

手指の衛生に関する意識と効果的な使い方

手指消毒液は適量を、手指のすみずみまでよくすり込みましょう！

新しい生活様式が定着する中、衛生的な毎日を送るためのこまめな手洗いや手指消毒の習慣は、みなさんの暮らしのスタンダードになってきたようです。花王が2021年5月、20～60代の男女1,094人を対象に行なった調査でも、約8割の方が、日頃からハンドソープや石けんを使用して、手を洗っていることがわかりました。また、手洗いの回数について聞いてみたところ、そのうちの約9割の方が、昨年（2020年4月）と比較して、「増えた」「やや増えた」「変わらない」と回答しており、衛生的な暮らしへの意識の高さがうかがえました。一方同じ調査で、日ごろから手指消毒液を使用している方は、約7割と高かったものの、そのうち約6割の方が推奨されている使用量を知らないことがわかりました。

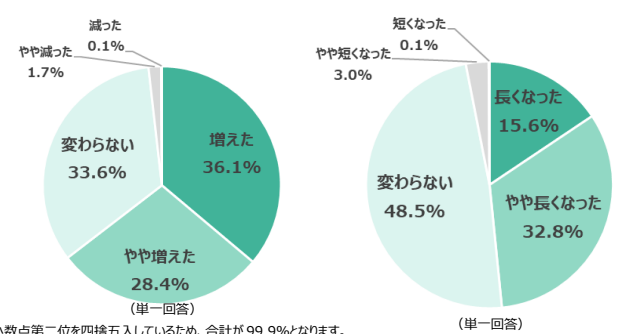
手指衛生は、健やかな暮らしを送るための基本習慣です。花王では、一人ひとりの衛生意識を高めていくことが、社会全体の衛生的な暮らしの実現に繋がっていくと考えています。そこで今回は、生活者の実態とともに、効果的な手洗い・手指消毒液の使い方についてご紹介していきます。

【手指衛生に関する調査結果】

2021年5月花王インターネット調査 20～60代男女 N=1,094人

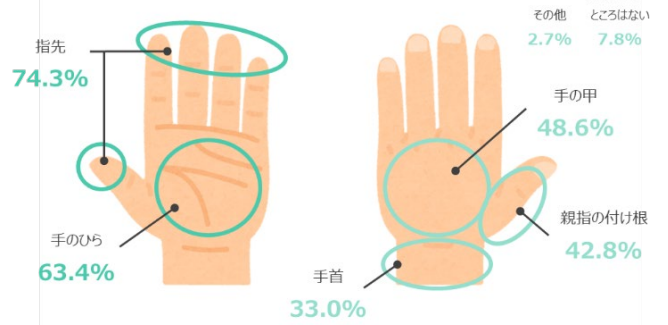
全体のうち、ウイルス感染対策として、日頃からハンドソープ（石けん）を使用している人 N=925

