

# 見てわかる感染対策

～環境整備について～

函館市医師会病院  
感染管理認定看護師  
亀山 敏

# はじめに

新型コロナウイルスについて、発生状況やワクチン、治療薬など  
たくさんの情報を耳にします。

今回の研修動画は、日常で行われている環境整備を視点にして  
います。感染予防策を再確認して、今後の日常業務に生かして  
いただければと思います。

# 感染経路について

## 【飛沫感染】

- 会話、咳、くしゃみなどの際に鼻や口から出る飛沫に含まれているウイルスが近く(目安として1~2メートル以内)にいる人の目や鼻、口から入り込んで感染する経路です。
- 飛沫は水分を含んで重いため、放物線を描いて正面方向に飛び地面に落ちます。

通常、飛沫が長い距離を浮遊する事はありません。



# 感染経路について

## 【接触感染】

- 感染者や環境表面に触れた手指で眼や鼻、口に触れた際に粘膜の細胞から感染する経路です。
- 環境を介した伝播よりも飛沫感染や感染者との直接接触の方が、より重要な感染経路であると考えられています。



# 感染経路について

**\* 日常生活では、飛沫と接触の二つの感染経路を遮断する事で感染予防が期待できます！**

- 医療施設では、これらに加えて一時的にエアロゾルの感染リスクが生じる場面があります。



# 環境の清掃

\* 新型コロナウイルスの対策として、環境の表面の

