

手洗い ちゃんとやっていますか？

私たち大人は、食事を作る時、トイレに行った後は、必ず手洗いをし、外から帰って来たらうがい、手洗いをする等、比較的1日に手洗いをする回数が多いと思います。しかし、子供さんは、外から帰ってから手洗いを1回、トイレへ行った後は、手洗いをする子もいれば、実はしない子もいたり、一日の手洗い回数は大人と比較しても少ないと思います。にもかかわらず、子供は、昆虫や、砂いじり等さまざまな物に触れる機会が多くあります。その手で、指を口の中に入れたり、素手でおやつを食べる等、大人以上に手指が汚れているのに、口に手指のばい菌が入る確率が高いのも見逃せない事実です。

風邪の引きやすい季節到来

10月に入ってから、幼稚園、保育園内では風邪が流行し、病院等へ行き、インフルエンザ[®]の注射の予約を入れても、在庫がなくすでに予防接種を断る病院もありました。今シーズンは、比較的暖かな気温で、インフルエンザが流行！！という話題はまだ、耳にしませんが、12月後半から、急に気温も下がり、ニュースでも、これから、本格的に、風邪が流行るといわれ、ますます、家庭での予防が大切な時期になりました。まず、外から帰ってきたら、うがいと手洗いといたします。そうです！手洗いは、ばい菌をやっつけるだけではなく、ウィルスをやっつける為にも必要な予防対策なのです。今回の実験では、子供さんの手を洗うという意識がどの程度なのかを調査し、石鹸で手を洗うと、どのくらいばい菌等が落ちるのかをグラフにしました。

また、子供の手洗いの仕方を調査してみました。

実験

今回の実験では、子供の手指にはどのくらいの雑菌等がいるかを調査し、子供の手洗いで、どの程度清潔になるかを、子供さん対象に実験をしてみました。

実験方法

使用する機械は、ルミテスター（ATP拭き取り法）

前回紹介したフードスタンプ[®]は、結果が出るまでに、1日～2日かかる検査方法ですが、ルミテスターのメリットは、対象物を拭き取った後、結果が出るまでに1分以内で測定出来る器械で、検査センターでの主な使用方法は、店舗加工施設の器具類、従業員の手指等、食品以外の物が、適切に洗浄されているか等を、測定する場合に使用しています。

測定方法は、右手の手の平を、まんべんなく拭き取りをする。

使用する洗浄液は、液体ソープ（COOPホディソープ）

対象は、就学前～小学生1年生対象。

大人の手指も実験。子供の手指とどのくらい違うのかを調査。

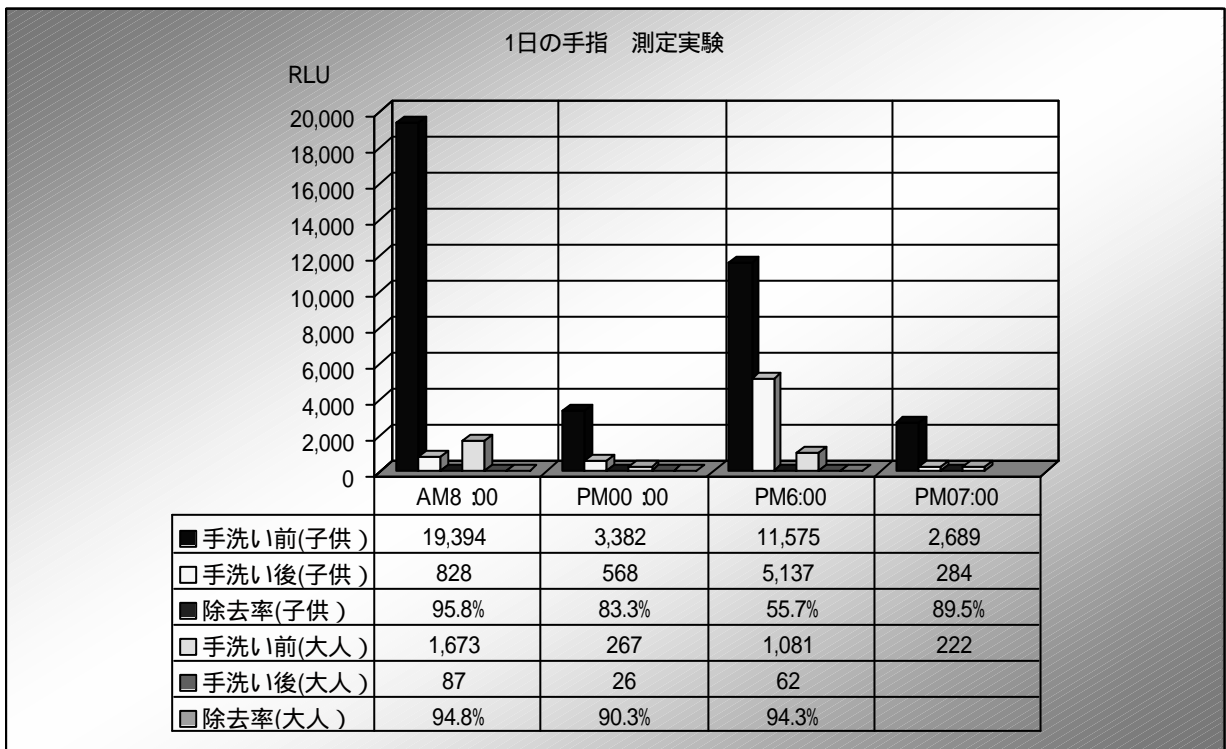
(専業主婦、赤ちゃんのいる主婦、仕事をもっている主婦等条件の違う方の手指の調査)