昨年（2020年4月）の緊急事態宣言時と比べて、手洗いの回数はどのように変わりましたか？

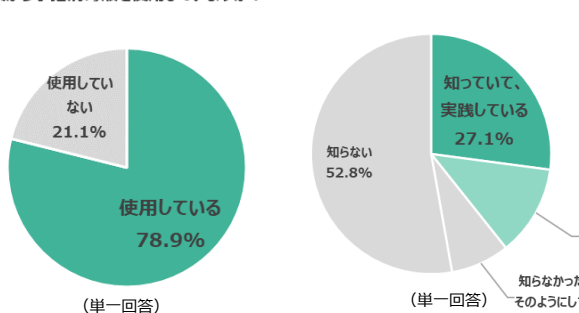


手洗いについて

手洗いのとき、どの部分を意識して洗いますか？

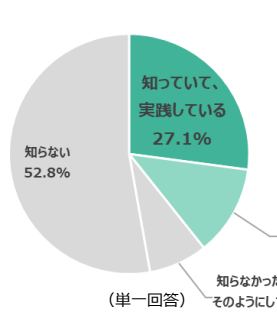


ウイルス感染対策として、日頃から手指消毒液を使用していますか？

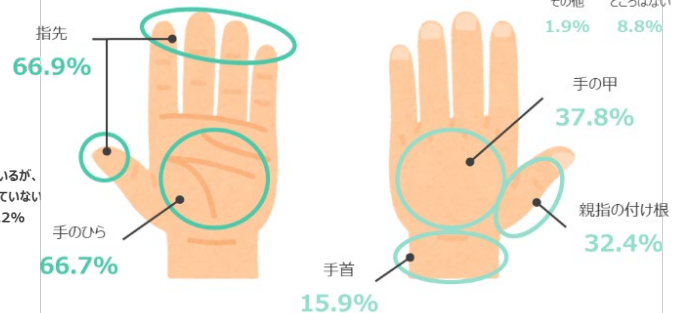


消毒液について

手指消毒液の推奨される使用量を知っていますか？



手指の消毒を行うとき、どの部分を意識していますか？



全体のうち、ウイルス感染対策として日頃から手指消毒液を使用している人 N=863

【手指消毒液の上手な取り入れ方】

手指の衛生には、手洗いを行なうことが大切ですが、外出先など、ハンドソープや石けんで手がすぐに洗えないときには、手指消毒液を取り入れましょう。適切な使い方をすることで、手についたウイルスや細菌に効果があります。スペースがあれば玄関に手指消毒液を置くのも良いでしょう。小さいお子さんがいるご家庭では、お子さんが使いやすい高さに設置するなど、置く場所を工夫してみましょ。また、持ち運びやすい小さなサイズのものを鞆に一つ入れておくと、外出中でも気になった時にすぐに使えて便利です。

今回花王が行なったアンケート調査では、消毒液を使う際に意識している部分は、指先、手のひら、が多いことに比べ、手の甲、親指の付け根、手首を意識している方は少ない結果となりました。そこで適量を手や指のすみずみまで全体にまんべんなく塗り広げる使い方をご紹介します。

■手指消毒液の使い方（置き型タイプ）

1) 手指消毒液を手に取り

ポンプを1プッシュして手指消毒液を手に取ります（消毒液の使い方の図①）。

2) 手指消毒液を手になじませる

※最低15秒以上すり込みましょ

はじめに両手の指先に手指消毒液をよくすり込んだ後（②）、次に、手のひら、手の甲、指の間、の順によくすり込みます（③～⑤）。そして親指は、反対の手のひらでつつみ、ねじりながらなじませ、手首にもすり込んでいきます（⑥、⑦）。手指全体にまんべんなく塗り広げ、乾燥するまでしっかりすり込みましょ。一連の使用法で15秒以内に乾いてしまう場合は、使用量が少ないと考えられます。必要に応じて、追加してください。



■手指消毒液のタイプとおすすめの使用シーン

手指消毒液には液状のタイプ以外にも、ジェルタイプ等があります。また、容器形状としては、スプレータイプや、携帯用の容器に入っているもの、シート状のものなどもあります。携帯用は1プッシュで出る量が少ない場合があるため、使い方をよく読み、表示に準じて何度かプッシュするなど、手指全体にまんべんなくすり込む間、最低15秒以上乾かない程度の量を意識して使いましょ。

また、外出先で手指消毒液が設置されている場合には、施設などに入る時と出る時のどちらも、使うとよいでしょう。入る前にウイルスや細菌を消毒し持ち込まない、そして出る際にも、ウイルスや菌を消毒する事を意識して使うようにしましょ。お子さまには、大人がスプレーをしてあげたり、お子さま自身でも手指消毒をしやすいよう、シートタイプを活用するのもよいでしょう。

【上手な手洗いの方法】

1) 水やぬるま湯で約10秒間手をよくすすぎます

まず、流水で目に見える汚れを落としします（10秒程度）。その後、ハンドソープや石けんを手に取りしっかりと泡立てます。泡で出てくるタイプのハンドソープを使うと、泡立てるのが難しいお子さまやお年寄りでも両手全体に泡がいきわたりやすく、簡単に洗うことができるため、おすすめです。

