

新型コロナウイルスと感染予防

感染症の基礎知識

◆初めに・・・

『感染症』と聞くと、不安に思う人も多いのではないのでしょうか。過去にも、新型肺炎である SARS（重症急性呼吸器症候群）やノロウイルスなどが流行しニュースでも大きくとりあげられ、現在も国内で蔓延している新型コロナウイルスに皆さんご不安を感じておられると思います。

私達は介護サービスのプロとして、ご利用者に安全・安心なサービスを提供しなければなりません。

「ウィズコロナ」「アフターコロナ」で、ご利用者とご家族そして自分自身を守るためにも「感染症」に対する正しい知識を身に付け、それに基づいた対応ができるようになりましょう。

1. 「感染」と「感染症」の違い

私達の生活環境や身体には、多くの微生物が存在しています。健康な状態では、この微生物と私達は共同生活をしていますが、体内の抵抗力が落ちていると、これらの微生物によって病気になることがあります。

「感染」と「感染症」では意味が違います。

感 染	病原性微生物が人体に侵入した状態 (細菌、ウイルス、その他：真菌や寄生虫など)
保菌状態	病原性微生物が侵入し、そこに一時的にとどまって、その人と共存している状態。 この場合、微生物はその人に何も害を及ぼしません。
感染症	病原性微生物が侵入した場所（局所的）、あるいは全身的に反応（主として炎症反応）が起こると、熱がでたり、痛みがでたりする。

「感染」とは「感染症」を起こす前の状態です。
つまり感染をしたからといって、必ず感染症になるとは限りません。

発病するか否かは、侵入してくる「敵」の勢い（微生物の毒性の強さや数）と、
迎え撃つ側の抵抗力との兼ね合いで、複雑に決まってきます。

例えば、病原性微生物の毒性が弱く、迎え撃つ側の抵抗力が十分にある場合には、感染をしても発病はしません。しかし、手術後直後など抵抗力が弱っている場合には、発病し「感染症」になってしまう可能性があります。

「感染」や「感染症」がどのように起こるのか理解すると、おのずと感染症を予防するための対策を理解することができます。次の項目では「感染症がどのようにおこるのか」を確認してみましょう。

■疾患の原因に

なりうる細菌やウイルス・真菌寄生虫を『病原性微生物』といいます。

2. 感染源と感染経路

感染や感染症が起こるためには、**感染源・感染経路・宿主(しゅくしゅ)**といわれる**3つの要素**が必要です。



(1) 感染源とは

病原性微生物を持っていて、それを他の人に感染させる人や物のことを言います。「感染症発生者」「保菌者（キャリア）」「汚染された器具など（食器やタオルなど）」をいいますが、感染源となり得る可能性の高い物に下記のものが挙げられます。

血液、体液・分泌物（痰・唾液など）

排泄物（尿、便、嘔吐物）、

傷のある皮膚（褥瘡・火傷・湿疹など）粘膜（口の中・陰部 など）



感染症を予防するためには、これらのものを**直接素手で触らない**ことが重要です。

(2) 感染経路

病原性微生物が感染源から別の人に運ばれる経路を言います。感染経路の種類は主に下記の①～⑤です。

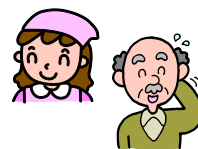
- ①**接触感染**：皮膚・粘膜の接触による感染
（例：MRSA・クラミジア・疥癬・新型コロナウイルスなど）
- ②**経口感染**：病原微生物に汚染された水や食物による感染
（例：O-157・食中毒・赤痢 など）
- ③**空気感染**：空中を浮遊する病原体による感染
（例：結核・麻疹 など）
- ④**飛沫感染**：咳やくしゃみをしたときの飛沫による感染
（例：インフルエンザ・風邪・新型コロナウイルスなど）
- ⑤**血液媒介型感染**：血液を媒介とした感染
（例：B型肝炎・C型肝炎・HIV など）