測定方法

- 7) 目覚めてから就寝までの1日の手指の測定を、子供1名、大人1名で調査。
- ・ 子供は、4歳男の子、(保育園児) 大人は、仕事をもっているお母さん。
 - 実験した時間は、AM7:00(起床時間) PM00:00(お昼前) PM6:00(園から帰宅後) PM7:00(夕食の時間)
 - ・ この実験は、基本的に日常生活で(保育園に行く前、後に測定)実施しましたが、保育園に行っている時間帯の測定は、園の休みに実施しました。
- イ) 手洗いをしていない状態で、どのくらい手指が汚れているかを調査。その後、普段通りに手洗いをし、測定をし、除去率をみます。
- ウ) 調査の結果で、よく汚れの落ちている子供の手洗いを手本に、除去率が良くなかった子供さんを対象に、再度手洗いをしてもらい測定。
- この場合は、普段通りの手洗い後に実施すると、当然普段通りの手洗い結果よりも良い結果になるので、日を改めて、手洗いをしていない状態で測定をし、手本の洗い方で、前回よりも減少しているかを調査をする。

実験結果

7) 子供、大人、一日の手指の測定結果



・子供の手指は、大人の手指よりも数値が高めでした。

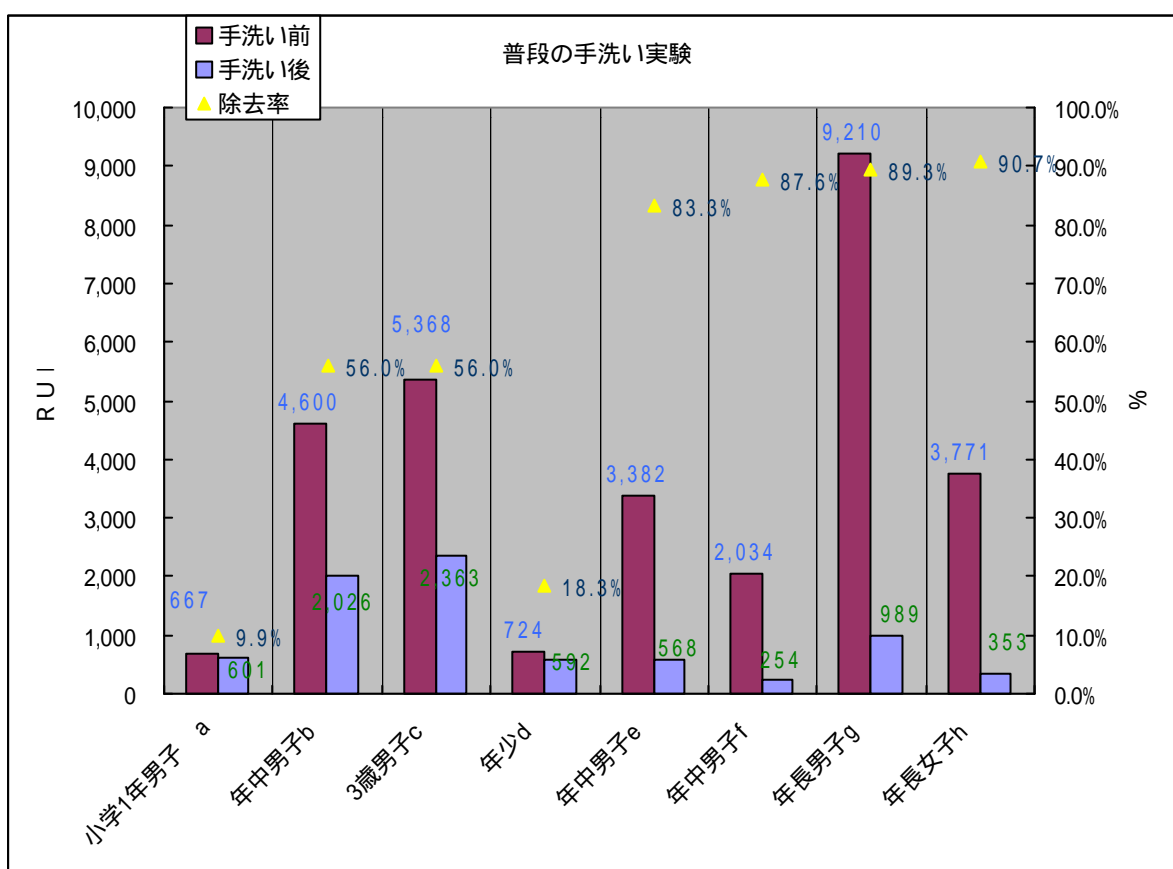
1日の手指の調査を行いました。

どの時間帯を比較しても、子供の手指は、大人の数値結果を超えていました。

朝や、園から帰宅後は、手洗いをしたほうが良いという結果でした。

