衛生学的手洗い

1 流水による手洗い

流水で手指の表面を洗い流す

2 抗菌性石けんを適量とる

3 石けんを泡立て，手掌を洗う

4 指を交差させて指間を洗う

5 手の甲に伸ばし，すり合わせる

6 指先，爪の間を洗い(ⓐ)，母指と手掌を洗う(ⓑ)

ⓐ

ⓑ

7 手首を洗う

8 流水で石けん成分を洗い流す

9 ペーパータオルで，指先から手首まで水分をよく拭き取る

1 擦式アルコール手指消毒薬による手指消毒

アルコール製剤を手掌にとり(ⓐ)，指先にすり込む(ⓑ)

ⓐ

ⓑ

2 手掌と手掌をこすり合わせる

3 指の間，手の甲にすり込む

4 母指，手首にも消毒薬をすり込む

※上記は書籍の内容を簡略化してまとめている．手順の詳細や，根拠・コツ・注意点などのポイントは書籍にて確認

©『根拠と事故防止からみた基礎・臨床看護技術　第４版』付録

個人防護用具　①着用方法

1 ガウンの着用

ガウンのひもや裾が床につかないように広げる

2

ガウンの袖に片方ずつ袖を通す(ⓐ，ⓑ)

ⓐ

ⓑ

3

首のひもと腰のひもを結ぶ

1 エプロンの着用

・エプロンを箱から取り出す
・首にかける輪の部分を頭に通す

2

エプロンを広げ，腰ひもを後ろに回して結ぶ

3

完成

1 サージカルマスクの着用

箱からマスクを取り出す

2

ノーズワイヤーを上にして，マスクで鼻，口，あごを覆う

あごにつけない

鼻を出さない

3

ゴムを耳にかける

4

マスクのプリーツを伸ばし(ⓐ)，ノーズワイヤーを鼻梁にフィットさせる(ⓑ)

ⓐ

ⓑ

※上記は書籍の内容を簡略化してまとめている．手順の詳細や，根拠・コツ・注意点などのポイントは書籍にて確認

©『根拠と事故防止からみた基礎・臨床看護技術　第４版』付録

個人防護用具　②外し方

1 手袋を外す

肌に触れないように手袋の手首付近をつまむ

2

手袋の外側が内側になるように外す

3

外した手袋は手袋をつけた手で持っておく

4

手袋を外した側の手の指を，手袋をした側の手首と手袋の間に入れ，そのまま中表の状態で手袋を外す

5

外した手袋は中表のまま廃棄する

6

手指衛生を行う

1 ガウンを脱ぐ

腰ひもを外す

2

首ひもを外す

※脱ぎ方は「首ひもを外す→腰ひもを外す」の順でも可

3

袖口の外側に触れずに，指先を他方の袖口に入れる

4

袖口に入れた指先で袖口を引き抜く

5

袖の中に入った手で逆の手の袖口をつまみ，腕を引き抜く

6

両方の腕を引き抜きながら，ガウンを中表にしていく

7

小さく丸めた状態で廃棄する

※上記は書籍の内容を簡略化してまとめている．手順の詳細や，根拠・コツ・注意点などのポイントは書籍にて確認

©『根拠と事故防止からみた基礎・臨床看護技術　第４版』付録

空気感染予防策（N95マスク）

1 N95 マスクをつける

マスクの鼻あてを上にして，ゴムバンドが下に垂れるようにして持つ

※マスクの着脱は病室の外または前室で行う

2

鼻あてを鼻に当て，マスクがあごを包むようにかぶせる

3

上側のゴムバンドを頭頂部近くに，下側のバンドを首の後ろにかける

4

両手で鼻あてを押さえて，鼻あてのワイヤーを鼻の形に合わせる

ユーザーシールチェック

- N95 マスク装着のたびに行う
- 両手でマスクを覆い，息を吸ったり強く吐いたりして，マスクと顔の間に隙間がないか確認する
- 息が漏れる場合は，ゴムバンドや鼻あてを調整して，シールチェックをやり直す

1 N95 マスクを外す

首の後ろのゴムバンドを外す

2

頭頂部のゴムバンドを外す

3

マスク表面に触れずにゴムバンドを持って捨てる

フィットテスト

- N95 マスクを使用する看護師は，年に 1 回はフィットテスト（定量または定性）を受けることが望ましい
- 定量フィットテスト：定量フィットテスターと N95 マスクを接続し，深呼吸をしたり，顔を左右・上下に動かしたり，声を出したりして，漏れが生じないか確認する．フィットファクター 100 以上で合格となる

定量フィットテスト

- 定性フィットテスト：N95 マスクを装着した状態で，フードをかぶり，サッカリンなど味を感知できるものをフード内に噴霧する．その状態で，深呼吸をしたり，顔を左右・上下に動かしたり，声を出したりして，味を感知した場合は，N95 マスクと顔の間に隙間があると考える

※上記は書籍の内容を簡略化してまとめている．手順の詳細や，根拠・コツ・注意点などのポイントは書籍にて確認

©『根拠と事故防止からみた基礎・臨床看護技術　第 4 版』付録