に抵抗力の弱い高齢者・乳幼児等）



対策
- 手洗い・うがいの徹底
- 日頃からの健康管理　等

感染 → 感染を成立させないためにも、いずれかの段階で阻止できるよう、日頃からの対応を心がけましょう。

◎感染が広がりやすい病気

○腸管出血性大腸菌感染症（O157 等）

菌に汚染された食べ物や、感染した人の便で汚染されたものを触った手指や物が口に入ることで感染します。この時、非常に少ない菌数でも感染し、発症するため、感染力が強いと言われています。

○ノロウイルス等による感染性胃腸炎

感染した人の便やおう吐物の中には大量のウイルスが含まれ、そのウイルスに汚染された手指等を介して、口から感染します。この時、非常に少ないウイルスでも感染が成立します。また、感染した人は、症状が無くなっても約１週間は便の中にウイルスが排出されるため、他の人に二次感染して広がる可能性があります。

手 洗 い ・ う が い を し ま し ょ う

★手洗い･うがいは感染症予防の基本です★

石けんには消毒効果はありませんが、手の汚れを落とすことにより､細菌やウイルスを手指からはがれやすくする効果がありますのでていねいに手洗いをしましょう。また､のどからの菌の侵入を防ぐために、外から帰ったらうがいをする習慣をつけましょう。

◎どんなときにしたらいいの？

【手洗い・うがい】
・外から帰ったとき
・食事の前
【手洗い】
・トイレを使用した後
・調理の前
・おう吐、下痢をしている人のお世話や処置をしたとき
・おむつを交換した後

◎効果的なうがいの仕方

①ブクブクうがい

水を口にふくみ、ブクブクして吐き出す。

②ガラガラうがい

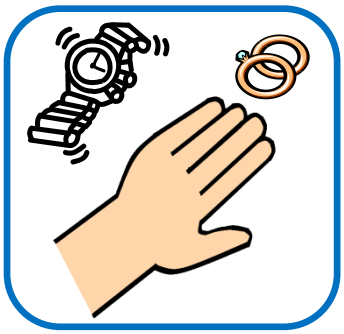
水を口にふくみ、のどの奥まで届くように上を向き、15 秒ほどガラガラして吐き出す。

※ブクブクうがいを 1 回した後、ガラガラうがいを 3 回ほどくりかえしましょう。

◎手洗いミスの発生部位

出典：日本環境感染学会監修　病院感染防止マニュアル(2001)

◎手洗いのポイント



①指輪や腕時計をはずす。

②流水で手をぬらし、石けんをよく泡立てる。

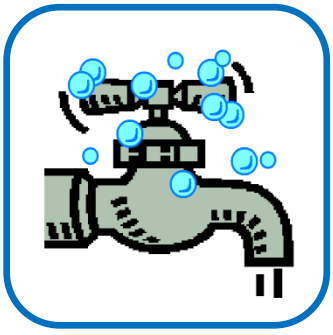
③手のひらと甲を洗う。

④指の間を洗う。

⑤親指を洗う。

⑥指先と爪の間を洗う。

⑦手首を洗う。



⑧水道のカランを石けんで洗う。

⑨流水でよく洗い流す。

⑩使い捨てのペーパータオル等で拭き、よく乾かす。

消　毒　の　ポ　イ　ン　ト

★腸管出血性大腸菌感染症、コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフスの場合
　逆性石けん、消毒用エタノール、塩素系消毒薬（次亜塩素酸ナトリウム）等の消毒薬や加熱（75℃、１分以上）が有効です。

★ノロウイルス等による感染性胃腸炎の場合
　ノロウイルスの場合、塩素系消毒薬（次亜塩素酸ナトリウム）と加熱（85℃、1分以上）が有効です。消毒用アルコールや逆性石けんはあまり効果がありません。