1) 子供の普段の手洗いで、どのくらいよごれが落ちているかの実験

8名の子供さんを対象に、実験をしました。手洗い前の行動、手洗いの方法を目視し、どのような方法で、洗うかを観察しました。



1) -1 子供の手洗いの方法と、除去率

対象者	水洗いの み	そのまま石け んをつける	手を濡らした 後石けんをつ ける	泡が立っ ていたか	洗浄前	洗浄後	手洗い前の行動
小学1年男子 a				×	667	601	料理のお手伝い後
年中男子b				×	4,600	2,026	お稽古後
3歳男子c				×	5,368	2,363	お稽古後
年少d				×	724	592	遊びに行った後
年中男子e					3,382	568	お稽古後

年中男子f					2,034	254	遊びに行った後
年長男子g					9,210	989	家で遊んだ後
年長女子h					3,771	353	保育園後

水洗い a君

a君は、料理のお手伝いをしていました。この日の夕食は、ハバーグ。お母さんのお手伝いで、ミンチを捏ねたそうです。調理後は、逆性石けんで、洗浄した後に、実験のお手伝いをしてもらいました。

結果、手を洗う前の数値は、8名の中では、一番低い結果でした。

生肉には、菌が多く存在し、場合によっては、O-157や、大腸菌等の食中毒菌が、存在する可能性もあります。よって、今回a君は、生肉を捏ねた後、逆性石けんで手を洗ったのは、二次汚染防止のためには、適切な手洗い方法です。

