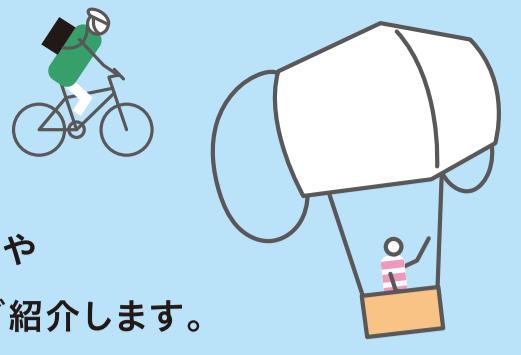




# Q&Aで知る 新型コロナウイルス対策



Q&Aで知る/  
新型コロナ  
ウイルス対策

感染リスクを減らす

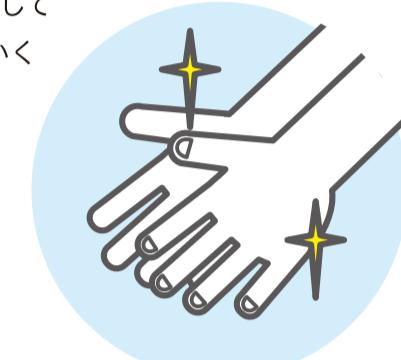
手洗い・  
殺菌とは?

POINT 01

Q1 どうして「手洗い」が  
新型コロナウイルス感染症の  
予防に役立つの?

A 手洗いの目的は「手についた  
ウイルス(を含む唾液や鼻水)」を  
除去することです。

ウイルスがたくさん潜んでいるのは、感染した人の唾液や鼻水の中。それが「咳・くしゃみ・お喋り」と言った行為で外に出てきて、人の手同士の接触や、ドアノブなどモノとの接触を通して手の上にくっつき、拡がっていくのです。手洗いは、粘膜に触る前に手の上のウイルスを洗い流すことによって、感染を防ぎます。



Q2 石鹼で手を洗うことは、  
水だけで洗うのと  
何が違うの?

A 皮膚の表面にある皮脂には  
粘着力があるため、水だけでは  
完全にウイルスを洗い流せません。

石鹼は、油に溶ける性質と水に溶ける性質の両方を持っています。その石鹼を使って洗うことで、皮脂をウイルスと一緒に溶け出させることができます。だから、石鹼を使うとウイルスを手から引き剥がし、洗い流すことができるのです。



Q3 市販の「殺菌・消毒」をうたう石鹼・  
ハンドソープは、そう書かれていないもの  
よりも新型コロナウイルス対策に有効?

A そうとも言えません。  
「ウイルスを洗い流す」という目的で言えば、  
効果はどちらも同じです。

石鹼の役割は皮脂を表皮から引き離し、水に溶かして洗い流すことです。「殺菌・消毒」の記述がない石鹼や、良い香りのするアロマソープなどでもこの効果は変わりません。まことに、石鹼で手洗いを頻回に行なうことが重要です。

| CHECK |

一方、殺菌・消毒といっても、ターゲットが細菌なのかウイルスなのかで消毒薬は変わっています。多数の消毒薬の新型コロナウイルスに対する有効性が評価されていますが、物によっては手指消毒に用いた場合に、ひどい手荒れが予想されます。含まれている消毒成分と濃度を会社に問い合わせ、ウイルス感染予防に有効かを尋ねる必要があります。

Q4 除菌シートはどんな  
役割を果たすの?

A 除菌シートには、アルコールタイプと  
ノンアルコールタイプの2種類があります。  
エタノールが手指消毒にはよいと考えています。

**アルコールタイプ**  
ウイルスにも細菌にも効果的なエタノールとい  
う物質が含まれています。エタノールはウイル  
スを殺すことができるため、アルコールタイプ  
の除菌シートにもその効果が期待できます。

**ノンアルコールタイプ**  
さまざまな消毒薬が含まれており、現  
時点では新型コロナウイルスの消毒  
に有効かどうかについて検証が終  
わっていないものもあります。

ウイルスを殺すためには「エタノールの濃度」が重要になってきます。一般的には60~80%の濃度が必要ですが、いったん封を切った除菌シートなどはどんどんアルコールが蒸発してしまうため、効果が低くなっています。開封後の使用期限は「できるだけ早く使用してください」と書かれています。アルコール臭は濃度が低下してもありますので、アルコール臭があるから丈夫と思わないようにしてください。



Q5 手洗い時に気をつけることは?

