

感染対策

主介護者を始めとする家族はしかるべき感染対策をとって、要介護者が感染症にかからないようにする一方、感染症がほかの人に広がらないようにし、新たに感染症が侵入して来ないような環境をつくり出さなくてはなりません。多くの感染病原体を生活空間から排除するには、きちんと掃除して要介護者を清潔にしておく必要があります²⁵。

要介護者が慢性的に体が弱かったり、がんのように生命を脅かす病気に対して投薬や特別な治療を受けていたりすれば、免疫系が低下して感染しやすくなっています。そのため、できる限り清潔を保ち環境から病原体を排除することが不可欠です。また、主介護者が感染しないようにすることも大切です。主介護者が病気にかかると、介護の役割を十分に果たせないだけでなく、要介護者の健康を危険にさらすことにもなります。

病原体（細菌やウイルス）を排除し、感染の拡大をできる限り抑えることができる予防法はたくさんあります。最も大切なのは、個人の衛生状態を高いレベルに保つことです。手を洗うといった簡単な動作は素早く無造作にしていまいがちですが、しっかりと手を洗うことは衛生の基本となる最も重要な部分です。この章の後の「手洗い」で、手を正しく洗って感染を少しでも抑える方法を詳しく説明します。

介護している高齢者が重い疾患にかかっていたり失禁したりする場合、要介護者が感染予防で担う役割のうち重要なものに、血液、嘔吐物、大便や小便など、身体から出た物を正しい方法で始末するということがあります。要介護者が排泄物等の正しい処分手順に従うことによって、感染症の発症リスクを抑えられ、感染症が起こってもほかの人に広めないようにすることが最も大切です。

感染は、病原菌が体内に入って起こります。それによって、細胞を傷つけ、直接的に、または有毒物質（毒素）を体内に放出することによって間接的に有害反応を引き起こします。病原菌は、人が汚染されたものに触ることによって直接的に広がったり、空気中の病原菌を吸い込んだり、汚染された食品を食べたり、汚染された衣服や器具、虫などに触れることによって間接的に広がったりします。その症状は、感染の種類や感染部位、身体への広がり具合によっても異なります。

²⁵ *A Model Curriculum and Teaching Guide for The Instruction of the Homemaker-Home Health Aide*, National HomeCaring Council, Foundation for Hospice and Homecare, 1990, p.318 より許可を得て改編。

感染というものは、病原体が増殖する安定した環境があって初めて危険なものになります。人も動物も多くのバクテリアやウイルスを保菌しており、ほとんどの感染症の感染源です。誰でも感染する可能性はありますが、一番感染しやすいのは免疫が低い人など身体が弱い人です²⁶。

かかりやすい感染症			
病名	徴候と症状	感染経路	感染期間
胃腸炎	食欲不振、吐き気、嘔吐、下痢、急激な腹痛	汚染された食べ物や水道水	下痢が止まってから最長 2 日
伝染性単球増加症	発熱、頭痛、リンパ節（首、脇の下、足の付け根）の腫れ、激しい喉の痛み、倦怠感	唾液との接触	不定、数週間に及ぶことも
肝炎（A, B, C, D, E 型）	疾患のタイプと重症度によって異なる。発熱、吐き気、嘔吐、頭痛、食欲不振、筋肉痛、関節痛、白っぽい色の便、尿の脱色、黄疸。ただし、何の症状もないこともある	A 型、E 型：汚染された食べ物や水道水、B 型、C 型、D 型：性行為、汚染された血液、注射針の使いまわし	A 型、E 型：普通は黄疸が出る前の 1 週間、B 型、C 型、D 型：不定、血液は生涯感染したままになることがある
単純ヘルペス（口唇ヘルペスと性器ヘルペス）	ひりひりする小さな水疱、微熱	病変部との接触	水疱にかさぶたができるまで
水痘と帯状疱疹	水痘：微熱とかゆみがあり、水疱になる多数の暗紅色の発疹、帯状疱疹：限局性で痛みのある水疱状の赤い発疹	空気感染、発疹との接触	水痘すべてにかさぶたができるまで
HIV/AIDS	数年にわたり症状が現れないことがあり、息切れ、発熱、体重減少、下痢、リンパ節の腫れ、倦怠感などが突然発症する	性行為、汚染された血液、注射針の使いまわし、母子感染	生涯
インフルエンザ、風邪	発熱、咳、鼻水、頭痛、喉の痛み、悪寒、持続的な痛みや急性の痛み	空気感染	感染から 2、3 日
髄膜炎	発熱、首の硬直、頭痛、眠気、錯乱、赤い発疹、光に対する反応	さまざまな経路で感染するが、ふつうは空気感染	発熱の 1 週間前から発熱後 10 日まで
結核	発熱、咳、リンパ節の腫れと痛み、首の硬直、体重減少	空気感染	喀痰検査が陰性になるまで

