

ウィズコロナ時代

～感染予防の知識と介助について考える

仁厚会訪問ステーション
井本 万里子

2020年12月3日(木)
かながわ県民センター

今日の内容

1. 感染予防の基礎知識
2. コロナ禍での障害者への介助を考える

1. 感染予防の基礎知識

ウイルスとは？

1) 大きさ

ヒトの細胞: $10\ \mu\text{m}$

コロナウイルス: $0.1\ \mu\text{m}$

ノロウイルス: 38nm

($0.0038\ \mu\text{m}$)



余談ですが

ノロウイルスは更に小さいです
この比率だと・・・



2)特徴

- 大きさが非常に小さい
- 自分で増殖できない
生きた細胞に寄生し、細胞内で自分のコピーを作って増殖
- エンベロープの有るものと無いものがある
- 抗生剤が効かない
- 猛烈な速さで増殖する

効果的に介入するには

感染経路を断つのが効果大！

感染経路を断つ

まずはマスク

間違ったマスクのつけ方

鼻が出てる



全部出てる



肘マスク



電車で見かけた人



きちんとマスクをつけましょう

- ・きちんとつけていなければ、つけていないのと同じ
- ・あごの下までしっかり覆う
- ・ノーズワイヤーを鼻の形に合わせ、皮膚との隙間がないようにする(自分に合ったサイズをつける)

ちゃんと手洗い、できていますか？

感染症対策へのご協力をおねがいします

！手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などごまめに手を洗います。

正しい手の洗い方



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手のひらの裏に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りこすります。



4 手の背を洗います。



5 親指と手のひらを念入り洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



厚生労働省HPより

-
- ・しっかり手をこすり合わせて洗う
特に洗いをしそこないやすい部位は注意
 - ・石鹸をよく流す
 - ・手首まで洗う
 - ・しっかり乾燥させる

ちゃんと手指消毒できてますか？

手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」



厚生労働省HPより

- ポンプ ワンプッシュが1回分
- まずは指先を消毒(指先が一番形状が複雑)
- 手をしっかり擦り合わせ、しわの間まで擦りこむつもりで
- 手首まで擦り込む
- 塗り残しがないように
- しっかり乾燥させる

手荒れのお手入れは感染予防

- ・石鹸がはよくすすげていないと、手荒れの原因になる
- ・極力お湯は使わない
- ・ハンドクリームを使用する

感染予防のため手袋をつけて作業する場合

大事なのは外す時

十分注意して外しましょう！

- ・意外と指先を汚染しやすい
 - ・外した後はあちこち触らず、すぐに手指消毒
- ※手袋にピンホールがある可能性がある

環境の整備

- ・人が多く触るところを認識し重点的に拭き消毒
- ・換気

2. コロナ禍での介助を考える

- ・感染のリスクを恐れて、介助を断るとするのはナンセンス。感染予防の知識を組み合わせ、介助をする時に、自分と相手の感染のリスクをどれだけ下げられるかという視点で、方法を考えていくことが大事。
- ・感染対策はみんなができないと成り立たないので、知識の共有も大事。

**例えば。
感染予防、こんなところに注意して介助方法を考えてほしい**

・マスクをして電動車椅子でスーパーにお買い物。手の動きが悪く、入り口での手指消毒はできない。店員さんに商品を取ってもらい、レジへ。カバンから財布が出せないの、手袋をつけてレジ打ちをして、いたレジの人に財布を出してもらおう。ついでにお金も出してほしいと依頼。お金を払って、商品もカバンに入れてもらってスーパーを出た。



・車椅子の方の手指消毒をスーパーとしてどうしたらよいか。

☞ 電動車椅子だと自動噴霧のものも手が届かず使用は難しいかもしれません。本人からの店員さんへの依頼と手動での消毒スプレー介助が必要かもしれません。

・手袋は、つけている人の感染を防ぐものなので、相手にとっては感染源。

☞ であることの認識を持っていただきたい。

一旦正しい外し方で手袋を外し、手指の消毒の準備がレジ横にしてあり、消毒してからカバンの中を触る。この時感染が心配なら新しい手袋をすればいい。

最後に

自分が感染しないことが他人を感染させないこと、自分の身を自分で守ることが他人を守ることです。

そのためにはなぜそうするのかを理解し、しっかり手洗いや手指消毒を行い、マスクがつけられる人は正しくマスクをつけましょう。そして、周りの人にも知識を伝え、実施してもらいましょう。

障害のある方も介助する方も、お互いどうしたら感染リスクを下げ生活できるか、これからもその場その場に応じて考えていかなければいけないと思います。

ご清聴ありがとうございました。