2) 6つのポイントを意識して最低30秒は洗いましょう

手指を洗い残しなく清潔にするには、以下に示すポイントを意識しましょう。これらを意識して洗うと30秒以上かかりますが、最低でもそのくらい時間をかけて丁寧に洗うことが大切です。また、花王が今回行ったアンケート調査では、指先、手のひらは多くの方が意識して洗うと回答している一方で、手の甲、親指の付け根、手首は意識して洗う方が少ない傾向がありますので、より意識して洗っててください。

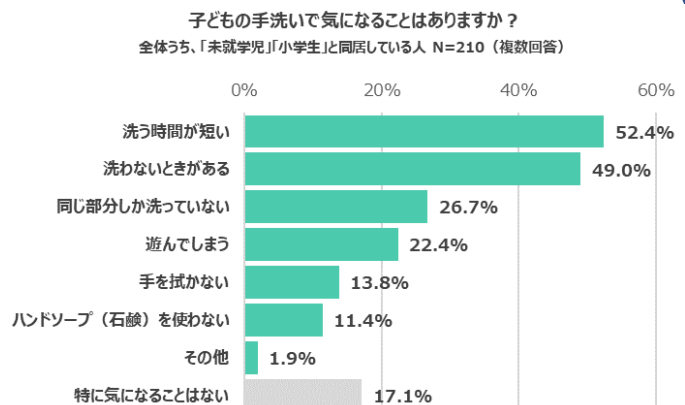


3) よくすすいだら、水気をよくふき取る

ハンドソープや石けんで洗った後は、流水でよくすすぎます。汚れを抱えこんだ泡が手に残らないよう、こすりながら泡をおとしていきます。洗い終わった後は、清潔なタオルやペーパータオルで水分をよくふき取りましょう。手指が濡れたままの状態していると、菌やウイルス、汚れが付きやすくなってしまいます。特に乾燥が気になる季節では、手指に残った水気をよくふき取らないことで、より肌が乾燥しやすくなり、角層のバリア機能の働きを低下させてしまうため、手荒れの原因になることがあります。

【お子さまの手洗い実態】

花王が今回行ったアンケート調査で、お子さまの手洗いで気になることを尋ねたところ「洗う時間が短い」「洗わないときがある」といったことが挙げられました。はじめから泡で出てくる洗浄剤を使ってみたり、手洗いの、6つのポイントを動物などのポーズに見立てながら洗う「あわあわ手あらいのうた」を取り入れるなど、楽しく手洗いを行なう事もぜひ試してみてください。



あわあわ手あらいのうた (<https://www.youtube.com/watch?v=SQ-FEiDVuaE>)

【手洗後はハンドクリームでケア】

昨今では、手を洗う回数が多くなっていることもあり、今回の調査では、ハンドソープや石けんを使って手を洗っている女性（N=489）の59.3%が、手指の乾燥を気にしていることもわかりました。乾燥を防ぐために、手洗後は、都度ハンドクリームなどの保湿剤を使用すると良いでしょう。おすすめの使い方は、ハンドクリームを手の甲に適量を取り、指先、関節、指の間、手の甲に置き分け、らせんを描くようにクルクルとなじませていきます。指、指と指の間、手の甲、手首、側面までよくなじませてみてください。



適量（パール粒くらい）をとります。
（片手分）



指先・関節・指の間・手の甲に
置き分けます。



爪のまわりを360度らせんを描くように
なじませます。



指をつかむようにして、付け根から指先に向け
親指の腹でらせんを描くようになじませます。



指と指の間、手の甲、手首、側面までしっかりなじませます。

手指の衛生には、手洗いを行なうことが基本です。手に汚れがついていると、手指消毒液を使っても効果を十分に発揮できないことがあるので、手が洗える時は極力手洗いを行ないましょう。また、手洗いがきちんとできていれば、その後、手指消毒液を使用することは、必ず必要というわけではありません。上手に取り入れていきましょう。