◎消毒液のうすめ方

☆逆性石けん（塩化ベンザルコニウム液）の場合（水でうすめて使います）

使用目的	手洗い用	便所・水洗レバーなど
濃　　度	１００倍（０．１％）	５０倍（０．２％）
うすめ液１ℓを つくる場合 （洗面器に約１／２杯）	１０mℓ（キャップ２杯） （消毒液 500mℓボトルのキャップ）	２０mℓ（キャップ４杯） （消毒液 500mℓボトルのキャップ）

☆塩素系消毒薬（5％※）の場合（水でうすめて使います）

使用目的	食器・ドアノブなどの消毒やふき取り	おう吐物などの廃棄
濃　　度	２５０倍（２００ppm）	５０倍（１０００ppm）
うすめ液１ℓを つくる場合	４mℓ（キャップ１杯弱） （ペットボトル 500mℓのキャップ）	２０mℓ（キャップ４杯） （ペットボトル 500mℓのキャップ）

※塩素系漂白剤として市販されているものの多くは、塩素濃度が5％です。
※ペットボトルは計量容器としてのみ使用し、別の容器（バケツ等）で薄めてください。

※塩素系消毒薬を使う時の注意事項※

・衣服類は、色落ちすることがあります。
・金属は、サビたり変色することがありますので、消毒後は水拭きしましょう。
・手指や皮膚の消毒には使用しないでください。
・皮膚につけたり、目に入ったりしないように注意しましょう。
・十分換気しましょう。
・酸性の薬剤と一緒に使用すると、強毒のガスが発生します。混ぜないようにしましょう。
・長期保存していると薬品濃度が低下するので、早めに使用しましょう。
　また、冷暗所で子供の手の届かない場所に保管しましょう。
・使用の度ごとに薄めて使い、作り置きは避けましょう。

◎便やおう吐物の処理方法

用意するもの

◆使い捨てのガウン(エプロン)、手袋、マスク　◆ペーパータオル等
◆200ppm 及び1000ppmの塩素系消毒薬　◆ビニール袋等の密封できる袋 2 枚

①ビニール袋は、口をあらかじめ広げておきます。

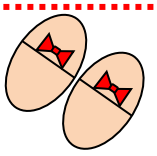
②　腕時計・指輪等をはずし、使い捨てのガウン(エプロン)・手袋・マスクをつけます。

③便やおう吐物をペーパータオル等で静かにふき取ります。

＊便やおう吐物が乾燥すると、ウイルスが空気中に漂い、それが口に入って感染することがあります。乾燥しないように、処理はできるだけ早くします。

④さらに塩素系消毒薬(200ppm)を浸したペーパータオル等で、便や吐物が付着した床や壁を外から内に浸すようにふき取り、広め※に消毒します。
(※約 1m の高さから嘔吐した場合、半径 2m 程度)
消毒後は水ぶきをします。また、拭き取ったペーパータオル等はすぐにビニール袋に捨て、袋の口をしっかり縛ります。

＊ビニール袋には、廃棄物が十分に浸る量の塩素系消毒薬（1000ppm）を入れておきます。
＊処理した人のスリッパ（上履き）の裏にウイルスが付着することもあるので、床の処理が終わったら、スリッパの裏も消毒します。

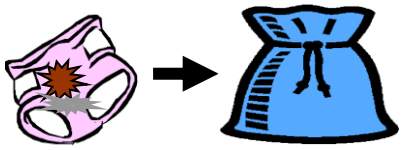


⑤口を縛った袋をさらにもう 1 枚の袋に入れた後、裏返しながら脱いだガウン(エプロン)・手袋も入れ、内側を触らないように口を縛って捨てます。

⑥最後に手をよく洗います。

◎おむつの処理方法

便・おう吐物と同じように処理します。おむつは交換後に内容物が飛び散らないように、速やかに便を包み込むように閉じ、ビニール袋に入れます。**複数のおむつを交換するときは、一人の処理が終わったら必ず手を洗いましょう。**