Caregiver's Handbook, Visiting Nurse Associations of America, DK Publishing, Inc. 1997, p.55 より許可を得て改編。

²⁶ *Caregivers Handbook, Visiting Nurse Associations of America, DK Publishing, Inc. 1998, pp.53-54 より許可を得て改編。*

手洗い

子供の頃、トイレの後や食事の前後には手を洗うように教わったのには理由があります。手は病原菌の主な運び屋であり、人から人へと感染するには恰好の経路となるのです。

誰かの身の回りの世話をするとき、なかでも高齢の病人を介護する前には必ず手を洗いましょう。また、要介護者の居住空間に入るときや、汚物に手を触れた後や食べ物に触れる前後にも手を洗います。風邪が治りつつあるときには、いつもよりも頻繁に、特に咳やくしゃみをしたときには手を洗う必要があります。高齢の要介護者が感染症を起こしている場合は特に注意を払い、身体に触れた後は手を洗います。

正しく手を洗うには、宝飾品を外し、袖をまくり上げてから水を流して石鹸を湿らせます。手をぬらしてから石鹸を泡立てます。手のひら全体、指の間、爪のまわりや指との間、手首の上までを徹底的に洗います。ネイルブラシがあれば、それで指と爪の間の汚れを落とします。手はすすいでからもう一度洗います。

手を上に挙げ、指先から手首に向かって水が流れるようにして水気を切り、清潔なタオルで完全に乾かします。病原菌は乾燥肌のひび割れした部分から侵入してくので、ハンドクリームを塗って乾燥やひび割れから肌を守ります²⁷。

感染症のその他の予防策

血液、尿、膿、糞便、唾などの体液、傷口の膿など、身体から出る水分を含んだ物質に接触する際には、さらに用心して使い捨て手袋を使いましょう。

排泄物や体液などで自分の衣服が汚れる心配があるのなら、防水性の予防衣やエプロンを身に付けます。マスクや保護眼鏡を用いるのもいいでしょう。ポランティアは、くしゃみや咳をするときに飛沫が飛び散らないよう、ティッシュやハンカチで口を押さえなければなりません。咳やくしゃみが続くようであれば、マスクをつけます²⁸。

²⁷ *A Handbook for the Home Care Aide*, National HomeCaring Council, Foundation for Hospice and Homecare, 1992, pp.43-63 より許可を得て改編。

²⁸ *A Handbook for the Home Care Aide*, National HomeCaring Council, Foundation for Hospice and Homecare, 1992, p.64 より許可を得て改編

病原体対策のため家を清潔にする

家を片付けて清潔にすることは見た目にも気持ち良いだけではなく、手入れが行き届いていれば感染症が起こることもありません。家を清潔に保つことは必ずしも簡単なことではありませんが、1週間の作業計画と掃除の予定を立てておくほうが、1日であれもこれもと仕事に取り組もうとするよりもずっとやりやすくなります。感染症を最も望ましいレベルで抑えておくには、定期的にトイレの掃除と洗濯とを行わなければなりません。要介護者の状態や汚物の量のほか感染リスクに応じて、毎日ないし週単位で行います。

汚れを落とす製品は基本的に、いろんなものに使用することができる万能洗剤、浴用、台所用、洗濯用の石鹼、汚れの落ちにくい部分などを磨くクレンザー、窓やオープンなどを磨く専用クレンザーの4つがあります。このような洗剤は、注意書きに従って正しく使用し、安全な場所に保管しなければなりません。

私たちは、お年寄りを支援して自宅にいられるように、施設に入らずにすむように奉仕しています。お年寄りはそのことによって本当に、自立しているという思いを持ち続けられるのです。