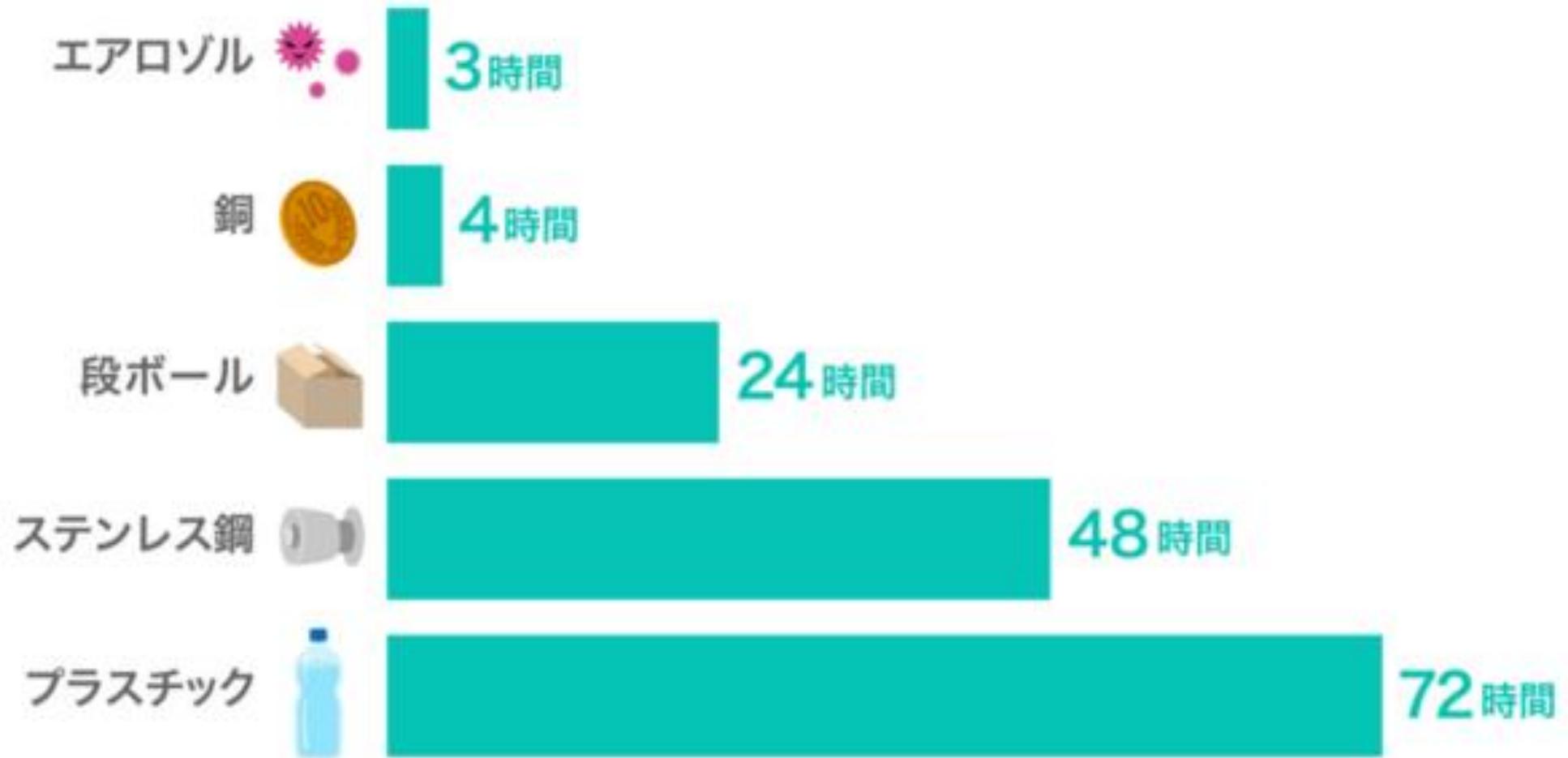
よく手が触れる所を清掃する事が重要となります。

・ 飛沫や手指の接触について、環境に付着した

新型コロナウイルスは場所によって残存期間が違います。



# 新型コロナウイルスの物質別最大残存期間



引用：Via：Myndi G. Holbrokk, et al., "Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1." The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE, 2020の数値より画像制作：Yahoo! JAPAN

# 掃除の3原則

## その1

- ・ オフ・ロケーションで拭く。  
汚れたクロスを洗って1枚のクロスで清掃を続けるのではなく、汚れたら新しいクロスに交換して清掃する方法をオフロケーション方式と呼びます。

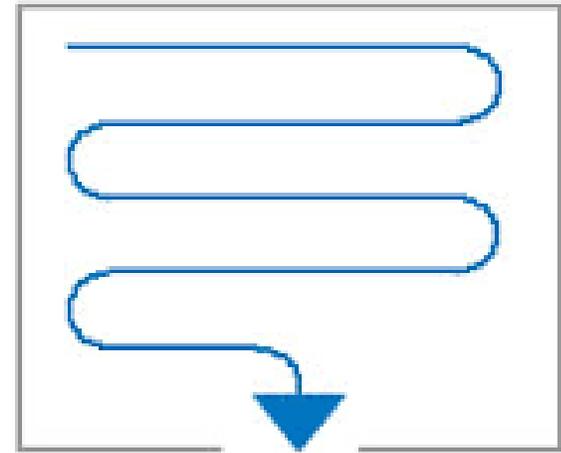


# 掃除の3原則

## その2

常に一方通行で掃除する。

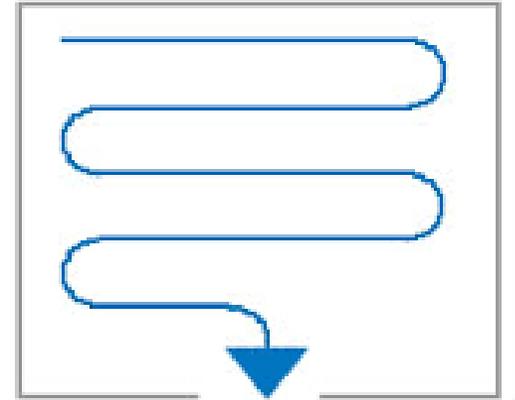
- 上から下へ
- 奥から手前へ
- きれいな所から汚れた所へ
- トイレの掃除もきれいな所から汚れた所へ
- 便器は一番最後
- シャワーノズルも忘れずに