A 一番注意してほしいのが「手の拭き取り方」です。

理想は、使い捨てのペーパータオルを使うこと。自分専用のタオルを使つてもOKですが、この場合「手洗い後に手を拭く専用のタオルを用意することが大切です。もちろん、家族でタオルを共有するのは避けたほうが良いでしょう。また、外出時に汗を拭いたり、他のものを触ったりしたハンドタオルを、手洗い後の拭き取りに使うのも好ましくありません。外出時には、ティッシュペーパーなどで手を拭くのがおすすめです。濡れた手のまま周囲のものを触るのも、ウイルスを拡散してしまう可能性があるため、避けください。

| CHECK |

タオルに付着したウイルスは、放っておいても増えません。「タオルのニオイが気になる」というのは、ウイルスではなく細菌によるものです。ウイルスはタオル上にいるかないかは、肉眼やオイロでは分かりませんので、気をつけてください。ウイルスの感染力は時間とともに減弱していきますが、その経過については未確定です。

Q&Aで知る/  
新型コロナ  
ウイルス対策

気を付けるポイントを  
チェック!

お家に  
帰ったら?

POINT 02

Q6 帰宅時に「手洗い・うがい」以外に  
必ずしたほうが良い行動はあるの?

A ウィルスは、原則的に  
洗い流す必要があります。

もし顔についたウイルスを除去したいなら、タオルで拭くのではなく「顔を洗う」必要があります。できれば石鹼を使って洗うほうが良いですが、皮脂が除去されてカサカサになるので注意してください。(注:洗顔後はしっかり保湿ケアしましょう!)



Q7 外出時に触ったスマホは  
アルコール消毒をするべき?

A 自分しか触っていないスマホ等はとくに  
消毒する必要はないでしょう。

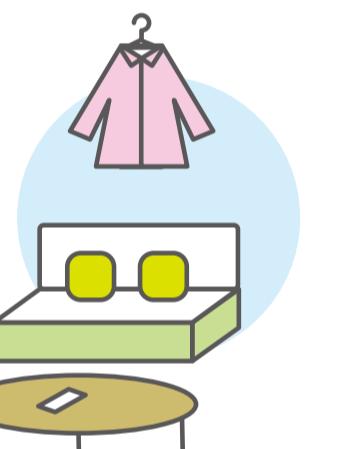
不特定多数人が触ったものは感染経路  
になる可能性がありますが、自分しか触  
っていないスマホ等はとくに消毒する必要  
はないでしょう。他の方がスマホを触った  
後には、消毒をしてもかまいませんが、不  
特定多数人が触る公共施設の器具の  
ほうが多い問題であると考えられます。



Q8 外出時に着ていた上着は、  
室内に持ち込まないほうが良いの?

A 衣服に関して気をつけたいのは、  
「会話=唾液」による汚染です。

外出先で誰かと会話をした場合、上着をはじめ着ていた服にウイルスが付着することもあるでしょう。ただし、花粉のように「部屋に持ち込むだけで感染のリスクを上げる」という可能性は、現時点ではないと言われています。むしろ、汚染された上着や衣類、バッグなどに触れた「手」からの感染に注意してください。乾いた唾液の中にあるウイルスは、モノから手へ、手から口・鼻などの粘膜へと運ばれます。「汚染されたと思われるモノを触ったら、必ず手洗い」という心がけが大切です。そういう意味では、上着の置き場所は「換気がよく、人の手が触れにくい場所」がおすすめです。



Q9 ペットボトルの回し飲みや、大皿料理での  
食事などは、避けたほうが良いの?

A はい、それは避けさせてください。

感染源は唾液です。(便からも排泄されることもわかっています)ペットボトルの回し飲みはもちろん、大皿料理もできるだけ避けたほうが良いです。家族での食事も1人分ずつお皿に盛り分けるのが好ましいです。もしさうしても大皿料理から取り分ける場合は、1人につき1組ずつ、別の取り箸を使ってください。ペットボトルの回し飲みはいけませんが、自分専用のペットボトルで外出中に何度か「マスクを外す→飲む→マスクをつける」を繰り返しても問題ありません。細菌の場合には水分があれば増殖しますので、時間がたった飲みかけのペットボトル内には細菌がいっぱいになります(むろん自分の口腔内細菌ですので病原性は少ないです)。



Q&Aで知る/  
新型コロナ  
ウイルス対策

意外と知らない?