B. Leslie James 師
Interfaith Volunteer Caregiver's
Ministry
Seaford, Delaware

住まいの掃除の中でも厄介な4種類の掃除

1. **埃払いと整理整頓。**埃を払うのは週1回程度のものですが、整理するのは毎日数回行う必要があるでしょう。
2. **床やじゅうたんの掃除。**木の床を除き、酢と水を混ぜたもので汚れを落とし、とれた汚れを払ってから石鹼を泡立てたぬるま湯で洗い流します。床が濡れていると滑りますので、事故防止のため手早く乾かします。小さな敷物やカーペットには少なくとも週1回掃除機をかけましょう。
3. **台所の掃除。**調理場や貯蔵庫、冷蔵庫の掃除には特に注意を払う必要があります。皿は洗剤で泡立てたお湯の中で洗い、お湯（家に感染症にかかっている人がいれば、熱湯）ですすいでから自然乾燥させます。食器洗浄機があれば、正しい使い方や、機械に入れてはいけない食器について知っておく必要があります。オープン内部には専用の洗剤を使います。残飯には虫やねずみが寄ってくるので、生ごみ入れはこまめに空にし、再利用できる容器などは軽くすすぎます。
4. **浴室とトイレの掃除。**バスルームはいつも清潔にしておくことが大切です。そうしなければ、病原体が繁殖したり悪臭が発生したりして大変なことになります。バスルームの床や浴槽、シャワー室、便器は特に、消毒液でよくこすり洗いして病原体を抑えます。薬箱を整理するときは、薬をもとの場所に

戻しましょう。古い薬は、有効期限が過ぎていたら処分してください。

掃除を手早くすませるには、ペーパータオル、スポンジ、ぼろ切れ、たわし、万能洗剤、消毒剤やカーペットクリーナーなどの掃除用具をまとめて入れたバケツを要介護者のトイレに置いておくといいでしょう^{29, 30, 31}。

排泄物の処分のしかた

要介護者の部屋にある排泄物は感染源になることがあるので、感染を広げないような方法で慎重に処分しなければなりません。排泄物を処分するときにはゴム手袋やエプロンを着用しましょう。使用済みのティッシュペーパーや痰、包帯、食べ残し、尿、糞便、嘔吐物などが排泄物になります。処理するときには、次の点に注意します。

- ・ 使い捨て手袋を使う。
- ・ 固形物は、はさみ道具、バネ式のクリップ、ティッシュやペーパータオルを使って摘む。
- ・ 排泄物は紙で包むかビニール袋に入れ、容器に入れて覆いをしておく。
- ・ 液体の排泄物は、ふた付きの容器にいれるか、トイレに流す。使い捨て手袋も安全な方法で廃棄する。はさみ道具と容器はお湯と石鹼で洗う。

注意：排泄物を扱ったらすぐに手を洗う³²。

外傷の手当て

外傷を負うこともあるでしょう。その場合には、手早く適切な手当をすることが大切です。患部を石鹼と水で十分に洗い流してから、効き目の強くない抗生物質の軟膏を塗りましょう。清潔な乾いたガーゼで患部を覆い、テープで固定しま

²⁹ *A Handbook for the Home Care Aide*, National HomeCaring Council, Foundation for Hospice and Homecare, December 1992, p.48 より許可を得て改編。

³⁰ *A Model Curriculum and Teaching Guide for the Instruction of the Homemaker-Home Health Aide*, National HomeCaring Council, Foundation for Hospice and Homecare, 1990, pp.246, 238-270 より許可を得て改編。

³¹ *The Caregiver's Manual: A Guide to Helping Elderly and Infirm*, Gene B. Williams and Patie Kay, Citadel Press, New York, 1995, p.188 より許可を得て改編。

³² *A Handbook for the Home Care Aide*, National HomeCaring Council, Foundation for Hospice and Homecare, 1992, pp.84-85 より許可を得て改編。

す。

1週間たっても外傷が治らない、圧痛がある、患部が赤くなったり腫れたりする、痛みがひどくなったなどの場合には、担当医の診察を受けてください。手当てせずに放置すると、深刻な感染を引き起こすことがあります³³。

³³ *Aging Parent and Common Sense*, The Equitable Foundation, New York, p.21 より許可を得て改編。