新型コロナウイルスは「飛沫感染」と「接触感染」によりうつるといわれています。飛沫感染 感染者の飛沫(くしゃみ, 咳, つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

(3) 宿主(しゅくしゅ)

病原体に「感染」する生物のことを言います。
ここでは、人のことを示し、全ての人が感染しうる可能性がります。



感染症予防の基本原則 ～スタンダードプレコーション～

1. 感染予防の基本原則

感染や感染症は、**感染源**・**感染経路**・**宿主**との3つの要素が必要です。
そこで、それぞれに対応する方法があります。

(1) **感染源**

- ・血液や排泄物など**直接素手で触らない** ⇒ **手袋を着用する**
- ・感染しない程度にまで除去する ⇒ 洗浄・消毒などの方法。

(2) **感染経路**を遮断する

- ・**手洗い・うがい**、
- ・**予防物品(手袋・ガウン・マスク)の装着**など

(3) **宿主**の抵抗力をつける

十分な食事・栄養・水分を摂取する、適度な運動、予防接種をする

つまり、下記が感染予防の基本原則です！



- ① **感染源**となり得るものに**直接素手で触らない**
- ② **手洗い・うがい**



2. 標準感染予防策 (スタンダードプレコーション)

感染症を予防する考え方として、近年「**標準感染予防策 (スタンダードプレコーション)**」が医療機関で導入されています。

《スタンダードプレコーションとは？》

病院内の感染予防の標準対策として、アメリカ疾病管理予防センターで提唱されたガイドラインです。スタンダード＝「標準」プレ＝「事前に」コーション＝「慎重・警戒」という意味で「病原体に対して警戒（予防）する」という意味が込められています。

『**全ての患者の血液、全ての体液、汗を除く分泌物、排泄物、傷のある皮膚、そして粘膜が感染源の可能性のあるものとして取り扱う**』

ということが基本理念です。つまり『**全ての人が感染している可能性がある**』と考え対応することで、判明している感染症だけでなく、未知なる感染症も予防し、全ての人に安心して安全な医療・介護を提供することができるという考え方です。

💡《スタンダードプレコーション 具体的な対応策》

- ①必ず「手洗い」
- ②接触すると予想される場合
⇒手袋着用 + 使用後、必ず「手洗い」
- ③顔面に対象物が飛散、接触すると予測される場合
⇒マスク、フェイスシールド（頭からスッポリかぶるもの）使用
- ④体に対象物が飛散、接触すると予想される場合
⇒ガウン着用



*③④の代表的な状況とは「手術」「歯科治療」「内視鏡などの処置」をする場合の状況をいい、在宅ではそこまでの場面には通常出会わないので、フェイスシールドなどは必要はありませんが、ガウン同様に疾病予防によって使用する場合もあります。

3. 最も大切なことは『標準感染予防策の慣行』と『状態観察』

介護職として感染症予防に最も大切なことは、個々の感染症の詳細な医学的知識を持つ事ではなく、以下の2つです。

(1) 日常的な感染予防の為の基本的操作・行為を怠らない。

標準感染予防策「スタンダードプレコーション」の徹底

(2) 常に相手の状態を観察

体温だけで判断をするのではなく、異常と感じられる変化に気付いたら、適切な機関に「報告・連絡・相談」

これらを念頭においてケアにあたれば、感染症の蔓延（まんえん）・被害は最少限に食い止められるはずです。

**スタンダードプレコーションの理念に基づいて、正しい感染予防対策を
実践しましょう。**

■慣行(かんこう)

