

第 5 回カムカムサロン開催報告書

2026 年 8 月 18 日（火）

テーマ「正しく手洗いでできていますか？ 洗い残しを可視化しよう」

基盤看護学・看護教育学分野

令和 8 年度第 5 回カムカムサロンは、真夏の厳しい暑さの中、開催されました。当日は 17 名（男性 1 名、女性 16 名）の皆様にご参加いただきました。

前半は、いつもの会場で「高槻もてもて筋力アップ体操（通称：もてきん体操）」を行いました。介護予防マイスターさんの掛け声に合わせて元気に体操をされ、夏の暑さを吹き飛ばすような活気にあふれていました。

後半は、基盤看護学・看護教育学分野が担当し、「正しく手洗いでできていますか？ 洗い残しを可視化しよう」をテーマに、30 分程度のミニ講座を行いました。今回は、初めて看護学部の実習室を会場としました。参加者の方は実習室に初めて入られるため、普段学生が演習で使用しているベッドが並ぶ様子を興味津々に見学されていました。

まずは「手洗いについて知りましょう！」と題したクイズを実施しました。新型コロナウイルス流行以降、様々な場面で手指衛生や手洗いが励行されています。そのため、すでにご存じの内容が多いかと予想していましたが、4 択の回答が見事に割れ、大変興味深い結果となりました。具体的には、「手洗いでウィルスはどれくらい減ると思いますか？」「病院などの医療現場で、手洗い・手指消毒の実施率は、平均でおおよそ何パーセントくらいだとされているのでしょうか？」「2009 年に日本で行われた調査で、石けんと流水で手を洗ったにもかかわらず、洗う前よりも細菌の数が増えてしまった高齢者は全体の約何パーセントいたのでしょうか？」といったクイズを出題しました。

手洗いの重要性を再認識していただいた後は、特殊なライトを当てると光る「手洗いローション」を手に擦り込み、普段通りに石けんで手を洗っていただきました。その後、ライトを当てて手洗いの不十分な部分を可視化しました。爪の周辺など、洗い残しが生じやすい部位を実際に目で見て確認し、想像以上に汚れが落ちていないことに皆様驚かれていました。中には、光っているご自身の手をスマートフォン等で写真に収めている方もいらっしゃいました。洗い残しの現状を確認した後は、一般的に汚れが残りやすい部位を全員で共有しました。そして、正しい手洗いの手順を確認し、手洗いの歌を聴きながらその場で練習を行いました。

普段当たり前のように行っている手洗いでも意外と洗い残しがあり、医療従事者であっても日々の練習や意識づけが必要であることを、参加者の皆様に実感していただけたのではないかと思います。今後も日々の生活の中で、意識して手洗いを実践していきたいですね。

