

2025年10月01日

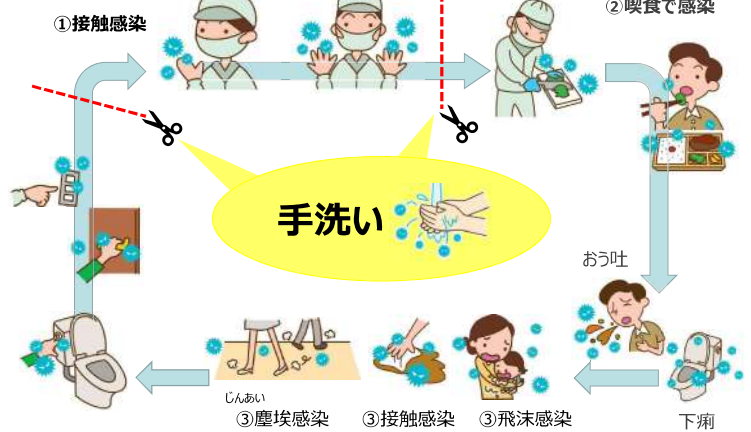
ノロウイルス食中毒を予防するための 効果的な手洗いについて



サラヤ株式会社 近畿支店 神戸営業所
感染予防・食品衛生サポート部

ノロウイルス 感染はどのように広がる？

■主な感染経路



1

衛生的手洗い



ノロウイルスから身を守るために まずは
衛生的手洗いの徹底
です！

衛生的手洗いとは

洗って

ふいて

消毒



※2度手洗いは「洗って」を2回

2

手洗いの種類



3

洗い残しの多い箇所 (赤く着色した部分)



■ 最も不十分になりやすい部位
■ 不十分になることが多い部位



用便後の手指汚染
親指付け根のふくらみ部分が
汚れやすい

参考：Taylor,L.,Nursing Times,74,54(1978)

4

洗い残しの原因

1. 汚染が多い部分、よく使用する部分
例：指先、拇指球
2. 汚れや微生物が入りやすい部分
皮膚表面の凹部分
例：皺、指紋、指先 (爪の周囲)
3. 洗浄時に忘れがちな部分
例：指の付け根
4. こすり合わせる時に間が空いてしまう部分

5

4 日食協が推奨する衛生的な手洗い — 基本の手洗い手順 —

1		流水で手を洗う 流水で手を洗い、手に付いた汚れを落とす。	6		親指・拇指球を洗う 反対の手で握った親指を回転させて洗う。親指は（親指の付け根の）爪の裏側にも洗う。
2		洗剤を手に取る 手の表面全体を洗うのに十分な量の洗剤を手に取る。	7		指先を洗う 指の先と指の間の部分に十分に洗剤を塗り込む。
3		手のひら・指の腹面を洗う 洗剤をよく泡立て、手のひら、指の腹面を洗う。	8		手首を洗う 反対側の手のひらで、洗い出しの少ない手首をまんべんなく洗う。
4		手の甲・指の背を洗う 反対側の手のひらで手の甲・指の背を洗う。	9		洗剤を十分な流水でよく洗い流す 流水で洗剤を洗い流し、すすぎます。
5		指の間（側面）・股（付け根）を洗う 指の間・股の部分を1本ずつ意識して丁寧に洗う。	10		手を拭き乾燥させる 紙、布、ペーパータオル等で水分を拭き取る。乾燥させる。
			11		アルコールによる消毒 手のひらを中心に両手を塗り、15秒程度アルコールを塗り続ける。手洗後にアルコールは塗り込む。

※2歳未満の子供は使用不可。2歳以上の子供は大人の手で洗ってあげる。

手順1 流水で手を洗う



▶ 流水で手を洗い、手に付いた汚れを落とす。

作業の目的と注意点：手に付いている汚れを流水で落とし、洗剤の泡立ちをよくします。このとき、泡立ちが悪い場合は水で流して、もう一度洗剤を付けて十分に泡立てましょう。

手順2 洗剤を手に取る



▶ 手の表面全体を洗うのに十分な量の洗剤を手に取る。

作業の目的と注意点：水だけの手洗いでは、手に付着している汚れや微生物を十分に洗い落とすことができません。調理作業に従事する際には、必ず洗剤を用いて手を洗うことを習慣付けましょう。

