

介護の現場の「安全衛生」について

かん せん しょう
感染症
よ ぼう
の 予防



じ こ
事故の
よ ぼう
予防



けん こう
健康
かん り
管理



2019年12月

介護技能実習評価試験 試験実施機関

一般社団法人 シルバーサービス振興会

介護の現場で働く技能実習生のみなさんへ

●介護の仕事●

介護の仕事は、「**高齢**」や「**障害**」によって日常生活が難しい人が、その人らしい生活をできるように支援することです。利用者のからだはいろいろなところが変化しているため、事故が起きやすくなります。また、感染症にもかかりやすいです。

日本の事業所・施設には、事故や感染症を防ぐためルールがあります。仕事をするときには、事業所・施設のルールを覚え、ルールを守ります。利用者にとっても、介護職にとっても、**とても大切なこと**です。

<介護の安全衛生>

1.「事故の予防」

利用者は、こころやからだに変化しているので、事故が起きやすいです。事故を予防するためには、起こりやすい事故を知ること、利用者をよく観察することが大切です。また、事故が起きたときも、すぐに報告します。報告は、次の事故の予防になります。

2.「感染症の予防」

感染症になると、発熱、下痢、咳などの症状が出て、重い病気になることがあります。人にうつすこともあります。感染症を予防するためには、手洗いやうがいなどでからだを清潔にすることが大切です。また、衣服やベッドのシーツなど、環境を清潔にすることも必要です。

3.「健康管理」

利用者により介護をするには、介護職が健康でなければなりません。こころとからだの健康のために、食事と睡眠と休養が大切です。また、介護職は腰痛になりやすいため、介護するときの正しいからだの使い方をし、知ることが大切です。

1. 「事故の予防」

介護の現場では、利用者の「転倒・転落」「やけど」「誤嚥」などの事故が起きやすいです。

介護職は、事故が起きないように予防することが大切ですが、事故が起きたときの対応も大切です。

事故が起きたときは、必ず「報告」します。「報告」をしないと、また同じ事故が起きたり、

事故の対応が遅くなります。

1. 事故の種類

事故を防ぐために、事故の種類、事故が起きる理由を知ることが大切です。

転倒・転落

利用者は高齢や病気のため、筋力が低下しています。

介護の現場では、利用者が転んだり、ベッドから落ちたりする「転倒・転落」の事故が起きやすいです。



やけど

やけどは、火や熱い湯などによって起こる事故です。湯たんぽやカイロなど低い温度でもやけどをすることがあります。

それを「低温やけど」といいます。湯たんぽやカイロは、からだを温めるために使用しますが、使用するときは注意が必要です。

「低温やけど」は皮膚を見ただけではわからないことがあります。

少しでも気になることがあるときは、医師や看護師に症状をみてもらいます。

●火によるやけど



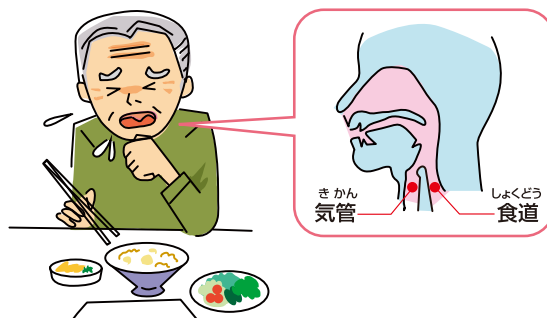
誤嚥

誤嚥は、食べ物や飲み物が気管に入ることによって起こる事故です。

利用者は高齢や病気のため、食べ物や飲み物を飲み込むのが、

難しいときがあります。食事の介護をするときは、食べ物の大きさや硬さ、

食べるときの姿勢に注意が必要です。



2. 事故が起きたときの対応と報告

事故が起きたときは、すぐに職員や事業所の責任者に報告することが大切です。事業所には事故を報告するときのルールがあります。そのルールの通りに行動します。報告するときは、事故の様子や利用者の状態を正しく伝える必要があります。利用者の状態を確認し、出血があるか、痛みがあるかなどを確認します。転倒で痛みがある場合は、からだを動かさないようにします。

