

感染症予防マニュアル

特定非営利活動法人

宮城県ケアマネジャー協会

第1章 感染の基礎理解

在宅で療養されている要介護高齢者や寝たきり状態の方は、抵抗力の低下などがあり感染しやすい状態にあります。様々な外部訪問者や同居家族が感染症の媒体となりえる事が在宅の特徴です。居宅を巡回する私たちの手指を介して利用者から利用者へ病原体を運ぶことがあります。その為、感染症に対する正しい理解と対応方法が求められます。

1. 感染の成立

病原微生物や寄生虫等で汚染された手指・器具などが感染源となり、感染経路を経て、宿主となる高齢者、乳幼児、抵抗力の落ちた人に感染を起こします。

2. 感染経路

- (1) 空気感染 : 空気中に浮遊する病原菌が空気の流れて拡散し起こる感染
- (2) 飛沫感染 : 咳やくしゃみのしぶきで起こる感染
- (3) 接触感染 : 人や物に直接又は間接的に接触して起こる感染

●直接接触感染 : 血液・体液・排泄物などに含まれる微生物が粘膜や皮膚の傷から侵入し感染

●間接接触感染 : 汚染した物や人を介して感染

感染経路	感染症
空気感染	結核、麻疹、水痘、带状疱疹
飛沫感染	インフルエンザ、風疹、新型コロナウイルス
接触感染	水痘、带状疱疹、O157、ロタ、ノロ、黄色ブドウ球菌、疥癬

3. 感染対策の原則

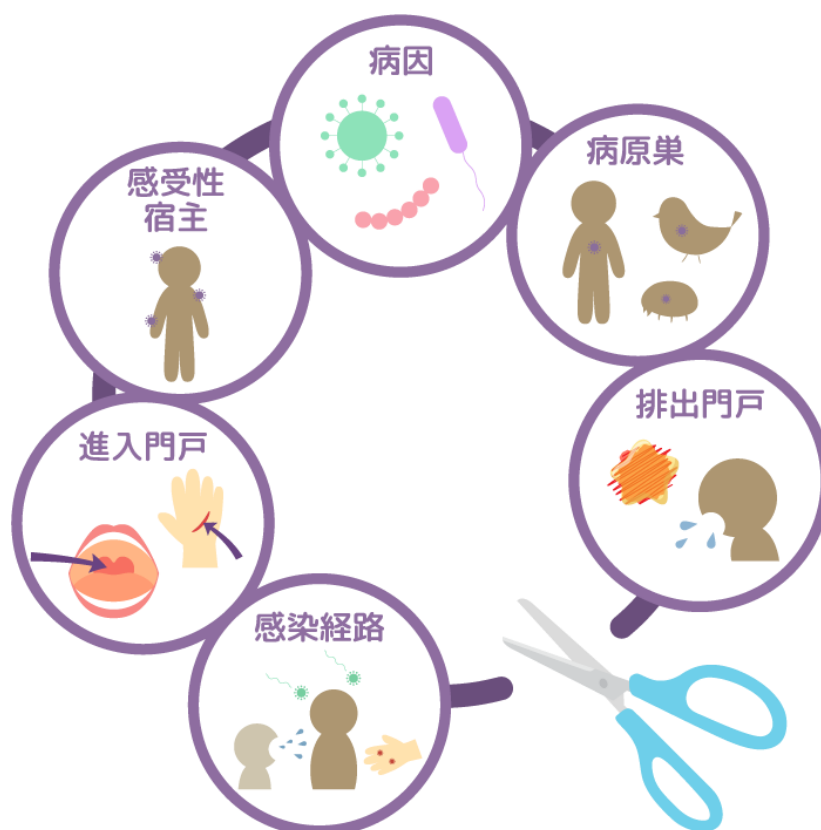
感染を成立させないためには、持ち込まない・持ち出さない・広げないが基本です。その中でも病原体を持ち込まない対策を意識することが大切です。

様々な微生物や寄生虫が感染症の原因となる病原体は、口や肛門などの排出門戸から嘔吐や下痢、咳くしゃみなどで排出され、それらの排出された病原体は、接触感染・飛沫感染・空気感染・媒介型感染などの方法で宿主となる人の口・手・鼻等へ進入し、門戸から体内へ入り感染症をおこします。感染を起こさないために経路を遮断することが感染対策において重要です。