普段の習慣として行うこと。

手洗い

1. 『手洗い』は基本的で重要な感染予防法です。

「感染予防は手洗いに始まり、手洗いに終わる」と言われるように、手洗いは基本的で重要な方法です。

「手」は有害な微生物を運ぶ第一の運搬車であり、私達の手は汚染されています。

手洗いは基本的に「一処理、一手洗い」が原則です。

面倒くさがらず、正しく手を洗う方法を習慣づけましょう。

2. 手洗いはケアの前後以外にも必要です。

手洗いはケアの前後以外にも次のような場合に必要です。

(1)絶対実施！

- ・ご利用者宅訪問時、退室時
- ・ケアの前後

(2)状況に応じて

- ・使い捨てゴム手袋が破れた時
- ・使い捨てゴム手袋をはずした時
- ・ケアの内容が変わる時
- ・ケアの対象者が変わる時

(3)心がけよう

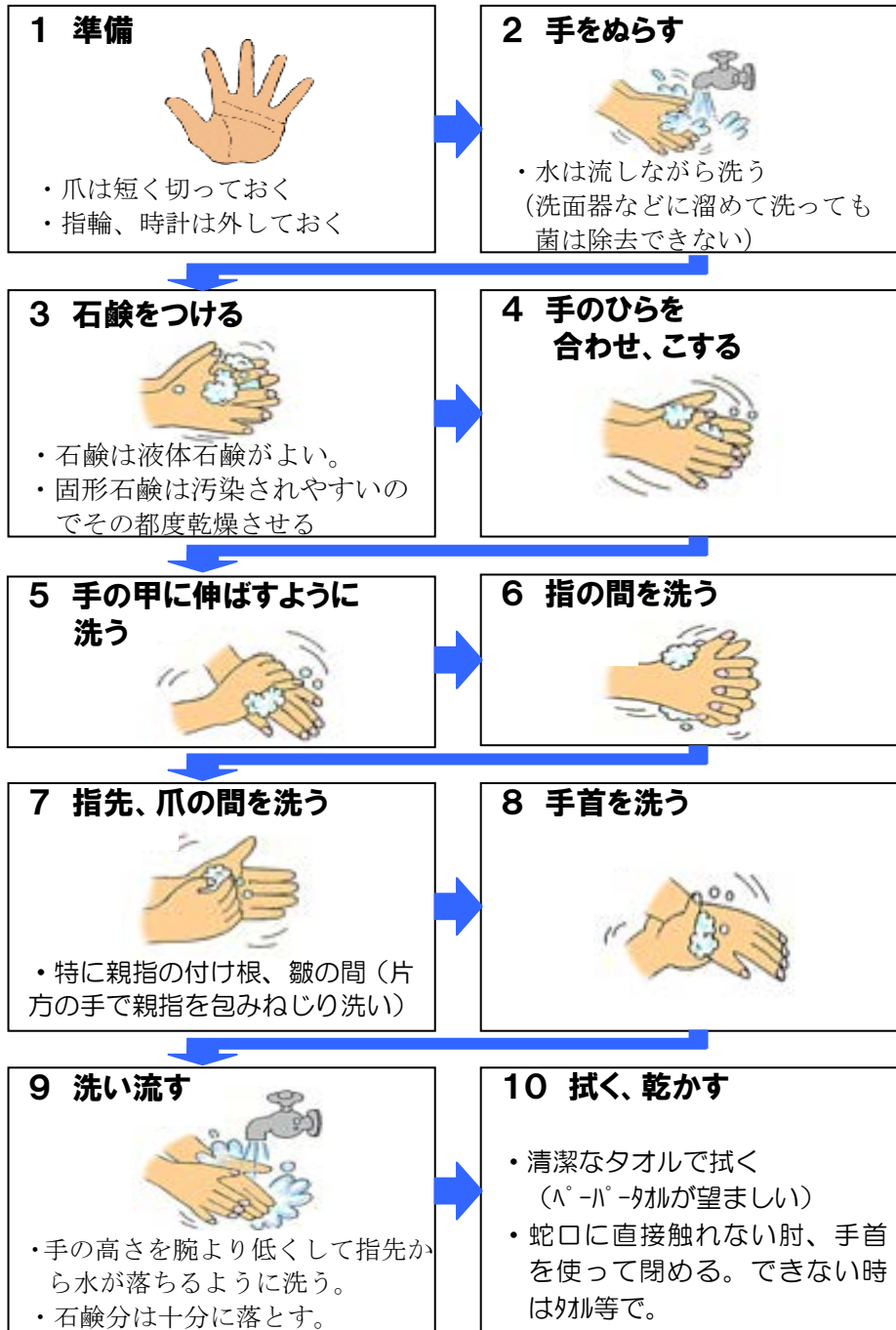
- ・出勤時、帰宅時
- ・休憩の前後
- ・トイレ後
- ・喫煙後・清掃後

手が汚染された時は、すぐに手洗いをし、できるだけ速乾性消毒剤（ウェルパス、ヒビスコールなど）で消毒しましょう。



3. 手洗いの正しい方法を身につけましょう

手洗いは、予防になる「意味のある手洗い」を実施しましょう。



*洗った手を首から上へ挙げない！

仕事中は自分の首から上へ手を持っていかないようにしましょう。
髪や顔には菌がいっぱいです。

4. 速乾性擦り込み式消毒液の利用

ウェルパス、
ヒビスコールなど



手洗いをした後に使用するのが効果的です。
汚物処理、体液、血液に触れた後は必ず使用しましょう。

《使用方法》

手洗いの順序と同様に（指、爪の間など）約3ml使用し、
摩擦熱が出るくらいよく擦り込み、こすり合わせます。

*手荒れ予防

手が荒れると皮膚に小さな傷を作り感染源となります。
ハンドクリームなどで皮膚のケアを十分にしましょう！

うがい

1. 「うがい」は確実に菌を減らします

病原微生物は、鼻や口の中にも存在し、咳やくしゃみで人や周囲を汚染する場合があります。うがいは、手洗い同様、感染を防止するうえで非常に大切な手段です。