事故が起きたときの対応

- 誤嚥した場合
- 転倒した場合

事故が起きたときの報告

- 職場のルールの通り報告

報告の内容

- いつ
- どこで
- だれがなに
- 何をした
- なぜ
- どのように

3. 事故を防ぐために

利用者のからだの具合が悪いとき、環境がいつもと違うときは、事故が起こりやすいです。介護職はいつもと違うことに気づくことで、事故を防ぐことができます。「何かおかしい」「いつもと違う」と感じたら、職員や事業所の責任者に報告・連絡をします。

予防のための観察ポイント

● 利用者の変化

利用者の動作や表情がいつもと違う	✓
いつもよりうまく話せない	✓
いつもより声に元気がない	✓

● まわりの環境の変化

部屋やトイレが片づいていない	✓
長い間、同じ食べ物や飲み物が置いてある	✓
尿の臭いや腐ったような臭いがする	✓

4. あなた自身が事故でけがをしたら

仕事中や通勤中に事故でけがをしたり、仕事の原因で病気になることを「労働災害」といいます。病院に行ったり、仕事を休まなければならないときは、国の保険制度からお金が支払われます。ただし、休日にけがをしたときは「労働災害」ではありません。もし、仕事中や通勤中にけがをしたときは、すぐに事業所の責任者に報告します。報告の内容は、必ずメモしておきます。

MEMO

.....

なぜけがをしたの？

なぜ事故が起きたの？

2. 「感染症の予防」

1. 感染症とは

感染症は、細菌やウイルスなどの「病原体」がからだの中へ入って、いろいろな症状を起こす病気です。

病原体の種類によって症状は違います。症状は、発熱や下痢、咳などがあります。

利用者は感染症になりやすいので注意が必要です。

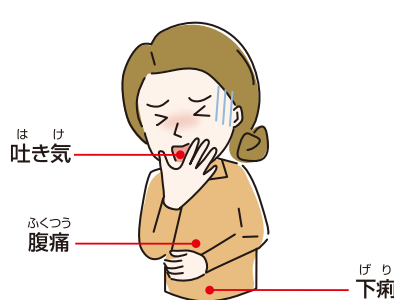
また、感染症になると、人にうつして感染を広げてしまうことがあります。

おもな感染症の症状

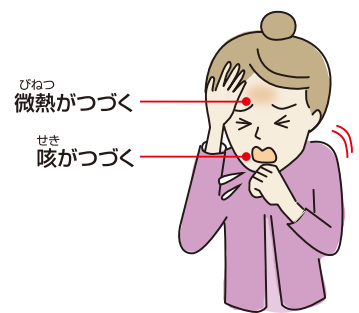
●インフルエンザウイルスによる症状



●ノロウイルスによる症状



●結核による症状



2. 感染源の種類

感染の原因になる病原体は、病気の人々の体液、血液、排泄物（おう吐物、尿、便）などに含まれています。

それらが自分のからだに入ると、感染症になることがあります。

病原体が含まれている感染源

●体液（だ液、鼻水）



●血液



●排泄物

（おう吐物、尿、便）



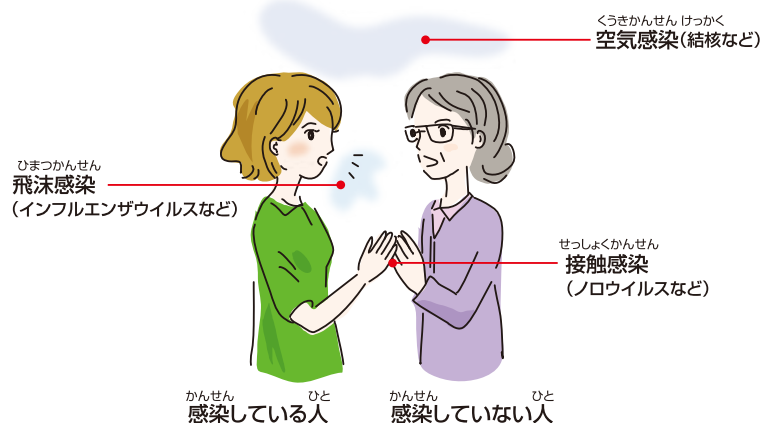
※おう吐物

感染の経路

空気感染…空気中にある細菌やウイルスを吸い込むこと（結核など）

飛沫感染…咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを吸い込むこと（インフルエンザウイルスなど）