具体的な対策

- ・血液、体液、排泄物に触れる時 →手袋の着用
 - ・血液、体液、排泄物等が飛び散る可能性がある時
→手袋・マスク・エプロン・ゴーグルの着用
- *手袋等を外した後は必ず手指消毒を行います
*素手では絶対に触らないことが大原則です

次の図のように、どこかで感染の経路を遮断することが大切です。



4. 感染予防策

感染症対策の基本となる方針に標準予防策（スタンダードプリコーション）があります。これは、アメリカ疾病予防管理センターがガイドラインの中で提唱した感染予防の基本として認められているものです。

標準予防策（standard precautions）

感染症の有無にかかわらず全ての対象者に対し血液、体液、汗を除く分泌物、排泄物、粘膜損傷のある皮膚（傷がある皮膚）は感染性があると考え、手指衛生、个人防护服（手袋・マスク・ガウン・フェイスシールド・アイシールド・ゴーグル等）を使用する。

感染症から身を守るためには次のことが大切です。

(1) 感染経路を遮断する

うがい・手洗い・マスク・手袋



(2) 宿主（ヒト）の抵抗力を高める

ワクチン接種

体力をつける（食事・運動）



(3) 感染源を取り除く

- 消毒剤はその中に含まれる化学物質が微生物と反応することでより効果を発揮しますので、よく反応させることが大切です。汚れたままでの消毒は条件が合わないと効果を発揮しません。汚れを洗い落としてから消毒をします。
- アルコールでの手指消毒はまんべんなく手指に擦り込みます。



5. 手指衛生

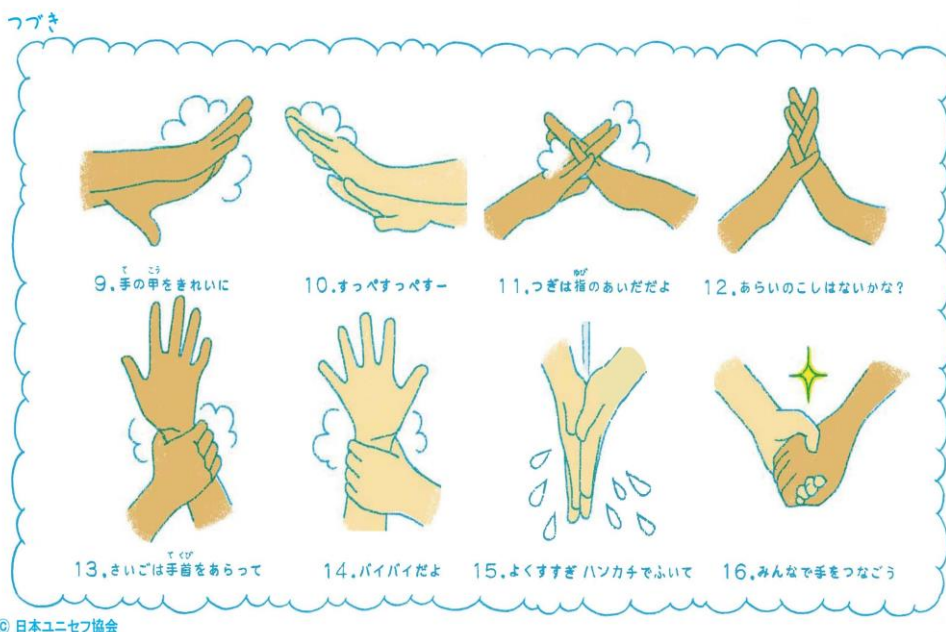
手指衛生は、石鹸と流水で手を洗う「手洗い」と、擦式アルコール手指消毒剤を用いる「手指消毒」を総称したものをいいます。

(1) 手洗いの場面

- ・ 手に目に見える汚れがあるとき
- ・ 利用者宅を訪問する前（続けて訪問するときはその都度行うことが理想ですが、手洗いが困難な場合は消毒用アルコールで消毒する）

- ・利用者宅の訪問が終わり事務所に帰着時
- ・手袋を装着する前と外した後
- ・周囲の物品に触れた後
- ・手を洗った後はよく乾燥させる
- ・手指衛生を頻回に実施すると手荒れを起こしやすくなります。手荒れの傷に菌が侵入することがありますので、ハンドクリームやハンドローションで保湿し手荒れを予防します。