# 掃除の3原則

## <テーブルの拭き方>

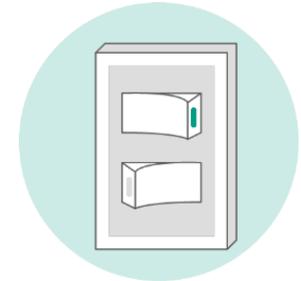
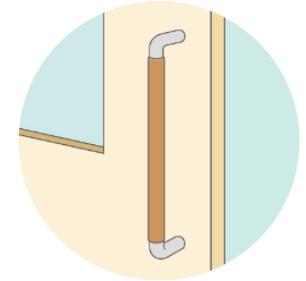
- 奥から手前に 一方通行、S字で拭く
- テーブルは、側面も裏面も汚れている
- 最後に、親指を上にして 向こうから手前に拭く
- 筒状のものは、ギュッと握って一方通行で



# 掃除の3原則

## その3

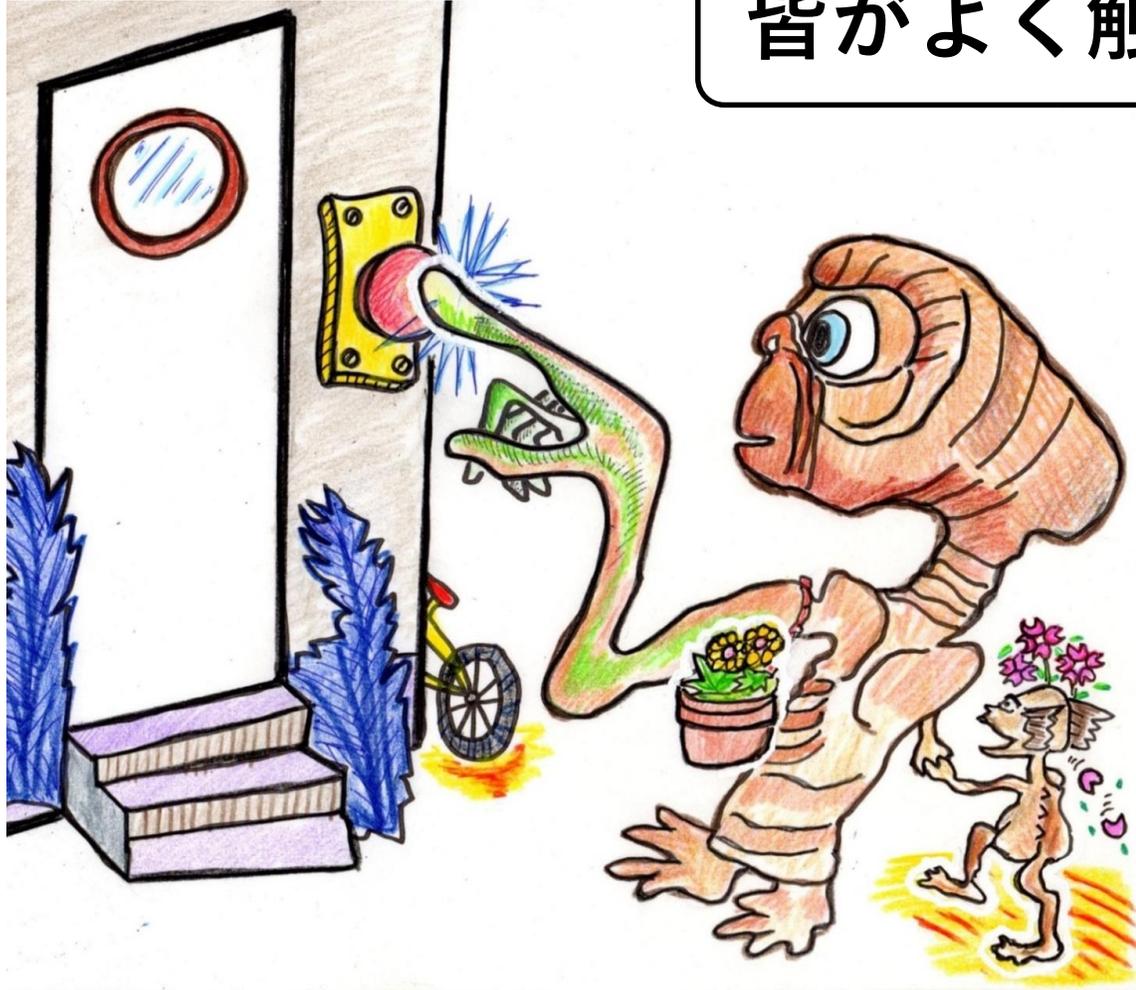
- ・家族がよく触れる場所を中心に消毒・清掃する。  
テーブル、リモコン、便座のカバー・水栓レバー