しかし、普段は、水洗いのみ。結果は、除去率10%以下と、8名の中で一番低い結果でした。

泡が立っていなかった b、c、d君

b君、c君は兄弟で、面白い事に同じように、乾燥した手に、石けんを付け、手に石けんを全体につけてから、水で洗っていました。除去率は、同じ56%。

d君は、b、c君と同様でしたが、違いは、石けんを付けてすぐに水で流していました。除去率は、18%と、8名の中で2番目に低い結果でした。

泡が立っていた g、e、f君 hさん

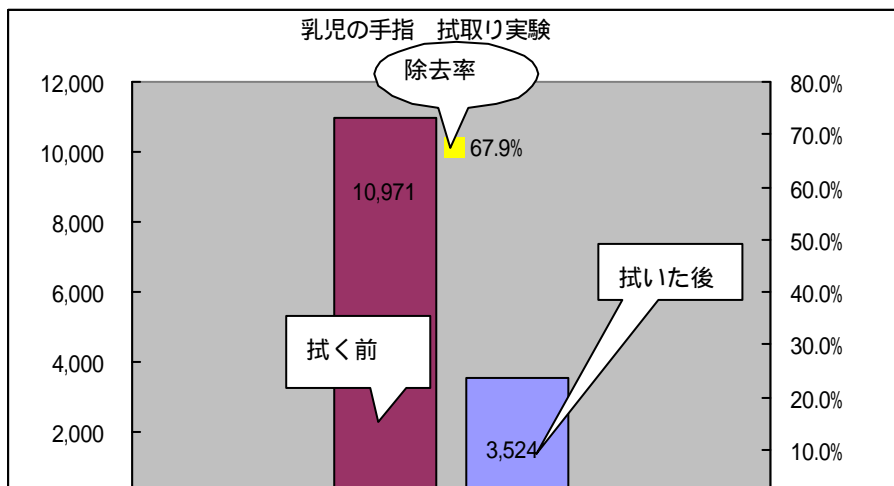
e、f君の手洗いは、泡もよく立っていて、結果も除去率80%を越えていました。

g君、hさんは、私が見ていた中で一番丁寧に手洗いをしていました。水で手を濡らし、石けんを付け、泡が立ってきてからしばらく洗った後、(e、f君以上に洗っていた)水で石けんを落としていました。結果、約90%の除去率で、とても高率のよい手洗い方法でした。

1)-2 赤ちゃんの手指は、どうなのか

乳幼児の手指は、さらに汚れが目立ちました。

1歳児未満、乳児の手指の拭取りを行ってみました。1回目は、手を拭く前、2回目は、濡れたタオルで、手を拭いた後の実験結果です。



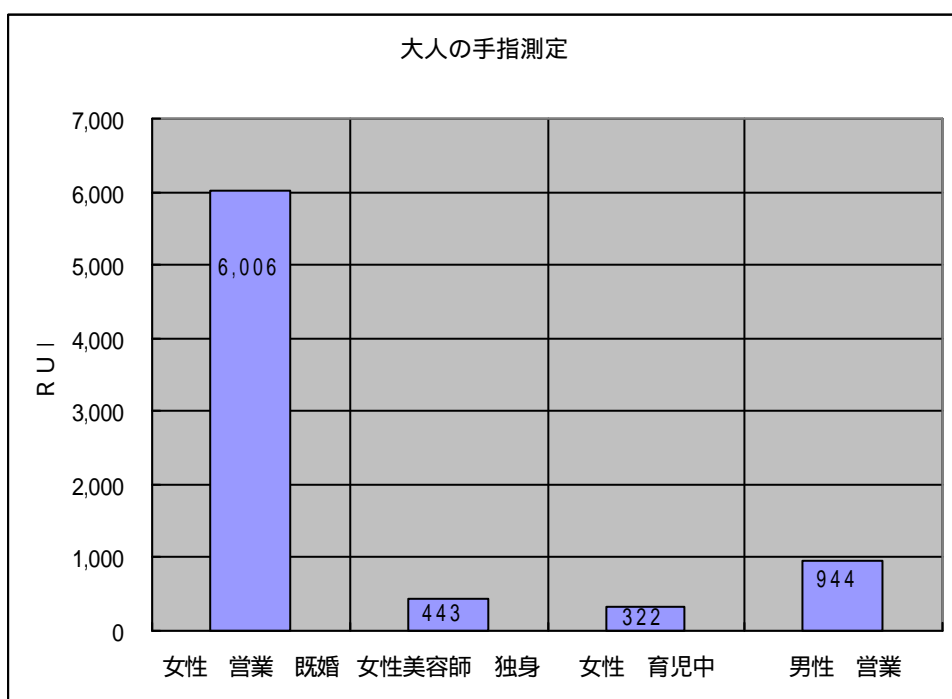
幼児は、手洗いをする行為が1日に最低でも1、2回はありますが、0歳～1歳くらいの乳児は、風呂に入る時に、手を石けんで洗う程度かと思います。今回の実験は、夜7時で、まだお風呂に入っていない乳児の手指を調べてみました。また、石けんを付けて洗うことが、こまめに出来ないなので、今回の実験では、お湯で塗らしたタオルで手を拭いてもらいました。

結果は、拭く前は、1万を越えていました。その後、濡れたタオルで丁寧に拭いていただき、結果3524（除去率67.9%）という結果でした。石けんで丁寧に洗う場合のように、80%以上の除去率ではありませんが、50%を超える除去率でしたので、濡れたタオルで手を拭いてあげる行為は、有効的だったと思います。