手洗い方法



(2) 擦式消毒用アルコールでの手指消毒方法について

- ・ アルコール製剤での重要な点は使用する量です。ポンプ式の製品が多く、ほとんどの製品はポンプを1回最後まで押して出てきた量（約3ml）が1回量です。少し多く感じられる量ですが、両手に擦り込んだ時に消毒効果を得る為に必要な量です。（注：製品により異なります。使用前には確認をしてください）
- ・ 薬剤を手掌に取り乾燥するまで手掌に擦り込みます。手をすり合わせる手順は手洗いと同様です。

6. うがい

うがいは口腔内の細菌を減らす方法として重要です。うがい薬を利用する場合もありますが通常は水道水で十分な効果があります。

(1) うがいの方法

- ① 1回目のうがい：口の中の有機物をとる目的で、水道水を口に含み「ぷくぷくうがい」を30秒程度行います。口に含む水の量は20ml程度が適量です。
- ② 2回目うがい：適量の水を口に含み上を向いて「がらがらうがい」を20秒程度行います。この間「あ」と「お」の口を交互に行うと喉の奥までうがいをすることができます。
- ③ 3回目のうがい：2回目のうがいと同様に行います。

(2) うがいをする場面

- ① 外出から帰った時
- ② 飲食の後
- ③ のどに不快感があるとき

★インフルエンザや風邪の流行時には特に注意して行いましょう。

7. マスクの着用

飛沫をまき散らさないため、また、口や鼻から飛沫を吸い込まないために着用します。

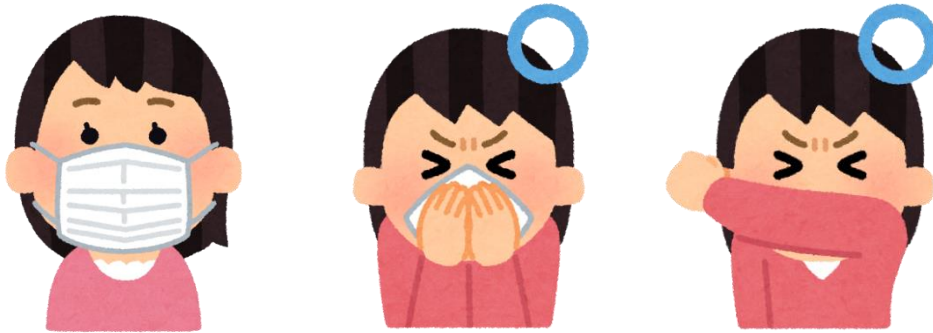
(1) マスクを着用する場面

- ① 咳をしている利用者と接する場合
- ② インフルエンザ・新型コロナウイルスなどが流行している時期の着用
- ③ 吸引など、飛沫を浴びる可能性があるケアをしている場にいる時
- ④ 自身に咳の症状がある時

(2) 使用上の注意点

- ① 鼻と口、顎を十分に覆うようにフィットさせる
- ② 濡れたら速やかに交換する
- ③ 外す時は外側の表面に素手で触れないようにし紐の部分を持つ
- ④ マスク着用時でも咳やくしゃみの時はマスクの上からハンカチや腕の内側で覆う

咳エチケット



咳やくしゃみの際はマスクをしていない時はもちろん、マスク着用時でも上からハンカチや腕の内側で覆いましょう。

8. 手袋の使用方法

手袋は極度の汚染を防止するためや、清潔な取り扱いが必要なケアをする際に着用します。

手袋を着用する場面

- ① 湿性生物質の血液や体液、粘膜、損傷のある皮膚に触れる場合
- ② 湿性生物質などで汚染された物品等に触れる場合
- ③ 自分の手指に傷がある場合

(2) 使用上の注意

- ① 手袋は利用者間の共有はしない
(この場合の手洗いは擦式消毒用アルコール製剤でよい)
- ② 手袋をしたまま石鹸流水での手洗いや、擦式消毒用アルコール製剤の使用は手袋の性能が損なわれてしまうので使用しない。
- ③ 使用後はすぐ手袋を外し、手洗いをします。
- ④ 手袋が壊れてしまった場合は交換をします。

第2章 疾患別予防法

1. 結核

結核菌により主に肺に炎症を起こす疾患です。咳やくしゃみの飛沫（しぶき）に含まれる結核菌が空気中に浮遊し、それを吸い込むことで感染します。

結核菌に感染して発症し、重症で排菌している場合は他者に感染させる可能性がある状態のため入院が必要です。（感染症法に基づき排菌者は入院命令がされる。）6ヶ月の服薬で完治する疾患ですが、他者に感染させる可能性がなくなると退院となります。