手順3 手のひら・指の腹面を洗う



▶ 洗剤をよく泡立て、手のひら、指の腹面を擦り合わせて洗う。

作業の目的と注意点：いろいろな場所に触れている手のひら・指の腹面を最初に洗います。手のひらにはシワや凹みがあるので、洗い残しが生じないように指を使って丁寧に洗います。

手順4 手の甲・指の背を洗う



▶ 反対側の手のひらで手の甲・指の背を擦り洗いする。

作業の目的と注意点：重ねた手のひらが手の甲の部分をもまんべんなく擦っているか、また、指の根本から指先も洗い残しが生じないように意識して手を動かしましょう。

手順5 指の間（側面）・股（付け根）を洗う



▶ 指の間・股の部分を1本ずつ意識して丁寧に洗う。

作業の目的と注意点：指の間や股の部分は、非常に洗い残しが多い部分です。指を交差させて動かすだけでは十分に洗えていない場合がありますので、1本1本洗うことを意識して丁寧に洗います。

手順6 親指・拇指球を洗う



- ▶ 反対の手で握った親指を回転させて洗う、**拇指球（親指の付け根のふくらみ）も忘れずに。**

作業の目的と注意点：親指はうっかり洗い忘れてしまうことが多く、洗い残しが非常に多い部分です。また、使用後の処理による汚染率の非常に高い部分でもあります。

手順7 指先を洗う



- ▶ 指先を反対側の手のひらに押し付け擦り洗いをする。

作業の目的と注意点：ここまでの手洗い動作で、指の腹や背、間や付け根を洗うことはできましたがまだ指先は洗えていません。ここでは爪下や爪の甘皮部分を意識して洗いましょう。爪下を十分に洗うことはできませんので、必要に応じて爪ブラシの使用が考えられます。

手順8 手首を洗う



- ▶ 反対側の手のひらで、洗い残しのないように**手首をまんべんなく擦る。**

作業の目的と注意点：調理作業の中で手首はさまざまな箇所に触れる部分です。手指と同様に十分洗う必要があります。また、調理用の作業着に着替える前や、半袖の作業着で作業を行っている場合や肘まで使って作業を行う場合は、手首から肘まで洗いましょう。

手順9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す



- ▶ 十分な流水で泡を洗い流し、**すすぎます。**

作業の目的と注意点：泡は手指からはがれた汚れや微生物を含んでいますので、流水でしっかり洗い流しましょう。[泡立て擦り合わせる時間が長いほど手指表面の細菌数は増加する。そのため泡立て擦り合わせる時間が長いほど、すすぎなどにより十分に細菌を除去する必要がある]¹²⁾ という報告もあります。

手順10 手を拭き乾燥させる

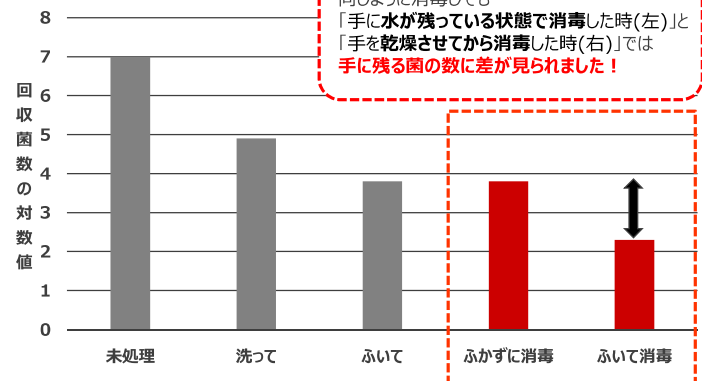


- ▶ 使い捨てペーパータオル等で水分を拭き取り、**乾燥させる。**

作業の目的と注意点：ペーパータオル等で拭く行為は、手に付いている微生物をさらに減少させる効果があります。また、手に水分が残っていると、次に行うアルコール消毒の効果が薄れるため、しっかりと手の水分を拭き取りましょう。

手洗いで「拭く」意義

(log CFU/片手)



サラヤ㈱ バイオケミカル研究所調べから作成 一部改編

「消毒」の前に「拭く」

ノロウイルス食中毒予防研修会
講師会資料

水分が残っていると...

