

## インフルエンザを防ぐ標準予防策



今年は早くからインフルエンザが流行していますね。  
手洗いとマスクをしていれば大丈夫かな…?

それも重要だがまだ不十分じゃ! インフルエンザは様々な経路で広がるんじゃ。  
ウイルスの拡散を防ぐ「標準予防策」を徹底することが重要じゃぞ!

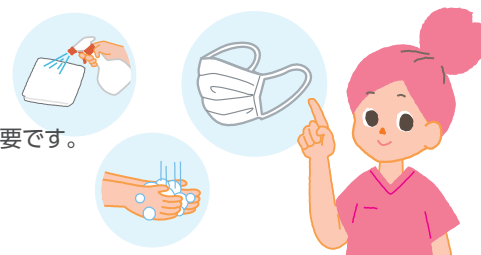
押さえて  
おきたい!

今回の  
ポイント

- ☑ インフルエンザの感染経路は主に「飛沫感染」と「接触感染」
- ☑ 症状がなくても全員感染している可能性がある前提で対応(標準予防策)
- ☑ 個人防護具(手袋・ガウン等)の正しい着脱と手指衛生でウイルス拡散を遮断

## ▶ インフルエンザの感染経路と感染対策

インフルエンザは近年、秋口からの早期流行傾向がみられ、今シーズンも早い時期からの対策が必要です。  
主な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」の2つです。咳やくしゃみによる飛沫を防ぐとともに、  
ドアノブやスイッチなどを介した接触感染を防ぐため、場面に応じた適切な対策を徹底しましょう。



## 飛沫感染

咳やくしゃみの飛沫に含まれるウイルスを  
吸い込むことによって感染する経路

## 予防策 咳エチケット

咳やくしゃみをする時は飛沫を周囲に飛散させないように、マスクの着用やティッシュ、ハンカチなどを使って口や鼻をおさえましょう。  
マスクを着用する際には正しい着け方と外し方を守りましょう。

マスクの  
着け方・外し方

マスクは正しく着脱しなければ効果を発揮しません。  
以下の点に注意して着脱しましょう。

## ▶ マスクの着け方

- ① ゴムひもを耳にかける
- ② ノーズピースを顔の形に合わせる
- ③ 蛇腹を伸ばし鼻と口を覆う



## ▶ マスクの外し方

マスク表面にはウイルスが付着している可能性があるので触らずに、ゴムひものみを持って外す。



## 接触感染

ウイルスが付着した手で目・口・鼻などの  
粘膜を触れることで感染する経路

## 予防策 高頻度接触面の清掃・消毒

ドアノブ、スイッチ、階段の手すり、エレベーターのボタンなど人がよく触れる場所にはウイルスが付着している可能性が高いため定期的に清掃・消毒を実施しましょう。消毒剤を使用する際には清拭クロスなどを活用しウイルスを舞い上げないようにしましょう。



## 予防策 手指衛生

手指衛生はインフルエンザに限らず感染対策の基本です。石鹸と流水による手洗い、または手に目に見える汚れがない場合アルコール手指消毒剤による手指消毒を行いましょう。

調理従事者は石鹸と流水による手洗い後、  
アルコール消毒を推奨(大量調理施設衛生管理マニュアル)



基本的な手指衛生・マスク着脱に加えて、施設内でのウイルス拡大を防ぐ  
「標準予防策(手袋・ガウンの着脱)」の具体例を裏面で解説していくぞ。

裏面へ



## ▶ インフルエンザを遮断する標準予防策の具体例

標準予防策とは、「感染症の有無にかかわらず、すべての人の体液や分泌物を感染の可能性があるものとして扱う」衛生管理の基本です。インフルエンザウイルスが含まれる「つば・鼻汁」も対象となります。無症状の感染者から周囲へウイルスを広げないために、ケアや作業の際は適切な个人防护具（手袋・ガウンなど）を正しく着用しましょう。

### 手袋の着脱方法

**POINT** 使用後の手袋は汚染されている可能性があるため、触れないようにする

#### 着用方法



手袋の手首の部分をつかんで装着する  
反対の手も同様にはめる

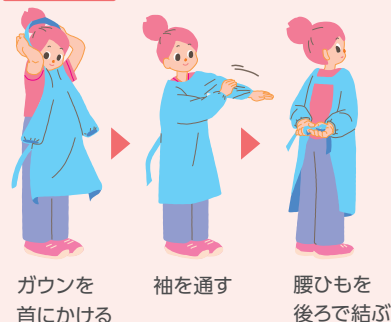
#### 脱ぐ方法



片方の手袋の袖口をつかむ  
手袋を表裏逆になるように外す  
手袋を外した手を反対の手袋の袖口に差し込む  
手袋を表裏逆になるように外す  
使用済みの手袋を廃棄し、手指衛生を行う

### エプロン・ガウンの着脱方法

#### 着用方法



ガウンを首にかける  
袖を通す  
腰ひもを後ろで結ぶ

#### 脱ぐ方法



首ひもをちぎる  
汚染面が内側になるように腰の辺りで折りたたむ  
袖から両腕を抜く  
前に引いて腰ひもを切る  
適当な大きさにまとめ、廃棄する

**POINT** 使用後のエプロン・ガウン表面は汚染されている可能性があるため、触れないようにする

手指衛生を実施する

### 商品紹介

#### 个人防护具

#### サラヤサージカルマスク

不織布3層構造で、細菌・微粒子バリア性と液体バリア性に優れています。米国規格ASTM F2100-25に適合した医療用マスクです。

色：ホワイト / パウダーピンク / パステルパープル  
サイズ：フリー / S

#### 手指消毒剤 (指定医薬部外品)

#### ウィル・ステラ VH ジェル

ノンエンベロープウイルスを含む、幅広い微生物に効果的です。保湿成分配合で、手荒れに配慮しています。

規格：60mL / 250mL / 500mL / 600mL ディスペンサー用

【参考文献】情報入手日：2026年9月1日

- 厚生労働省HP「咳エチケット」 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>
- 厚生労働省HP「インフルエンザについて」 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryoku/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuenza/QA2025.html#h2\\_4](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuenza/QA2025.html#h2_4)
- Medical SARAYA Link 感染対策実践ガイド PPE(个人防护具) <https://med.saraya.com/infection-control/guide/ppe/>



### 感染対策のマネジメントシステム

日々の感染対策ラウンドを正確に・効率的に行うために

医療・福祉施設向け



施設・法人全体の感染対策ラウンドの計画から改善までを一元管理！

#### ? 感染対策ラウンドとは

感染症を発生・拡大を防ぐために標準予防策の遵守状況などを把握し、スタッフへの適切な情報提供・改善に向けたフィードバックを行うまでの流れのこと