(1) 症状

- ・咳や痰が2週間以上続くときは要注意ですので受診が必要です。
- ・ときに血痰や咯血、発熱、寝汗、倦怠感、体重減少があります。

高齢者の場合

過去に感染して無症状で経過していた人が免疫力の低下等で発症する場合や、結核の既往がある場合は再発することがあります。

食欲不振や全身の衰弱などの症状が主となり咳、痰、発熱等の症状が現れず発見されにくい場合があります。

(2) 対応方法

- ・利用者に接するときはサージカルマスクやN95の高性能マスクを着用する
- ・疑わしい利用者に接する場合も同様に対応しておくことが望ましい
- ・利用者の方へもマスクの着用を勧める
- ・室内の換気を十分に行う

2. インフルエンザ

インフルエンザウイルスにより起こる感染症です。咳、くしゃみなどによる飛沫感染が主ですが、汚染した手を介して鼻粘膜等へ接触することで感染する場合があります。

インフルエンザは発症の前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。

(1) 症状

38℃以上の高熱が出るのが特徴で、頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛、などの全身症状が突然あらわれます。高齢者や基礎疾患を持つ人では気管支炎や肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

早めに医療機関で受診し、安静、休養、水分補給をすることが重要です。

(2) 対応方法

- ・不織布、サージカルマスクの着用を対応者と利用者が行う

- ・ 手洗い、アルコール製剤による手指衛生
- ・ 室内の適度な湿度の保持
- ・ 発症したら、福祉施設への持ち込み防止のためサービスは休む
- ・ 咳エチケットの徹底を説明
- ・ 流行前にはワクチン接種を受けることが大切（接種をしても 100%予防できるわけではありませんが、罹患時の重症化防止に有効とされています。）

（利用者・家族・サービス提供者も同様）

3. 疥癬

ヒゼンダニが人の皮膚（角質層）に寄生して発症する疾患で、人から人へ感染を起します。ヒゼンダニに対するアレルギーが起こり、強いかゆみを伴うことが特徴です。ヒゼンダニは刺したり吸血したりはしません。

感染後、約 1～2 ヶ月の潜伏期間を経て発症します。

(1) 症状

皮膚症状：小さな赤い丘疹・疥癬結節・疥癬トンネル

好発部位：指間部、手首、肘、臍部周囲、腹部、陰部、足、乳房下部。脇の下など

* 普通疥癬は強いかゆみを伴いますが、角質型疥癬は、痒みを伴わないこともあります。

ヒゼンダニの特徴

- ・ 好みの温度は人の体温
- ・ 乾燥に弱い
- ・ 熱に弱く 50°C10 分で死滅
- ・ 環境中では増殖しない、皮膚から離れると比較的短時間で死滅する
- ・ 潜伏期は普通疥癬で約 1～2 ヶ月、角質型疥癬では約 1 週間

感染経路

< 接触感染 >

- ・ 皮膚と皮膚が直接接触する
- ・ ダニが付着した衣類、寝具を介して

(2) 対応方法

疥癬には普通の疥癬と角質型疥癬があります。寄生するダニの種類は同じですが、寄生する数が異なり、角質型疥癬は免疫力が低下している人が感染することで普通のダニよりも増殖してしまう状態を指し、寄生虫の数が多ければ感染力が強いことが特徴です。

この感染力の違いから、通常疥癬と角質型疥癬では対応が異なります。

○普通疥癬：標準予防策を行う

○角質型疥癬：標準予防策と接触予防策

*接触予防策→ケア時は使い捨て手袋の着用・使い捨てガウンの着用

*角質型の場合は家族の状態も見ていきます。

4. 感染性胃腸炎（ロタウイルス、ノロウイルス、O157 など）

病原性大腸菌やサルモネラ菌などの細菌、そしてロタウイルスやノロウイルスなどのウイルスによって引き起こされる胃腸の疾患です。1年を通して発症しますが、細菌によるものは夏場に集中し、ウイルスによるものは秋から冬にかけての流行が認められます。

(1) 症状

- ・嘔吐・下痢・腹痛・発熱等の症状（潜伏期は1～2日）
- ・高齢者が発症すると脱水症状を併発し重症化する可能性がある。

感染経路

- ・感染者の便や吐物からの感染
- ・食品や手を介して人から人へ感染
- ・ノロウイルスなどは吐物や便が付着した衣類や畳・絨毯等の処置が不十分なものが乾燥して浮遊したウイルスを吸い込むことで感染することもあります。