接触感染…感染源に直接接触すること（ノロウイルスなど）



3. 正しい方法で手洗い・うがいをする

病原体がのどや鼻からからだに入ると、感染症になることがあります。

また、病原体がついた手で、口や鼻を触ることも危険です。

感染症の予防のためには、手洗い・うがいを必ず行います。

介護をするときには、マスクや使い捨て手袋をつけることがあります。

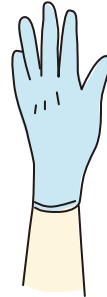
●手を洗う



●マスクを使う



●使い捨て手袋を使う



手洗い

手は、きれいに見えても、たくさんの細菌がついています。

外から部屋に入るとき、利用者の介護を行う前と後は、必ず手を洗います。

特に、つめや指の間は汚れが残ります。正しい手洗いの順序を覚えましょう。

●手の洗い方

①指輪や時計をはずします。

②流水で手を洗います。
(水をためて洗わない)

③せっけんを手に取り、泡を立てます。

④手のひらを合わせてこすります。

⑤手の甲を洗います。

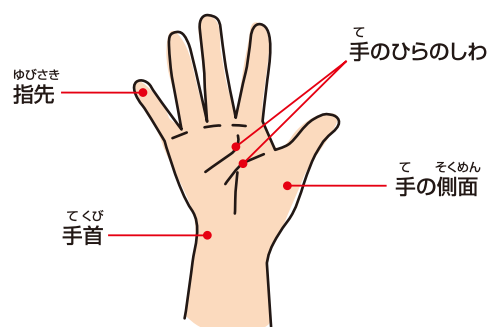
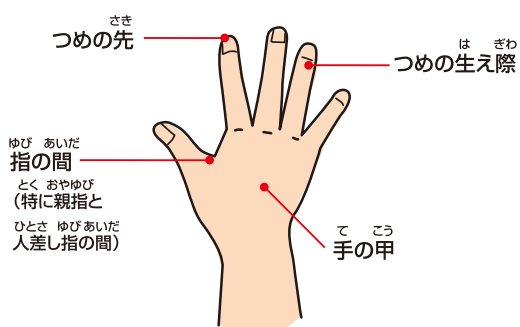
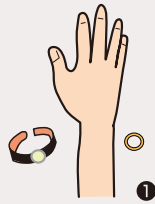
⑥指の先、つめと指の間を洗います。