口の中に手指を入れることの多い時期なので、是非こまめに、濡れタオルで手指を拭いてあげることを、お勧めします。

ウ) 大人の手指はどうか

子供さんの手指も気になると思いますが、大人の手指はどうか？という疑問もあります。今回は、4名の方に協力していただき、手洗い前の手指の測定をしてみました。



営業の女性は、風邪をひいていました。その他の3名は、健康に問題はありません。結果は、手を洗わない状態でも、1000以下でした。

子供の手洗い前と比較しても汚れは、大人の手指は、比較的清潔だと言う事が、わかります。しかし、今回の実験では、営業の2名以外は、水仕事の多い、状況にあるので、数値結果が

良かったと思いますが、全ての方が、1000 以下とは限りません。職業等によっても違う場合はあります。水仕事が少ない方等は、こまめに手洗いをして頂くといいと思います。

実験結果から

・泡立てずに手洗いをした子供よりも、よく泡立てた子供のほうが、汚れがよく落ちていました。

女性ならご存知だと思いますが、洗顔で、泡を多く作った場合と、少ない場合で比較実験してみると、泡を多く作った場合が、よく汚れが落ちていたという結果もあります。手洗いでも同じ事が言えるようです。石鹸をつければ、汚れが落ちるのではなく、石鹸を使って、いかに汚れを落とすかが、大切なことなのです！

改めて、泡を立てて手洗い実験！

普段の手洗いで、石けんを使用したけれど、泡立てずに、手全体に石けんを付けた後、水ですすいだ b 君、c 君にもう一度、手洗いをしていただきました。普段の手洗いで、56% の除去率でした。今回、泡を立てて手洗いをしてもらった結果、以下のような成果がありました。

手洗いの手順

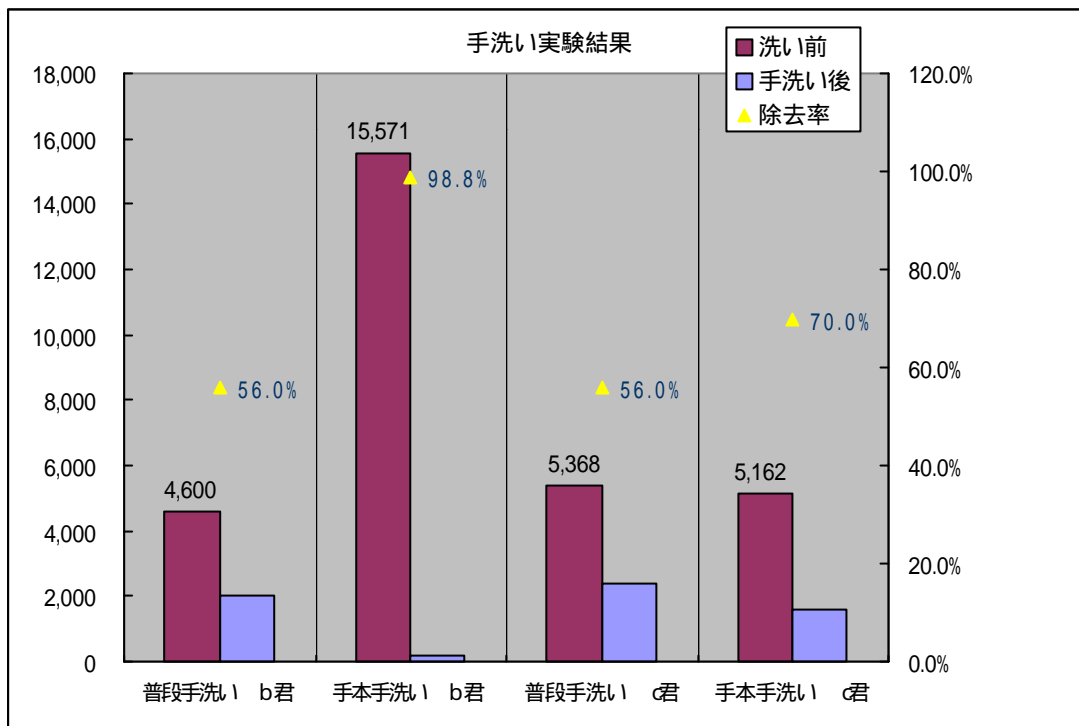
手を水で濡らす。

石けんを付ける。

泡を立てる。(この時、泡立ちが悪い時は、さっと水に手をつける)