アルコールが薄まり、
消毒効果が低下する



適切な手洗い方法とは？

ノロウイルス食中毒予防研修会
講師会資料

衛生的手洗いの効果を手型スタンプ法で見てみると？

大腸菌で汚染させた手指に対する除菌効果（スタンプ用培地上のコロニー形成状況）



サラヤ(株)バイオケミカル研究所調べ

手順 11

アルコールによる消毒

ノロウイルス食中毒予防研修会
講師会資料



▶ 手のひらを上に向け指を折り、
直接アルコールをかけてから、手全体にアルコールを擦り込む。

作業の目的と注意点：指先（特に爪下・爪の甘皮）、親指と親指の付け根、手のひら、甲、指の間、手首までアルコールをよく擦り込み、手に残っている微生物を殺菌消毒します。

適切な手洗い方法とは？

ノロウイルス食中毒予防研修会
講師会資料

衛生的手洗いの効果を手型スタンプ法で見てみると？

大腸菌で汚染させた手指に対する除菌効果（スタンプ用培地上のコロニー形成状況）



サラヤ(株)バイオケミカル研究所調べ

ノロウイルスは非常に小さい！

ノロウイルス食中毒予防研修会
講師会資料

ノロウイルスは直径30~40nm前後の球形

ノロウイルスは手のシワや
指紋の中に入り込んでしまう



ノロウイルスは極めて微小なため、1度の手洗いでは落ちにくい！
物理的に何度も擦り洗う、2度手洗いをおすすめします

ノロウイルスには2度手洗いが有効です！

ノロウイルス食中毒予防研修会
講師会資料



「大量調理施設衛生管理マニュアル」でも
2度手洗いが推奨されています

手洗いのタイミング

ノロウイルス食中毒予防研究会
講演会資料



- トイレの後 **2度手洗い**
- 嘔吐物、排泄物などの処理後 **2度手洗い**
- 食品を取り扱う直前 **2度手洗い**
- 外出から戻った時
- ゴミなど汚れたものを触った時
- 手袋着用の前後

用便後や嘔吐物の処理後は **2度手洗い**

使い捨て手袋の過信は禁物！

ノロウイルス食中毒予防研究会
講演会資料

手袋は正しく着用できていますか？

- ✕ 手洗い不十分のまま手袋着用
- ✕ 食材以外のものに触れた手袋で調理継続(手袋の交換頻度が少ない)
- ✕ 一度外した手袋を再着用

着用前



衛生的な手洗い

着用後



速やかに廃棄

こまめに交換



(例)手洗いを行うタイミング

手洗い設備を整えましょう

ノロウイルス食中毒予防研究会
講演会資料



(公社)日本食品衛生協会発行「食中毒・感染症を防ぐ！ 衛生的な手洗い」より

『手洗い編』 本日のまとめ

ノロウイルス食中毒予防研究会
講演会資料

- ・ノロウイルスを**施設に「持ち込まない」「拡げない」、食品に「つけない」**ために、手洗いを徹底して行いましょう。
- ・**正しい手洗い手順をマスター**しましょう！
- ・ノロウイルスには、**「2度手洗い」が有効**です！適切なタイミングで実施しましょう。
- ・手袋の過信は禁物です。正しく着用、正しく交換を！
- ・全員が気持ちよく手洗いできるように、**手洗い設備や環境を整備**しましょう。



ご清聴ありがとうございました

ノロウイルス食中毒予防研究会
講演会資料

衛生管理のお役立ち情報を配信中です ☆ ㄥ

業務用情報WEBサイト プロサラヤ

PRO SARAYA

PRO SARAYAは、サラヤの業務用情報発信サイト！！
食品衛生法、食中毒対策、食品衛生の法規制や情報を多数掲載しております。
さらに、会員登録でセミナーや研修ツールなど、
会員限定コンテンツがご利用いただけます。

啓発ポスターがダウンロードできます！

新商品情報も
配信中！

お楽しみ！
みらちゃん
教育の動画配信サービス

インフル
エンザイ
ウイルス

確実に！
効果も
立する

会員登録は
こちらから！

※ダウンロードには会員登録が必要です

参考資料：手洗い動画

ノロウイルス食中毒予防研究会
講演会資料

正しい手洗い方法の動画も効果的な教育ツールとなります。
全体の手洗いレベルアップにつなげましょう。

食中毒予防のための手洗い(動画)
公益社団法人日本食品衛生協会
手洗いマニュアル-公益社団法人日本食品衛生協会
http://www.n-shokuei.jp/eisei/sfs_tearai.html
日本食品衛生協会 手洗い



プロフェッショナル手洗い(動画)
サラヤ株式会社
手洗い教育-PRO SARAYA
<https://pro.saraya.com/pro-tearai/education/index.html>



サラヤ 手洗い教育