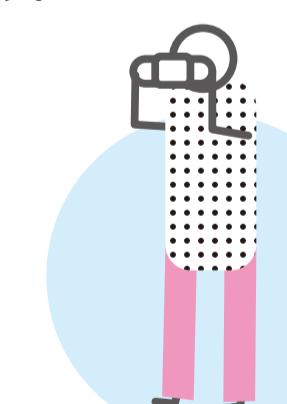
マスク  
どう扱う?

POINT 03

Q10 マスクの正しい  
外し方を教えて?

A マスクをする目的について  
正しい知識をお話します。

間違ったイメージを持っている人が多いので  
すが、基本的にマスクをする目的は「自分が  
持っているかもしれないウイルスや、唾液を  
通して他人に拡散しないこと」です。  
ですから、マスクの扱い方で最も大切な  
のは、内側についた自分の唾液に触れないこ  
と。つまりマスクの外し方は、「ゴム部分を  
持って外し、外側を下にして机に置く」のが正  
解です。



Q11 マスクの外側にも、  
あまり触らないほうが良いの?

A 「マスクの外側に触らない」というのは、  
感染源が多い環境(病院内や感染した家族と同居している場合など)  
における注意事項であり、一般的な生活には当てはまりません。

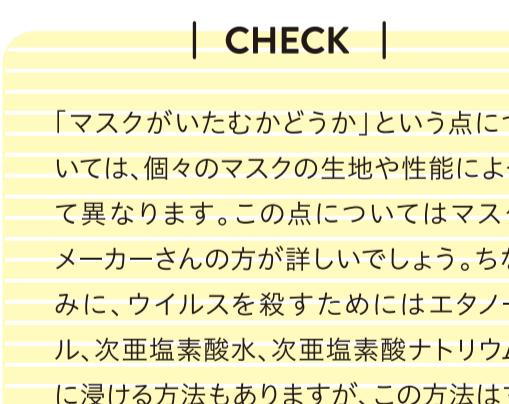
マスクでは全てを防ぐことはできません。ですから、「マスクの外側に触らない」というのは、必ずしも神経質になる必要はないでしょう。「どうしても気になる」という人は、できるだけ触らないように注意するのも悪いことです。そのためマスクは毎回、取り換える必要があります(マスク不足でこれができないいため、医療者の感染者が増えています)。



Q12 繰り返し使える「布マスク」の正しい洗い方?  
普通の衣類用洗剤で洗濯すれば問題ないの?

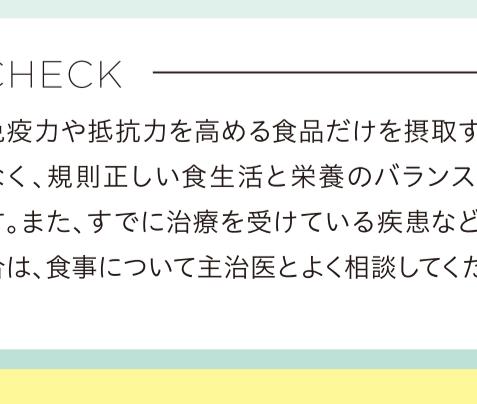
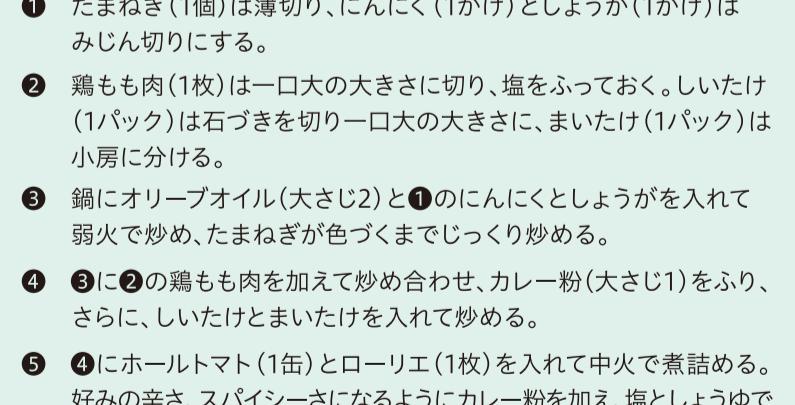
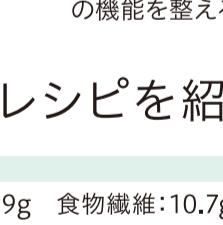
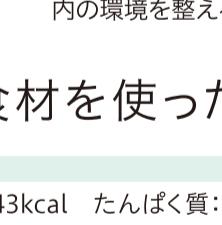
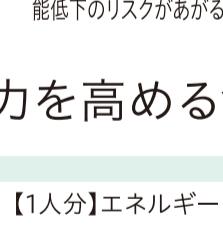
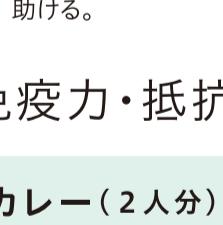
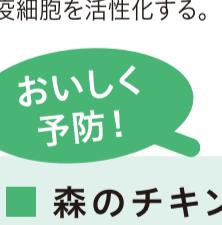
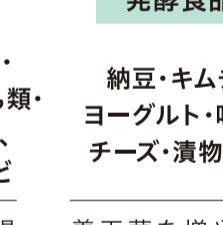
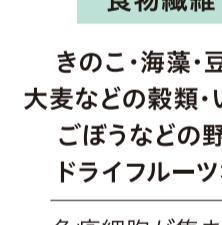
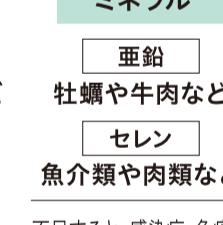
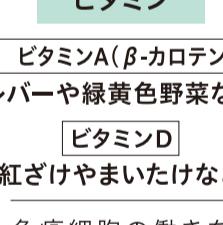
A はい、ウイルス対策としては衣類用洗剤による  
洗濯で問題ありません。

