食の安全ニュース

第５０号　2010年4月30日発行

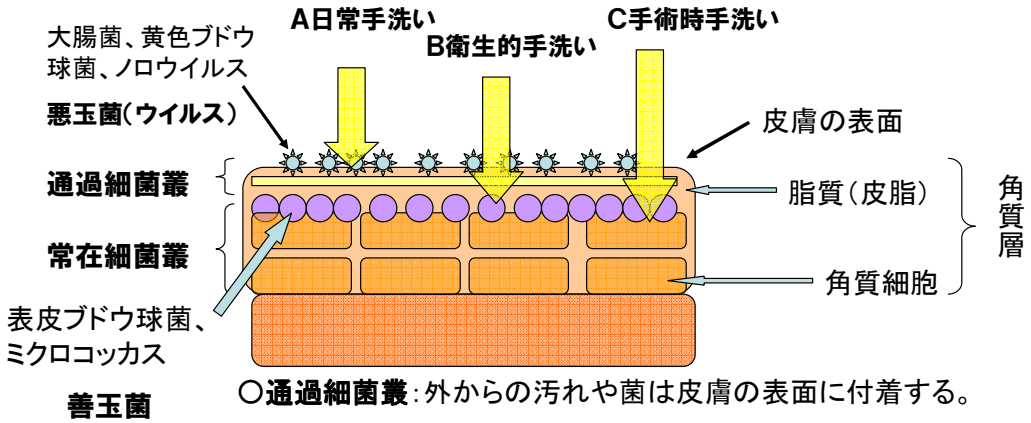
手洗いの科学：調理従事者は手をどのように洗えばよいのか

手洗いは食品衛生の基本ということで、現場では「洗え」「洗え」と口すっぱく言われています。しかし、なかなか効果的な手洗いができないのが現状です。以前の職場で作業中の手指（衛生手袋して作業中の人の手袋をはずして検査したもの）と、洗浄後の手指の細菌検査をしたところ、２割近くの人が作業中より洗浄後の細菌数が増えているという結果がでました。何故でしょうか？

これはその説明につくった資料です。

手の場合、手洗いした後に細菌が増えるのは

衛生的な手洗いでは皮膚を守っている善玉菌が残っているためです



○通過細菌叢：外からの汚れや菌は皮膚の表面に付着する。

○常在細菌叢：皮膚を守っている善玉菌（悪玉菌が増殖するのを防ぐ）

A日常的な手洗いとは：表面の汚れ・菌を排除すること（石けんでかるく）

B衛生的な手洗いとは：通過細菌叢を完全に取り除くこと。そのために常在細菌叢を浮き出させしまいます。石けんでの丁寧な（２回）手洗いと殺菌剤（逆性せっけんやアルコール）の使用。

C手術時手洗いとは：日和見善玉菌対策で一時的には常在細菌叢も取り除くもの

通常の手洗いで通過細菌叢の菌（有害微生物）は落とせる！！

洗浄後に菌が増えた人は、作業中の検査では 300 以下であったのに、洗浄後の検査では 1 万を超える一般性菌数が検出された例もありました。ここから推測されるのは、検出されたのが、汚れの指標である大腸菌群でなく、一般性菌の検出であれば、作業前の手洗いで通過細菌叢（有害微生物）は排除できていたのに、再度の手洗いで常在細菌叢の微生物を浮き立たせてしまい、それを拭取られたのではないかということです。

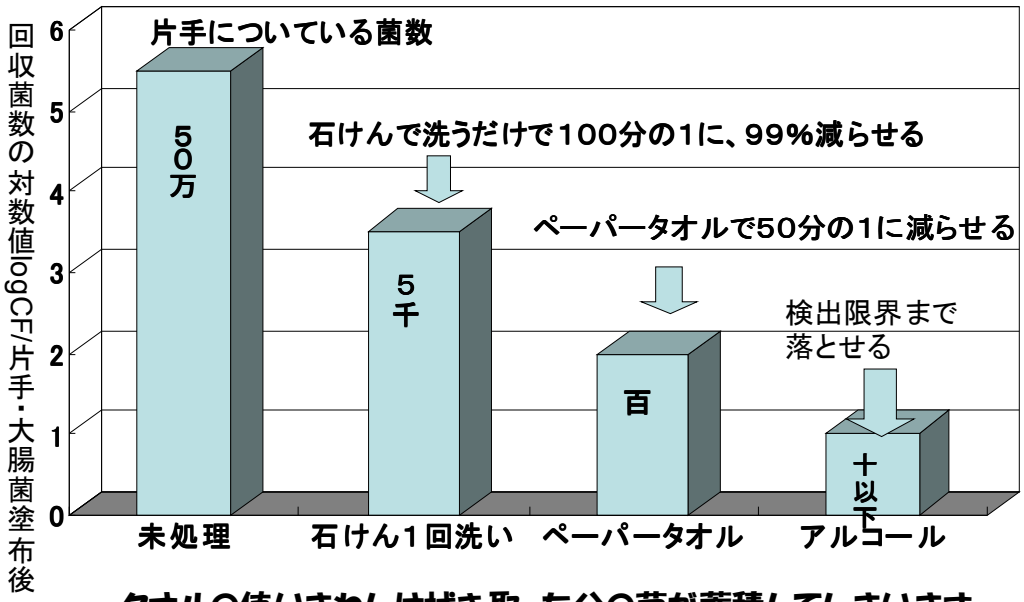
手洗いのポイントはすすぎ後の水分の拭取り

手洗いの実験で次のようなデータがあります。この実験では最初の菌を 50 万ほどにしていますが、最初の菌数が 1 万程度でしたら、石けんでの洗いとペーパータオルの拭

取りでだけで十分に菌を減らすことができます。

ペーパータオルは水分と一緒に菌も減らす

資料:学校給食調理場における手洗いマニュアルより(08年3月発行)



タオルの使いまわしは拭き取った分の菌が蓄積してしまいます。

水分を拭取るのにタオルを使用すると、ペーペータオルが拭取る量だけ、タオルに付着することになるので、タオルの使いまわしは危険です。個人用にしても、頻繁に交換するようにしてください。

効果的な手洗いのポイント、洗う時間でなく汚れの落ちにくい部分を洗うこと

汚れの落ちにくい部分は、爪の間、指の間、親指、手首、手の皺です。ここを石けんで重点（といっても各所５回程度）的に洗います。流水ですすいだ後、ペーパータオルで水分を拭取り、アルコールをたっぷり噴霧し、同じ箇所によく刷り込み、乾燥させてから作業に入ります。

いつ手を洗えばいいのか

手を洗え、洗えと言われますが、手の洗い過ぎは、手荒れの原因なります。適切な時に手を洗います。最も重要なのが**最初に調理場に入る時**です。この時は上記のように石けんでの丁寧な洗いと、アルコールによる消毒をします。次にトイレ（大便）の後ですが、同じように石けんとアルコールを使用しますが、出来れば大便は職場に来る前に自宅で済ませて欲しいものです。自宅で大便をして、シャワーで身体を清潔にしてから出勤するようにします。その他、生肉に触れた後やゴミを処理した後などありますが、この場合は石けんでの手洗いとペーパータオルでの拭取りで十分です。負担にならないように手洗いに心がけてください。