

いきいき健康術 第133回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『自分を護る手指衛生 ～アルコール消毒のススメ～』

ひら い ち ひろ
平井 千尋 看護師 国保京丹波町病院



医療現場では、手洗いなど手の衛生を保つことを
手指衛生と呼んでおり、感染を防ぐための基本的な
対策のひとつとして重んじています。

私たちの周りにはたくさんの菌などがいて、体内に入ると有害なものもあるのはご存知のとおりです。特に外出時には手にたくさんの菌が付き、そのまま食事をしたり、鼻をこすったりすると簡単に悪い菌に感染してしまいます。しかし、自宅ならできる手洗いも、外出先ではなかなかできない場合があります。そんな時は、**アルコール消毒をオススメ**したいと思います。最近では、病院はもとより、スーパーや飲食店などの入り口にはアルコール消毒剤が設置されるようになりました。

では、なぜアルコール消毒が効果的なのでしょうか。はっきりは解明されていませんが、アルコールは細胞内に簡単に入り込むことができる性質があるため、周りの熱を奪いながら蒸発し、細胞内をカラカラに乾燥させてダメージを与えるためです。注射の前にもアルコール消毒をするのはこのためです。

アルコール消毒はインフルエンザウイルスにも効果的です。このウイルスは表面が脂質の膜で覆われており、この膜がないと生きていけません。ここにアルコールが入ることで膜を破ることができます。

一方、**ノロウイルスにはアルコール消毒は効かない**と言われています。ノロウイルスはこの膜が

なくても生きていけるたくましいウイルスです。**アルコールを吹きかけただけではダメージを受けない**と言われていますので注意が必要です。



アルコール消毒は、皮膚に存在する菌を除去することができ、特に手を介して起こる感染を防ぐことができます。しかも、手洗い場がなくてもできるため場所を選びません。

消毒するときは、アルコール消毒剤を適量手に取り、手のひら、指先までムラなく、消毒剤が乾くまでしっかりモミ込んでください。

ただし、目に見える汚れがあるとき、目には見えな
いけど汚れたなと思うとき、下痢の時は手洗いが効果的です。アルコール消毒と手洗いをうまく使い分けてください。

いかがでしたか？当院でもアルコール消毒剤を設置し、来院者に利用を呼びかけています。みなさんも、アルコール消毒剤を見かけたら手に付けてみましょう。