◎便・おう吐物で汚れた衣類の処理方法

洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗い（下洗い）した後、**200ppmに薄めた塩素系消毒薬に浸けて消毒**し、十分にすすぎます。その後、高温の乾燥機等を使用するとより殺菌効果が高まります。下洗い場所は、200ppmの塩素系消毒薬で消毒後、洗剤を使って掃除します。

＊塩素系消毒薬で色落ちする可能性もあるので、ご注意ください。

◎トイレ・ドアノブ等の消毒方法

○日常の消毒

トイレの便座、便器の水洗の取っ手、ドアノブ、便器のまわりの床や壁、手すり等、便器以外も定期的に清掃し、**200ppm に薄めた塩素系消毒薬**でこまめに拭きます。

○腸管出血性大腸菌(O157等)感染症等の場合の消毒

0.2%に薄めた逆性石けんで、トイレの便座、便器の水洗の取っ手、ドアノブ、便器のまわりの床や壁、手すり等を清拭します。

○ノロウイルス等による感染性胃腸炎の場合の消毒

200ppmに薄めた塩素系消毒薬で、トイレの便座、便器の水洗の取っ手、ドアノブ、便器のまわりの床や壁、手すり等を清拭します。

◎食器・調理器具の消毒方法

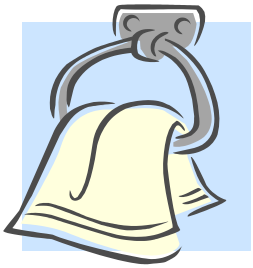
食後すぐに、**200ppmに薄めた塩素系消毒薬**に十分浸し消毒します。消毒後は、洗剤等で十分に洗浄します。

そ の 他 に 注 意 す る こ と は ？

○入浴

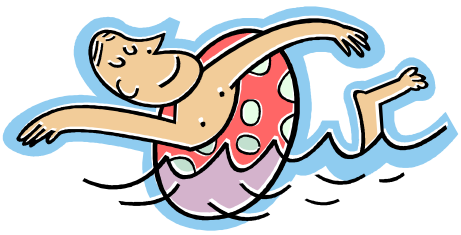
まずお尻を石けんでよく洗ってから入ります。症状のある時はできればシャワーだけにするか、入る順番を最後にしましょう。回復後１週間はウイルスが糞便中に含まれている可能性があるので、同様に入る順番を最後にしましょう。

○タオル等



自分専用のものを使用し、他の人との共用はやめましょう。

○プール

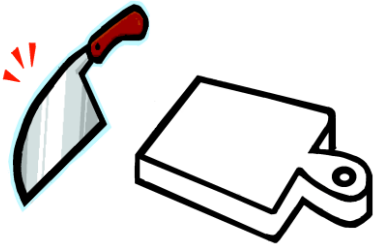


・入る前には、お尻を中心に体をよく洗います。
・ビニールプール等を利用して水遊びする時には、こまめに水を入れ替えましょう。
・体調不良の人は入らないようにしましょう。

○体調管理

日々の体調に留意しましょう。体調が悪い時は無理をせず、ゆっくり休みましょう。また、無理をせず、早めに受診しましょう。

○調理



症状がある場合は、調理、食事介助、配膳等の食品を取り扱う作業は避けましょう。（症状が無くなってからも、１週間くらいは注意しましょう。）

腸管出血性大腸菌感染症（0157 等）、細菌性赤痢、コレラ、腸チフス、パラチフスは感染症法で三類感染症に指定されており、検便での陰性化が確認されるまで、食品の製造に関わる業務についての就業制限を受けます。

社会福祉施設等で感染症が発生したら・・・

◎感染症発生時の対応

①発生状況の把握

・症状の確認（下痢、嘔吐、発熱等）
・状況の把握（発症者の人数・発症日、初発日時、
フロア・部屋等での偏り等）
・受診状況の確認（受診の有無、診断名、検査状況等）

