

社会福祉施設等における個人感染防護具（PPE）の使用方法

令和7年（2025年）10月14日
長野県諏訪保健福祉事務所・諏訪保健所

1 感染防護具を使う時の注意点

（１）使用する感染防護具と使用方法等を普段から練習し、確認しておく！

（２）適切な感染防護具の種類と数を選ぶ

１）適切な感染防護具を選ぶ

- ・ 便、血液、鼻・口からの飛沫、体液に汚染される可能性がある場合に使用する。
- ・ 汚染される可能性がないケアの場合、不要（更衣介助、食事のケア、入浴のケア等）。

２）１ケアごとに感染防護具を交換する

- ・ 従事者が汚染を周囲に広げてしまう。

３）２重、３重に使用しない

- ・ １重で使用し、こまめに交換することが重要。
- ・ ２重、３重に使用すると、汚染がそのまま残ってしまい、従事者の感染につながる。

（３）感染防護具を着ける・着る場所

- ・ 感染エリア以外の場所

（４）感染防護具を外す・脱ぐ場所

- ・ 感染エリアのうち、非感染エリアに最も近いところで感染防護具を外す。
- ・ 手洗い場所があればいいが、なければ最も近くの手洗いを利用する。
- ・ 感染防護具を外す場所に外した物・脱いだ物を廃棄するボックス（後で入れ替えしないよう廃棄するボックスをそのまま使う）を用意する。
- ・ 手指消毒薬、サージカルマスクも用意する。

（５）脱ぐ・外す時の注意

１）順番

- ・ 手袋 → エプロン・ガウン → フェイスシールド → マスク
ーエプロンを脱ぐ途中で手袋も一緒に外すことも可能

２）感染防護具が汚染されていることを意識し、その場所に触れないように脱ぐ・外す

３）１つの感染防護具を脱ぐ・外すたびに手指消毒を行う！

- ・ 十分な量の消毒薬を使う（ワンプッシュ（２～３ml））。
- ・ ６か所「指先・爪の間、手のひら、手の甲、指の間、親指の付け根、手首」に広げる。
- ・ 手が粘膜、生傷、血液、体液、分泌物（喀痰、膿みなど）、嘔吐物、排泄物（便、尿など）に触ったときは、流水・石けんによる手洗いを行った後、手指消毒を行う。
- ・ すべての感染防護具を外したら、流水・石けんによる手洗いをし、手指消毒を行う。

４）補助者

- ・ エプロン・ガウンを使っている場合、補助者がいて助言すると脱ぎやすい。
- ・ 補助者は、マスクと手袋をして、補助後に手指消毒をする。

2 手袋

(1) 手袋をする場面

- ・ 粘膜、生傷、血液、体液、分泌物（喀痰、膿みなど）、嘔吐物、排泄物（便、尿など）に触れる（可能性がある）とき
- ・ 自分の手指に傷があるとき

(2) 手袋を外す時、特に注意が必要

- ・ 最初の手袋を外す場合、もう一方の手袋で最初の手袋の「外側」をつまんで、裏返るようにしてゆっくり引っ張る（汚染された場所で汚染された場所を触る）。
- ・ 外した手袋は、そのままつまんでいてもいいし、ボックスに廃棄してもよい。
- ・ 次の手袋を外す場合、素手になった指を次の手袋の手首の「内側」に入れ、裏返るようにしてゆっくり引っ張る（汚染されていない場所で汚染されていない場所を触る）。
- ・ 外した手袋をボックスに廃棄する。
- ・ 手指消毒する（手が汚染した場合は、流水・石けんによる手洗いをしてから）



3 マスク

(1) 通常のマスク（サージカルマスク）

- ・ 鼻の形に金属を合わせ、あごまで覆う。
- ・ 本体（四角い部分）の表面を触らない。
- ・ 外す時は、頭を垂れ、閉眼し、耳の後ろ側のゴムをつかんでゆっくり上げて外す。
- ・ 手指消毒する（手が汚染した場合は、流水・石けんによる手洗いをしてから）



(2) N95 マスク

- ・ 通常のケアでは不要だが、痰の吸引を行う場合、可能であれば、使用するとよい。
- ・ フィットテストなどを行って空気の漏れがないことを確認する。
- ・ 頭を垂れ、閉眼し、後頭部のゴムを持ち、跳ねないようにゆっくり頭の上を回して外す。
- ・ 手指消毒する（手が汚染した場合は、流水・石けんによる手洗いをしてから）

4 フェイスシールド、ゴーグル、保護メガネ

- ・ 飛沫、汚物等が目に飛んでくる可能性がある場合に使用する（1つでよい）。
- ・ 頭を垂れ、閉眼し、頭の後ろのゴムをつかんでゆっくり上げて外す。
- ・ 手指消毒する（手が汚染した場合は、流水・石けんによる手洗いをしてから）
- ・ 使い捨てが基本だが、明らかに飛沫等が付着していなければ、再使用も可能。
－ 感染防護具をすべて外した後、手袋をしてアルコール等で拭き取り、清潔な場所に保管。

5 キャップ

- ・ 体液が頭部に及ぶことは考えにくく、通常は、使わなくてもよい。
- ・ 使用した場合、頭を垂れ、目をつむり、頭の後ろをつまんで前に回して外す。
- ・ 手指消毒する（手が汚染した場合は、流水・石けんによる手洗いをしてから）

6 エプロン、ガウン

（１）使い方

- ・ 飛沫、汚物等が身体に触れる可能性がある場合に使用する。
- ・ 医療用ガウンの他に、プラスチック製エプロンでもよい。
- ・ 袖があるエプロン・ガウンを使う場合、手袋の下にエプロン・ガウンの袖を入れる。

（２）脱ぎ方

- ・ 手袋を外してから、エプロン・ガウンを脱ぐが、一緒に外す方法でもよい。
- ・ 背面のヒモ・マジックテープを外す。
 - －簡易エプロンの場合、首のところを引きちぎるものもある
 - －補助者がいれば、補助者に外してもらい、補助者は、その後、手指消毒を行う
- ・ 肩やできるだけ後ろ側をつかんで、裏返すようにして手を外していく。
- ・ エプロン・ガウンの外側が内側に丸め込まれるようにしてまとめ、ゴミ袋に捨てる。
- ・ 手指消毒する（手が汚染した場合は、流水・石けんによる手洗いをしてから）
- ・ エプロン・ガウンと手袋を一緒に脱ぐ・外す方法（別々の場合もほとんど同様）



① ヒモ・テープを外す



② 肩の部分を抜く



③ 腕の部分を抜く



④ ガウンを体から離す



⑤ ガウン内側で手袋の内側を触れ、手袋を抜いていく



⑥ 素手で手袋の内側を触れ、手袋を抜いていく



⑦ ガウンの内側のみ触れながら、小さく丸めていく