うがいには次のような効用があります。

- (1) 口の中の食べカスの除去
- (2) 口の中の洗浄効果
- (3) 病原体の定着を阻害

確実に菌の数を減らします！

2. うがいが必要な時って？

- (1) 出勤時、勤務終了時、手洗いとともに
- (2) 咳のひどいご利用者、気管切開をされていて痰の多いご利用者のケアをしたとき、手洗いとともに
- (3) ケアをする側に感冒症状がある場合にはうがいしマスクをする。

3. うがいの正しい方法を身につけましょう

- (1) 約60mlの水をコップに用意する
- (2) 3回に分けて使用



1回目：口を閉じたまま、少し強めに「クチュ・クチュ」
とうがいをする。（約15秒程度）
※口の中の洗浄するため

2回目：口に含み、上を向き（のどの奥に水が届くように）

「ガラガラ」とうがいをする（約15秒程度）

3回目：2回目と同様

《イソジンガーグル（うがい用）を使用する場合》

15倍～30倍に薄めて準備する。

60mlの水に対し2ml～4mlのイソジンガーグル液（ひと押し）

*注意

イソジンガーグルは効果的であるが、使いすぎはよくありません。
口の中の正常な菌の集まりに影響を与える為、1日数回にとどめ、
真水との併用で調整しましょう。

予防物品と使用上の注意点

1. 手袋

感染症を持つご利用者かどうかに関わらず、通常のケアで使用する感染予防物品です。
手袋には、病原性微生物が「皮膚」に付着することを防ぐ役割があり、接触感染や
血液感染を予防することができます。

(1)使用すべき時

ご利用者が感染症にかかっているかどうかに関わらず、
感染の対象物（排泄物、血液、体液など）に触れる恐れが
ある時に着用します。

—例—

- ・オムツ交換などで排泄物（尿・便）に触れるとき
- ・褥瘡や、傷のある人の皮膚に触れるとき
- ・尿の溜まっている容器・袋などを扱うとき
- ・体に留置されているカテーテル、医療用器具に触れるとき
- ・血液や体液で汚染された床・ベッドなどの拭き掃除をするとき
- ・口腔ケア時、直接口の中に触れるとき