(2) 対応方法

- ・感染性胃腸炎は病原体に対する特別な予防法はなく、食中毒の一般的な予防法を励行する。
- ・ウイルス性のものに対しては手洗いを励行し、接触を避ける。
- ・便や吐物を処理する際は素手では触れない。汚染物のウイルスが飛び散らないようにペーパータオル等で丁寧に拭き取る。
- ・ノロウイルスの場合は感染力が強いためサージカルマスク、ガウンの着用も必要。
- ・ノロウイルスの場合は汚染物をふき取った後は次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度約200ppm）で浸すように拭き取ります。消毒用アルコールは効果がありません。
*家庭用塩素系漂白剤（塩素濃度約5%）使用時：水5Lに対し20mLの漂白剤を加える。
- ・細菌性胃腸炎の場合は人から人への感染はほとんどありません。汚染物の処理は標準予防策で対応します。

5. 新型コロナウイルス感染症

これまで人に感染するコロナウイルスは4種類知られています。かぜの原因の10～15%を占める原因ウイルスとして知られるヒトコロナウイルス、2002年のサーズ（重症急性呼吸器症候群）、2012年のマーズ（中東呼吸器症候群）、そして2020年の新型コロナウイルス（サーズ CoV-2）です。

新型コロナウイルスは、人から人に感染し、無症状でも感染力があり肺炎症状が重篤化する場合があります。日本では、感染症法に基づいて強制入院などの措置をとることができる指定感染症に指定されました。潜伏期間は1～14日間、平均で5～6日とされています。

(1) 症状

- ・ 発熱・呼吸苦痛・咳・痰等の呼吸器症状
- ・ 頭痛・強い倦怠感・鼻汁・鼻閉・咽頭痛・下痢・嘔気・嘔吐
- ・ 味覚障害・臭覚障害
- ・ 以下の基礎疾患のある方は重症化しやすい

糖尿病・心不全・呼吸器疾患（COPD等）・妊婦・透析治療者
免疫抑制剤服用者・抗がん剤治療者・65歳以上の者

感染経路

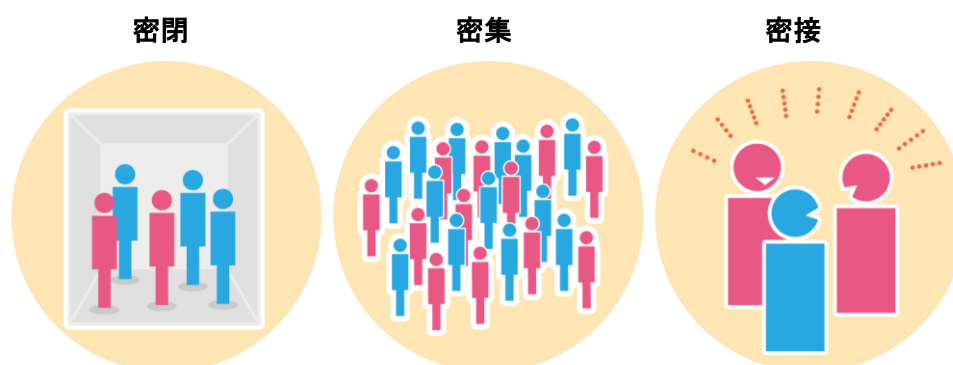
- ・ ウイルスが付着した手で鼻や口を触ることにより起こる接触感染
- ・ 咳やくしゃみによる飛沫感染
- ・ 閉鎖された環境で長時間高濃度のウイルスの粒子を吸った場合のエアロゾル感染もある

(1) 対応方法

- ① 以下のことをしっかり行う



* 手洗い方法・手指消毒方法・マスクの着用方法は第1章参照



「三密」を避け、距離をとり、ソーシャルディスタンスを守る

- ・マスクを装着しない5分間の会話で、1回の咳と同じ位の飛沫が飛ぶといわれています。
 - ・コロナウイルスの生存時間は、プラスチックの表面では最大 72 時間、紙等の表面では最大 24 時間といわれていますので、消毒が大切です。
- ② 症状出現時は、早期に医療機関へ電話連絡をし、受診時の注意事項等の指示を仰ぎ対応する

予防処置を確実に行うことで感染は予防できます。

基本的な予防方法を身に付けていきましょう。