

2026年 8月18日カムカムサロン

正しく手洗いでできていますか？ 洗い残しを可視化しよう

大阪医科薬科大学
実践支援看護学領域
赤崎芙美

本日の流れ

①手洗いについて知りましょう！



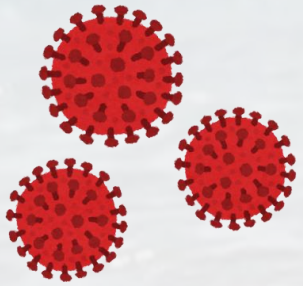
②手洗いをやってみましょう！

③手洗い 練習してみましょう！

どのタイミングで使い分けていますか？

①速乾性アルコール消毒

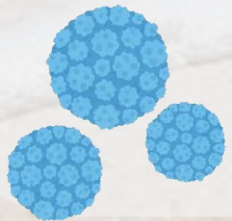
- ✓ スーパーの入り口、買い物、外出先で手洗い場がないとき



コロナ、インフルエンザ、風邪のウィルス

②石けんと流水による手洗い

- ✓ トイレのあと、帰宅したとき、調理の前



アルコールに強いウィルス（例：ノロウイルス）



クイズ！

手洗いでウイルスはどれくらい減ると思いますか？

①約10分の1 ②約100分の1

③約千分の1 ④約1万分の1

解説

石鹼で10秒
もみ洗い

流水で15秒
すすぐ

内閣官房内閣感染症危機管理統括庁の

Youtube <https://youtu.be/L7T99yUaUtM?si=pGH7JlFeRHsuD0>より引用

クイズ！

病院などの医療現場で、手洗い・手指消毒の実施率は、平均でおよそ何パーセントくらいだとされているでしょうか？（特別な対策をしていない場合）

①約20%

②約60%

③約40%

④約85%

クイズ！

2009年に日本で行われた調査で、石けんと流水で手を洗ったにもかかわらず、**洗う前よりも細菌の数が増えてしまった高齢者**は全体の約何パーセントいたでしょうか？

① 約47%

② 約25%

③ 約80%

④ 約10%

山本恭子，安井久美子，茅野友宣，& 鵜飼和浩．（2009）．感染予防に向けた高齢者への手洗い指導方法の検討．日本環境感染学会誌，24(5)，347-352． より引用

解説

17名中8名の
高齢者で、
手洗い後に細菌数が
増加しました！

手洗いは、正しい手技
が大切です！！

手洗いをやってみましょう！

①手洗いローションを刷り込む



肌荒れが心配な方は、ご相談ください

②塗れているか確認

手洗いをやってみましょう！

③石鹼でいつも通り手洗い

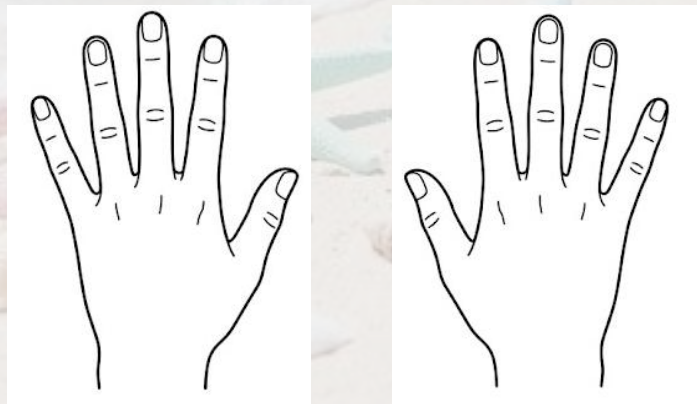
- ✓ 準備室で手洗い
- ✓ ペーパータオルをご利用ください



手洗いをやってみましょう！

④洗い残しを確認

- ✓ 配布資料のメモ欄に洗い残した部分をメモしてください
- ✓ 携帯電話やスマホで写真を撮っていただいてもかまいません



洗い残しやすい部位

指先、母指、手首、
手のひらのしわ



年齢を重ねると…

皮膚の乾燥（ドライスキン）

- ✓ かゆくなる
- ✓ 刺激に敏感になる
- ✓ バリア機能が下がる

優しく
泡で洗う

手洗いの後
水分をとる

すぐ
保湿する

まとめ

正しい手洗いが大切
手洗い後水分をとって保湿