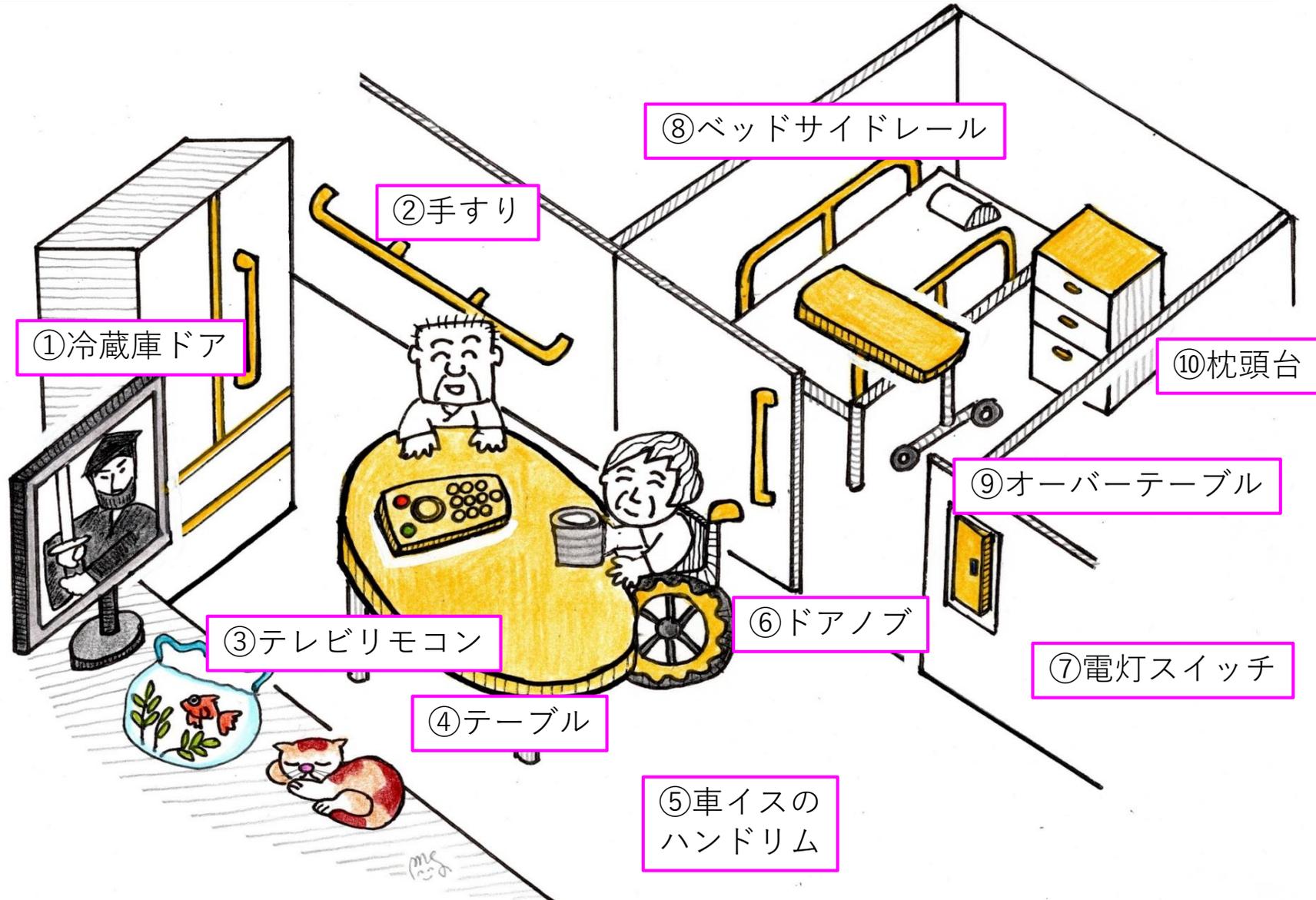
- ・塩素系漂白剤(ハイター・ブリーチ)を使用した場合は、  
金属部分が錆びるので10分経過後に水拭きが必要。