⑦指の間を洗います。

⑧指全体をねじり洗いをします。

⑨手首を洗います。

⑩全体を水で流し、ペーパータオルなどで拭きます。



うがい

うがいは、口の中をきれいにするため、水を口に入れて洗うことをいいます。



●うがいをする前に、まず手を洗います。

4. おう吐物の処理について

おう吐物はまわりに飛んでいます。

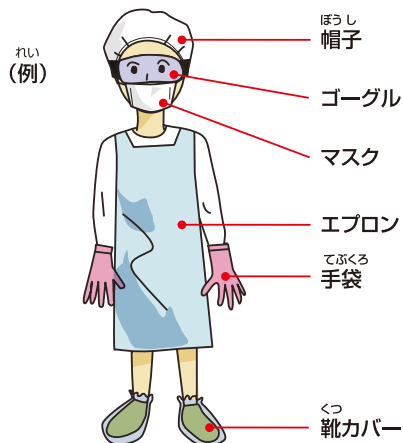
清掃するときは、マスク、手袋、エプロンなどをつけます。

利用者が感染症になっているときは、特に注意が必要です。

マスクや手袋などの正しい着脱の方法、

処理の方法、捨てる場所など、

事業所のルールを確認することが必要です。



5. 感染症予防のための環境管理

感染症を防ぐためには、利用者の生活環境が大切です。

整理・清潔

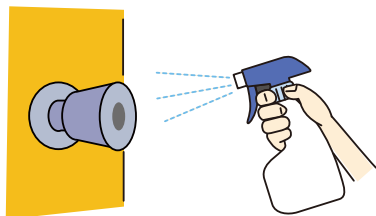
部屋の中を掃除して、ごみやほこりを残さないようにします。

ほこりを吸いこむと、病気になることがあります。



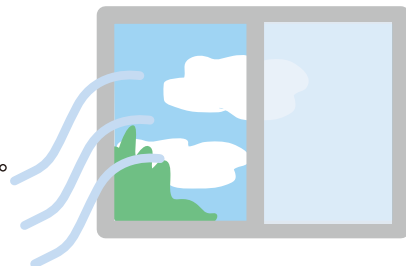
消毒

ドアノブやスイッチなど、手で触れることが多い場所は消毒します。



換気

部屋の窓を開けて、汚れた空気を出して、きれいな空気を入れます。



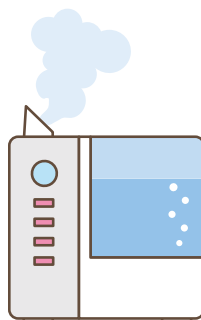
湿度管理

空気が乾燥すると、インフルエンザウイルスなどに感染しやすくなります。

室内が乾燥しているときは、加湿器などを使い、適度な湿度にします。

反対に、雨などで湿気があるときは、かびが発生することがあるため、

室内の湿気をなくします。



3. 「健康管理」

健康とは、こころとからだがいよ状態にあることをいいます。

利用者にとってよい介護をするため、
介護職が元気に働くため、こころとからだの健康が大切です。

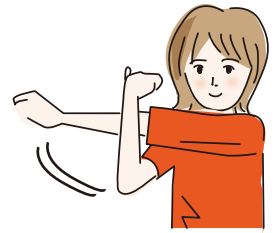
1. からだの健康管理

●「眠い」「疲れた」と感じたとき

眠ることは大切です。寝室の環境をよくして、よく眠れるようにしましょう。



よく眠る



ストレッチをする

●「頭痛」や「肩こり」があるとき

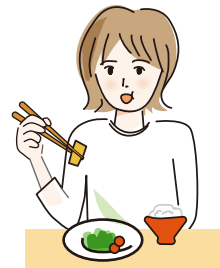
血行が悪いと、頭や肩が痛くなることがあります。

からだの関節をのばすなどストレッチを行いましょう。

●風邪をひいたとき

栄養が多い食事をしましょう。からだを温めることも大切です。

また、人にうつさないように、マスクをする、手洗いをするなど予防します。



栄養をとる

2. 腰痛の防止

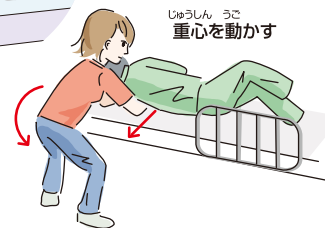
介護の仕事では、利用者のからだを起こしたり、ベッドから車いすへ移乗することが多くあります。

利用者のからだを支えるときなどに無理な姿勢をすると、腰痛になりやすいです。

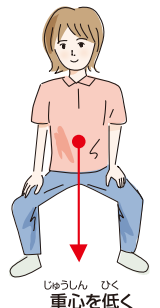
ボディメカニクス(からだの使い方や動かし方)を知ること、腰痛を予防することができます。



重心を近づける



重心を動かす



重心を低く

3. ストレスへの対応

介護の仕事は、利用者、ご家族、職員など「人との関係」が多く、ストレスを感じることがあります。

ストレスがあると、こころが健康ではなくなります。からだの具合が悪くなることもあります。

ストレスがあるときは、自分の好きなことをしたり、休養をとったりするとよいです。

また、職場で利用者の状態が悪くなったり、亡くなったりしたときは、だれもが悲しい、苦しい気持ちになります。

このようなときには、職場の同僚や先輩に不安や悩みを相談することも大切で、気持ちが楽になります。



●悩みを相談する、気持ちを伝える



●好きなことをする、休養をとる