(2)手袋の選び方

使い捨てでサイズが合うものを
使用しましょう。

（小さすぎると着用中に破れてしまう
危険性があり大きすぎると着用中に
外れてしまう危険性があります。）



(3)注意点

- ①一人毎・処置毎に新しいものを使用。

②着用前後に手洗いを実施

（着用前に手洗いをしなければ、手に付着していた菌が繁殖してしまう可能性があります。また、気がつかない穴があいていたり、手袋を外す時に体液が付着している可能性もあります。）

③手袋をつけたまま、布団、ベッド、ドア、身の回りの物品に触れない。

④長時間使用し、汗をかいた時は交換する

⑤外す時は、外側の汚れた面が内側にくるように裏返して外す

⑥外した後は、必ず手洗い。

（手袋内が汚染されている可能性がある）

手袋を着用に対して、ご利用者やご家族に良くない印象を与える可能性がある場合は、理由を十分に説明しご納得いただきましょう。

■ケアで使用する手袋は「ディスポ」「ディスポーザブル」と呼ばれ、使い捨て可能なプラスチック製の手袋を指します。

2. マスク

マスクには、病原性微生物が「粘膜」へ付着することを防ぐ役割があります。また、風邪などの菌を周囲に飛び散らせにくくしたり（防御）、口腔内の保湿・保温効果があります。

(1) 使用すべき時

主にご利用者や自分に、咳・痰の症状が見られる時に着用しますが、新型コロナウイルスの蔓延の状況下では、日常的に必要です。

①顔に感染の対象物（体液、血液など）が飛散、触れると思われる時、また、空気中の大量の微生物を吸い込む恐れを防ぐために必要です。

（例）

- 気管支炎・肺炎にかかっているご利用者、気管切開をしているご利用者宅にケアに行く時
- ご利用者に咳・喀痰の症状がある時
- 新型コロナウイルスなどの感染症予防のため

②自分から病原菌・ウイルスを撒き散らす恐れのある時に使用します。

（例）自分に咳・喀痰の症状がある時

(2) 注意点

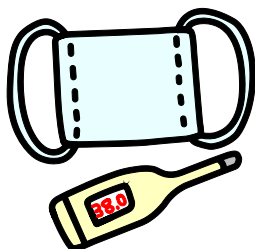
①使い捨てマスクを使用する。マスクは雑菌が繁殖しやすいためです。

②症状がある人のみでなく予防のために着用する。

ご利用者にマスクを着用して頂くようお願いをします。

マスクは、予防の他に口腔内の保湿・保温の効果があり症状の改善にも役立ちます。

■マスクはウイルスの侵入を防ぐことはできません。



3. ガウン(エプロン)

ガウン（エプロン）には、病原性微生物が「衣類に付着する」ことを防ぐ役割があります。（防御）

(1)使用すべき時

自分の体に分泌液や血液などが飛散・付着する危険性がある時。

(例)

- ①じくじくした^{じょくそう}褥瘡（分泌物・膿が出ている）に関連したケアをする時
- ②大量に汚物に触れる時
- ③疥癬のお客様のケアで、ヒゼンダニの虫卵が自分の体に付着する可能性がある時

(2)注意点

- ①ケア・処置が済んだら速やかに脱ぐ
- ②汚染された側が内側にくるようにしてたたみ、撒き散らさない
- ③汚染物を水で流し（予洗い）洗濯する
- ④血液等で汚染された時は廃棄処分が望ましい。
- ⑤原則的にはご利用者宅用のエプロンを準備していただき、洗濯等もご利用者宅で実施。 *事業所や自宅に持ち帰ることは極力避ける。



エプロンを使用する場合は、『ツルツル』した素材（プラスチック製又はビニール製）が適しています。（水分を通さない、ほこりをたてないため）

また、半袖のユニフォームを着用し、腕が出ている状態で後から洗った方が長袖などの衣類で覆うよりも、感染予防には効果的です。