②感染拡大の防止

・職員への周知
・手洗いの更なる徹底
・適切な排泄物等の処理
・必要に応じて施設内の消毒

③関係機関への連絡

・施設医、管理医師等への連絡（状況を説明し、指示を仰ぐ）
・利用者家族への連絡・説明
（発生状況、家庭での二次感染予防等）
・**各区保健福祉センター及び施設主管部局への報告（※）**

※各区保健福祉センター及び施設主管部局への報告基準

「社会福祉施設等における感染症発生時に係る報告について」
厚生労働省通知（平成１７年２月２２日付）

社会福祉施設等の施設長は、次のア、イ又はウの場合は、市町村等の社会福祉施設等主管部局に迅速に、感染症又は食中毒が疑われる者等の人数、症状、対応状況等を報告するとともに、併せて保健所（**大阪市では各区保健福祉センター**）に報告し、指示を求めるなどの措置を講ずること。

ア　同一の感染症若しくは食中毒による又はそれらによると疑われる死亡者又は重篤患者が１週間内に２名以上発生した場合
イ　同一の感染症若しくは食中毒の患者又はそれらが疑われる者が10名以上又は全利用者の半数以上発生した場合
ウ　ア及びイに該当しない場合であっても、通常の発生動向を上回る感染症等の発生が疑われ、特に施設長が報告を必要と認めた場合

◎塩素系消毒薬のうすめ方（大量バージョン）

○200ppm の場合
- 原液濃度（5％）：原液 12ml →
- 原液濃度（6％）：原液 10ml →

○1000ppm の場合
- 原液濃度（5％）：原液 60ml →
- 原液濃度（6％）：原液 50ml →

水 3 ﾘｯﾄﾙ

◎社会福祉施設等での感染症予防チェックリスト

①健康状態の把握
□利用者、職員の毎日の健康状態の把握
□利用者、職員の定期的な健康診断（職員については検便も）
□体調不良者については医療機関への受診

②手洗いの徹底
□利用者対応ごとの実施
□使い捨て手袋をはずした後の実施
□手洗い後の共用タオルの利用をしない
□利用者、訪問者への勧奨

③排泄物の処理（おむつ交換を含む）
□使い捨て手袋、マスク（嘔吐物の場合はガウン等）の着用
□処理後の適切な消毒
□手技の統一化

④施設の管理
□定期的な清掃・消毒の実施
□清浄区域（調理室、調乳室等）と汚染区域（トイレ、手洗い場等）の明確な区分

⑤研修等
□職員に対する研修の実施
□職員同士の情報共有

⑥マニュアル
□施設独自の感染症対策マニュアル作成（日常の予防対策、発生時の対応等）
□発生時の役割分担と連絡体制の確立
□全職員への周知
□定期的な見直し

◎保健福祉センターの連絡先一覧

区　　名	TEL	FAX
北　　区	6313－9882	6362－1099
都　島　区	6882－9882	6925－3972
福　島　区	6464－9882	6462－4854
此　花　区	6466－9882	6463－1606
中　央　区	6267－9882	6267－0998
西　　区	6532－9882	6532－6246
港　　区	6576－9882	6572－9514
大　正　区	4394－9882	6554－7153
天王寺区	6774－9882	6774－9866
浪　速　区	6647－9882	6644－1937
西淀川区	6478－9882	6477－1649
淀　川　区	6308－9882	6303－6745
東淀川区	4809－9882	6327－3462
東　成　区	6977－9882	6972－2781
生　野　区	6715－9882	6712－0652
旭　　区	6957－9882	6954－9183
城　東　区	6930－9882	6930－9936
鶴　見　区	6915－9882	6913－8140
阿倍野区	6622－9882	6629－1349
住之江区	6682－9882	6673－0220
住　吉　区	6694－9882	6694－6125
東住吉区	4399－9882	6629－1265
平　野　区	4302－9882	6702－4315
西　成　区	6659－9882	6659－9085

＊発行【R4】＊

大阪市保健所　感染症対策課　ＴＥＬ　６６４７－０６５６
ＦＡＸ　６６４７－１０２９