洗濯石鹼(洗濯用洗剤)の多くは中性石鹼に類  
する成分です。石鹼で手を洗うのと同じ仕組み  
で、マスクについたウイルス(を含んだ唾液)は  
洗濯用洗剤で水に溶け出し、そのまま排水と  
一緒に流れていきます。一方でウイルス感染者  
を治療する医療者では、被爆するウイルス量  
が多いためマスクは毎回、取り換える必要があ  
ります(マスク不足でこれができないいため、医療者の感染者が増えています)。



FOOD COLUMN  
食で考える  
新型コロナ対策

免疫力・抵抗力を高める  
食材をピックアップ!



Message

新型コロナ対策は“正確に怖がる”ことが重要です

怖  
が  
る  
こと  
は  
大  
切  
な  
の  
は  
正  
確  
に  
怖  
が  
る  
こと

「ウイルスに100%感染しない方法は、ありません。すべての人が一定の確率で新型コロナウイルスに感染します。  
もっと分かりやすく言えば、全ての人が『自然の新型コロナウイルスにかかるか、人工的に無毒化した新型コロナウイルス(ワクチン)にかかるか』の二択を迫られている、ということです。  
自然のウイルスは重症化しやすく危険ですが、ワクチンなら感染しても無害、もしくは軽症で済みます。現在のウイルス対策は、すべて『ワクチンができるまでの間の感染者数を減らすこと』を目的としているのです。  
不正確な怖がり方とは、理由もなく自分は感染しない(させない)と信じて予防行動をとらないこと、一方で自分は絶対に感染したくない(感染させたくない)として過剰に予防行動をとること

です。リスクとはラテン語の「リズカーレ」を語源とし、本来の意味は「乗り越えるべきもの」です。リスクをゼロにすることはできず、いかにリスクを乗り越えるかを考えることが重要です。前例のないものに科学的根拠(エビデンス)を求めるることは難しく、このような未知の状態に対応するときこそ、常識と考えるべきがが必要です。  
今最も意識してほしい対策は、手洗い・うがいに加えて、『対面での無駄な会話を控えること(唾液による拡散を防ぐため)』、そして『感染しても発症しない、発症しても重症化しない健康づくり』をしていくことです。怖がりすぎず、あなどらず、適切な対策をしっかりと行い、コロナ禍を乗り切っていきましょう!



大橋一友 教授・博士(医学)

大手前大学副学長・国際看護学部教授。産婦人科医として生命の誕生を研究する生殖医学を専門領域に研究。現在はモンゴルを中心に、周産期医療の途上国支援などの国際保健活動にも従事している。

※情報は2020年8月時点のものです。

