

# 自宅での感染防護具の着脱ガイド 一人で訪問する場合の一例

## ～自宅という場所の特徴を踏まえての感染予防の工夫～

2021年11月21日

北須磨訪問看護・リハビリセンター 訪問看護師・慢性疾患看護専門看護師 藤田 愛  
神戸市立西神戸医療センター 感染症看護専門看護師・感染管理認定看護師 新井 まゆ子

### I 事前準備

#### 1 療養者・ご家族へのお願い



#### 初回訪問前の療養者・ご家族へのお願い

- ✓ 訪問看護師は訪問前に玄関の外、無理でしたら玄関に入ってからガウンやキャップなどの防護服を着用させていただきます
- ✓ 滞在時間は15分以内を目安とさせていただきます
- ✓ 到着時間を事前にお知らせしますので10分前から風通しと室内にいらっしゃるご家族全員のマスクの着用をお願いします
- ✓ 看護師到着前に体温、酸素飽和度(安静時)、(トイレや台所などに歩かれた後1分間)の測定をしておいて、後ほど訪問した時に教えて下さい
- ✓ 看護師が着用したものは持ち帰りができないのでご自宅に置かせていただきます。ゴミ出しができるようになればご自宅で破棄をお願いします



#### 2. 必要物品 フル PPE の場合

<p>&lt;防護具&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・N95 マスク</li><li>・サージカルマスク 2 枚</li><li>・フェイスシールドもしくはアイシールド、ゴーグル</li><li>・袖付きガウン</li><li>・プラスチック手袋 接触の程度に応じて1～3組</li><li>・手指消毒 ポケットに入り、ヘッド部がポケットの上に出る大きさが好ましい</li><li>・接触の程度、室内の汚染状況に応じて キャップ、シューズカバー</li><li>・N95 マスク保管用紙袋</li></ul>	<p>&lt;その他&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ポリ袋1～2 枚 荷物を置く清潔ゾーン確保用 床に座り込んでケアを実施する際</li><li>・レジ袋1枚</li><li>・手提げつき紙袋(PPE セット持ち込み用)</li><li>・持ち込み荷物(車中に置けない書類、財布、鍵 スマートフォン)を入れるビニール袋</li><li>・自宅置きがない場合 体温計、パルスオキシメータ ー、手首血圧計予備</li><li>・医療処置の衛生材料等</li><li>・訪問後に感染者以外の訪問、帰社、帰宅する場合の 着替え一式</li></ul>
---	---

### 3. 必要物品の袋詰

シューズカバー→キャップ→フェイスシールド(ゴーグル)→アウターグローブ→袖付きガウン  
→インナーグローブ→廃棄用レジ袋→清潔ゾーン確保用ポリ袋の順番で手提げ付き紙袋に入れる  
※感染者の訪問が慣れないうちは緊張して PPE の手順を忘れてしまうことがあり、焦りました。そこで考えたのが、上から取り出せば、使う順番になっているように準備しておく方法です。これなら、覚えておかなくても、忘れても大丈夫。

手提げ付き紙袋を選んだのは口が開いた状態で立てていられるので、取り出しやすい、中身が上から見える点からです。

## II 着用手順

### 1. 玄関に入る前にすること

- ①N95 マスクの装着 車内で装着する場合は鏡を見ながら上の紐は頭頂部、下の紐は頸部に通し、マスクの装着を終えたら紐をしばりマスクの位置、きつさを調整し、固定する。マスクの周り手をあててみて息のモレがなく、フィットしているかの確認を行う。眼鏡をかけている場合は N95 マスク装着後にかける(眼鏡の上にマスクをすると隙間ができる可能性があるため)
- ②N95 マスクを汚染から保護するためにサージカルマスクで覆う  
※N95 マスクを使い捨てる場合は不要
- ③手袋を装着  
※この手袋は玄関に入るまでに汚染部分を触れることを想定して装着するが、装着せずに PPE 装着前に手指消毒をする方法のどちらでもかまわない
- ④手指消毒剤をポケットに入れる

### 2. 玄関に入ってからすること

★玄関扉の内側からはレッドゾーンと認識しておく

- ①玄関を開けてすぐの最初の空気を逃がしてから入室する  
※一方向にしか窓がないような家屋構造だと玄関のドアを開けた瞬間に室内の空気が一気に玄関方向に流れるため
- ②ドアは開放しておく。無理な場合は、ドアストッパーや代用になるものを使ってドアを 5cm～10cm くらい開けておく
- ②手袋をはずし、玄関先に置いておく
- ③手指消毒後、袋の中から清潔ゾーンをつくるためのポリ袋を玄関付近に広げる
- ④清潔エリアに物品の入った袋と手指消毒液を置く
- ⑤防護具廃棄用のレジ袋を玄関先に広げる
- ⑥新たにアンダー手袋を装着する
- ⑦長袖ガウンを装着する  
・ガウンを装着するとき手首が出ないようにガウンの袖口に穴があれば親指を通す。穴がなければ袖口に穴を開けて指を通す  
・ガウンの紐を後ろで結ぶ場合に、紐が長すぎるようであればあらかじめカットしておいてもよい
- ⑧ガウンの袖口を覆うように2枚目のアウター手袋を装着する
- ⑨アイシールドを装着する。ゴーグルを訪問前に装着しておいてもよい
- ⑩キャップを髪がはみ出ないようにかぶり耳まで覆う

※フェイスシールドを使用する場合はキャップの上から装着する

⑩靴を脱いでシューズカバーを履き、家の中に入る。スペースがなければ、清潔ゾーンに足を置いてもよい

## Ⅱ. 脱衣手順 ガウンと手袋を同時に脱ぐ方法

★あらかじめ広げておいたレジ袋に脱いだ防護用具を破棄してゆく

①シューズカバーを片足ずつ脱ぎ靴を履く。足場が悪ければ、清潔ゾーンを経由してから靴を履いてもよい

②ガウンを脱ぐ。手がユニフォームに触れないようにガウンの胸元を掴んで静かに前に引っ張り、首紐をちぎる

③左右の腕の半分ほどあたりまで脱いで腰のあたりまで上方から丸めてゆき、前に引っ張り腰紐をちぎる

④ガウンの汚染面が内側になるように小さくまとめてアウター、インナーグローブとともにぬぐ

⑤手指消毒後、キャップの外側を触らないように内側から外す

※フェイスシールドを装着の場合は、シールドとキャップを同時に脱いでもよい

⑥再度、手指消毒を行いサージカルマスクのイヤーループを持ちマスクをはずす

※シールド付きマスクの場合、サージカルマスクごとはずす

⑦手指消毒する

⑧紙袋に腕にかけ、清潔エリアを作っていたポリ袋を廃棄物用のレジ袋に入れる

⑨廃棄物の入った袋を、顔を横にそむけながら軽く口をしぼる

⑩ドアストッパーをはずし、扉を閉め手指消毒をする

⑪N95 マスクをはずす

マスクの表面に触れないように、まず下のゴム、続いて上のゴムの順で外す

※N95 マスクを再利用する場合は紙袋の下側にマスクの外側を向けて入れて保管する

※湿り、汚染がひどい、型崩れがある場合は使いまわしをせず、破棄する

⑫手指消毒をする

⑬サージカルマスクを装着する

⑭続いて感染者以外の訪問、事務所に戻る、自宅に帰る場合はユニフォーム、靴下を着替え、手指消毒を行う