# コンタクトポイントを拭く

皆がよく触るところ



# 施設のコンタクトポイント (トイレを除く)



引用：高齢者介護施設のためのイラストで理解する新型コロナウイルスの感染対策  
日本赤十字豊田看護大学 教授 下間 正隆

# 環境の清掃

**\*現実的に人が触る度の清掃・消毒を繰り返すことは難しい。**

- ・不特定多数の人が触れる箇所

→ **定期的**な清掃・消毒で汚染をリセットする。



- ・接触する可能性のある人

→ 手洗いや手指消毒後に**清潔な手指**で接触する。



# 水回りは、綺麗とは限らない！

手洗いでシンクの周囲に見えない汚れが飛散している。

**\*毎日使用している場所の環境整備は大切！**

**\*当センターHP [新型コロナウイルスに関するQ&A](#)**

- ・「シンク周囲の環境について」
- ・「施設内の清掃に関して」 [参照](#)



# 消毒用アルコールの特徴

- 水分を含んだ60～80%の濃度での殺菌効果が期待できる。
- 揮発性が高いため、消毒している途中でウエスが乾燥したり、拭いているウエスが汚れると消毒効果が低くなる。



**ウエスが乾燥する前・汚れが著しくなる前に交換！**



# 清掃・掃除に使用する洗剤類

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。  
※必ず製品の注意事項をご確認ください。  
※金属は腐食することがあります。



有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。NITE ウェブサイトで製品リストを公開しています。

[NITE 洗剤リスト](#) 検索

[こちらをクリック](#)



参考

## 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



【使用時の注意】

- ・換気をしてください。
- ・家事用手袋を着用してください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。
- ・商品パッケージやHPの説明をご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。  
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

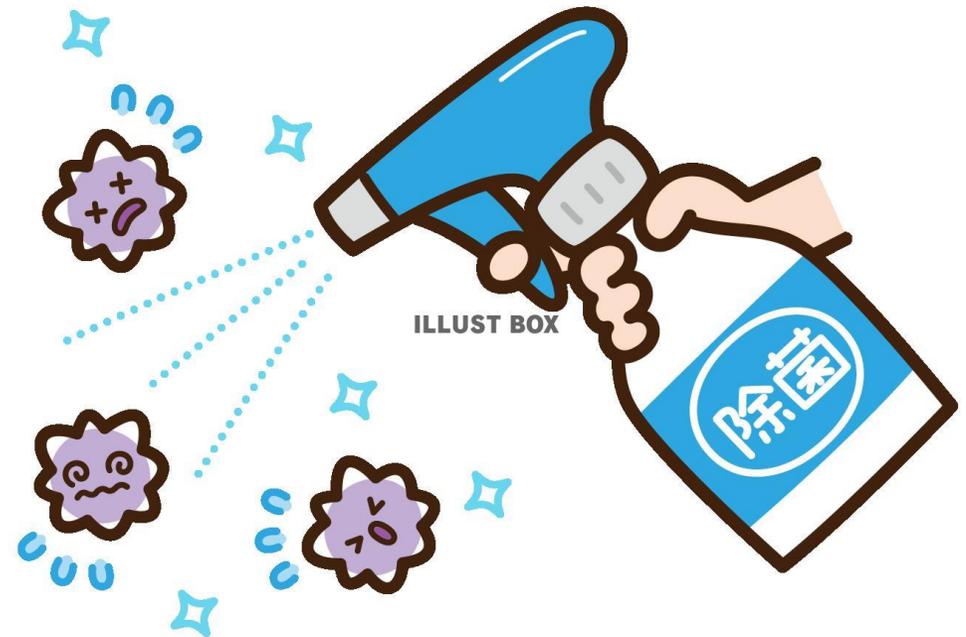
メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯) <sup>※</sup> ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水 1L に本商品 10ml (商品 付属のキャップ 1/2 杯) が目安です。
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

