

## 感染症の基礎知識 第3回～感染症対策の基本～

<学習力を高める方法>

この資料はビデオの内容に沿っています。

学びを深めるためには、単に聞くだけでなく、その時に気づいた点、感じたりした点を一言メモで書き込みながら学びを進めましょう。記憶に残りやすく、感性が育ちます。

---

### CHAPTER1：感染源を排除すること

#### 感染源に素手で触らない

- 例：素手で触らないもの
  - 排泄物（便・尿・嘔吐物）
  - 血液・体液・分泌物
  - 使用した器具・器材
- 介護現場では感染の危険があるものに触れる機会が多い
  - 排泄介助／口腔ケア など

#### 触れる場合は必ず手袋を着用

- 直接触れてしまった場合
  - 洗い流すことが効果的
  - 消毒を行う
  - 手袋を脱いだ後も、必ず手洗い・手指の消毒

---

### CHAPTER2：感染しやすい人の抵抗力の向上

#### 感染しやすい人の抵抗力をあげる

- 睡眠が大切
  - 2つの睡眠の種類が、睡眠中に5～6回繰り返されると言われる
    - レム睡眠：筋肉を休め、体の疲労を癒す
    - ノンレム睡眠：脳の活動を低下させ休める
- ノンレム睡眠中
  - 成長ホルモン
  - ストレス抵抗／免疫増強作用のあるホルモン
  - 分泌が行われる
- 眠ることで身体を修復し体力を回復
- 食事も大切
  - 体力保持には栄養が重要
    - たんぱく質：身体の修復に必要／抵抗力を高める主成分
    - ビタミン：たんぱく質の生成や働きを高めるために欠かせない

- 口腔ケアも大切
  - 口内細菌の酵素が、インフルエンザウィルスを粘膜に付着させる可能性
  - 適度な運動
  - 規則正しい生活習慣
  - 予防接種

---

### CHAPTER 3：感染経路の遮断

- 「感染経路の遮断」とは
  1. 感染源を持ち込まない
  2. 感染源を拡げない
  3. 感染源を持ち出さない

- 感染経路

接触感染／飛沫感染／空気感染 ⇒ 感染経路に応じた適切な対策が必要

- 手洗いの敢行
- うがいの敢行
- 環境の清掃
- 排泄物・血液・体液・分泌物を扱うとき
  - 手袋の着用
  - 飛び散る可能性がある場合：マスク／エプロン／ガウンの着用も検討

---

- 標準予防策（スタンダードプリコーション）

感染している人も感染していない人も、全ての人の血液や体液、排泄物は感染の危険性があるものとして感染対策をする

予防方法①：手袋の着用

- 排泄物／血液・体液／分泌物に触れる時は必ず着用
- 汚染された寝具や衣類などに触れる時も着用

予防方法②：手洗い・手指の消毒

- 手袋を外した後も、流水と石鹸でよく洗い流す  
一手技一手洗いが基本

予防方法③：マスク／ゴーグル／ガウン／エプロン

- 排泄物や血液・体液・分泌物が飛び散る可能性のあるケア時に装着

予防方法④：汚染したリネン・衣類・器具などの消毒

- マニュアルに沿って、安全で適切な方法で、消毒・清掃・処理

予防方法⑤：マスクの着用

- 咳をする時のエチケット、飛沫感染予防のためマスク着用  
外すときには、口や鼻に接した部分には触れないように捨てる

標準予防策は当たり前に見えて、日々の業務のなかで常に意識、全ての職員が同じ価値観で行うことが大切