泡が立ってから 10 秒程度、手全体を泡が行届くように洗う。

水で洗い流す。



泡を立てて洗うだけで、前回よりも除去率がアップしました。しかし、c君は、3歳という年齢で、こちらの説明の通りに泡を立ててから、さらに10秒というのが、我慢できず、除去率70%にとどまりましたが、前回の手洗い方法よりも、上昇しているので、効果があったと思います。

こんな実験もやってみました。

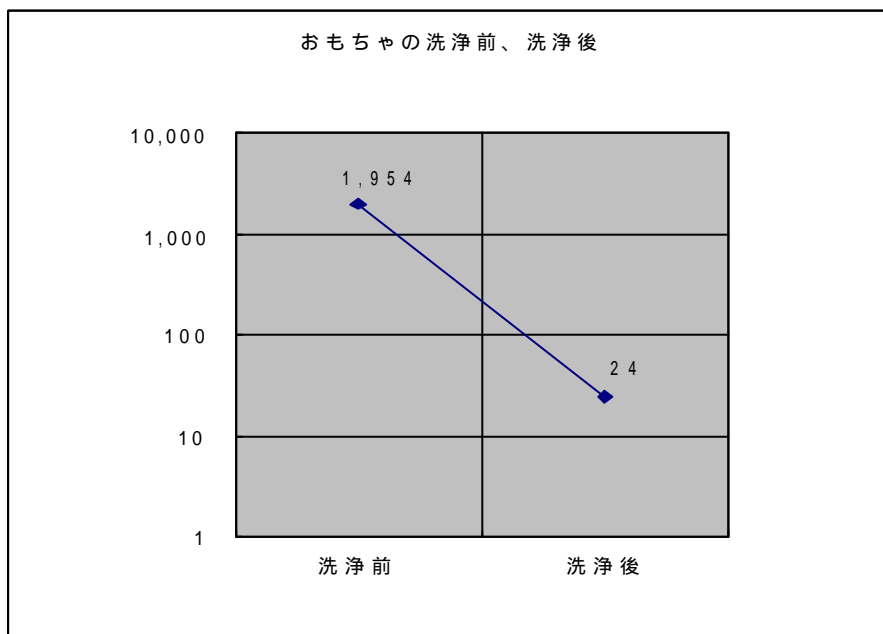
子供達が、使用しているおもちゃは、どのくらい汚れているかの実験もしてみました。

使用してから3年は経っている船のおもちゃです。全体をまんべんなく、拭取り測定をしてみました。さらに、汚れを落とすために、肌にも、環境にもやさしい台所用米ぬか石けんで洗浄し、どのくらい汚れが落ちたかも測定してみました。



拭取りを実施したおもちゃです。

・結果



使用頻度が低いようで、予想を裏切る、結果でした。(もう少し高い数値になるだろう...と予想していました。)そして、米ぬか石けんで、洗った後、測定をしたところ、洗浄前 1954 洗浄後 24 (除去率 87.8%) という結果でした。洗えるものは、限定されると思いますが、洗えるおもちゃは、定期的に洗浄してあげると、いいのではないのでしょうか。

結論

大人よりも、子供の手指は汚れがち。

朝、園から帰宅後は、手が汚れています。

- ・朝は、顔、歯をみがく時に、一緒に手も洗いましょう。
- ・園から帰って来た後は、必ず手洗いをしましょう。

手洗いでは、石けんを付けるのではなく、泡立てることが、ポイントです。

乳児の手は、入浴以外で、石けんを使用するのは難しいので、こまめに濡れたタオルで拭いてあげましょう。

おもちゃも時々、洗ってあげましょう。

漂白剤等使用しなくても、米ぬか石けんで、十分に落ちます。

今回の実験は、子供さん対象にいろいろな実験を行いました。しかし、手洗いの方法は、大人の方も同じことです。手洗いは、泡を立てて丁寧に、洗浄しましょう！

手軽に泡

自分で、泡を作るということもいいのですが、子供さんは、面倒でやらない...・というご家庭にお勧めなのが、プッシュするだけで、簡単に泡が出来る、商品もあります。

簡単に泡が出てくるので、つけて普段通りの手洗いで OK です。是非お試し下さい！！