# 薬液について

- 薬液の継ぎ足しは容器が汚染される。
- 消毒薬で殺菌できない細菌に汚染される。



- ： 継ぎ足しをしない
- ： 容器を洗浄・乾燥
- ： 使用期限内に使う



# 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)について

## \*当センターHP内・新型コロナウイルスに関するQ&A参照

- ・次亜塩素酸ナトリウムは、直射日光や室内の光、温度の影響により変性しやすい。  
→ 希釈した次亜塩素酸ナトリウムの**保管は、遮光された容器を使用して下さい。**
- ・一度、**希釈した消毒剤**は、時間経過と共に消毒の効果が低下する。  
→ **24時間を目安に交換**されることをお勧めします。
- ・次亜塩素酸ナトリウムはタンパク質等、**有機物の存在により効力が低下する。**  
→ 先に洗浄し有機物を除去してください。

# おまけの話

「次亜塩素酸ナトリウム」と「次亜塩素酸水」

- ・ 次亜塩素酸は酸水 酸性電解水の総称

「次亜塩素酸ナトリウム」とは全く異なる。

- \* 「次亜塩素酸水」を使用する場合の注意事項  
(厚生労働省HPを参照)

# おまけの話

## 新型コロナウイルス対策

**注意!**  
次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）とは別のものです。

## 「次亜塩素酸水」を使ってモノのウイルス対策をする場合の注意事項

アルコールとは使い方が違います

拭き掃除には、有効塩素濃度80ppm以上のものを使いましょう

※ジクロロイソシアヌル酸ナトリウム等の粉末を水に溶かしたものを扱う場合、有効塩素濃度100ppm以上のものを使いましょう。  
※その他の製法によるものは、製法によらず、必要な有効塩素濃度は同じです。

### ①汚れをあらかじめ落としておく

目に見える汚れはしっかり落としておきましょう。

元の汚れがひどい場合などは、有効塩素濃度200ppm以上のものを使うことが望ましいです。

### ②十分な量の次亜塩素酸水で表面をヒタヒタに濡らす

アルコールのように少量をかけるだけでは効きません。



### ③少し時間をおき（20秒以上）、きれいな布やペーパーで拭き取る

#### 安全上の注意

- 製品に記載された使用上の注意を正しく守ってください。
- 希釈用の製品は正しく希釈して使いましょう。
- 酸と混ぜたり、塩素系漂白剤と混ぜたりすると、塩素が発生する危険があります。（また、開栓時は、塩素が既に発生している可能性に注意してください。）
- 人が吸入しないように注意してください。人がいる場所で空間噴霧すると吸入する恐れがあります。
- 濃度が高いものを使う場合、直接手をふれず、ゴム手袋などを着用してください。

#### 効果的に使うためのポイント

- 使用の際は、酸性度・有効塩素濃度や使用期限等を確認しましょう。
- 有機物に弱いため、汚れを落としてから使用してください。
- 空気中の浮遊ウイルスの対策には、消毒剤の空間噴霧ではなく、換気が有効です。

新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法一覧はこちら。



本資料は、2020年6月26日現在の知見に基づいて作成されたものです。修正されることがあります。

# おわりに

**コロナ禍においても日常で行われている感染対策が重要！**

なぜ、このようにするのかを理解する事で、

効果のある感染対策や行動の見直し、

やらなければいけない事が理解できると思います。

感染予防策を再確認して、日常業務の参考にして下さい。