

健康の

ワンポイントアドバイス 感染症予防の基本



吉田 眞紀子 先生

東北大学大学院
医学系研究科
内科病態学講座
総合感染症学分野助教

この冬、さまざまな感染症リスクを抱えている私たち。予防策はいったってシンプルですが、「正しいタイミングと方法で行わなければ効果が無い」と専門医は注意を促します。

消毒液は約20秒すり込む

ウイルスや細菌は主に目・鼻・口から入ってくるため、予防の基本は「手洗い」と「マスク」です。加えて「環境消毒」と「換気」が有効なことも知られていますが、「正しいタイミングと方法」について、今一度確認したいと思います。

「手洗い」は、帰宅後・出勤後など外から中に入ったとき、食事の前、調理の前、トイレの後、そのほか必要と感じたタイミングで行います。「手のひら・手の甲・指先・指の間・親指・手首」の六つのポイントを一つ一つ丁寧に。せっけんは固形より液体の方がおすすめです。

「アルコール消毒」は生活に定着しましたが、多くの人は使用量が足りていません。ノズルをしっかりと下まで押すと、くぼませた手のひらにたまるくらい出てきます。これが適量で、ここに片方の指先を浸し、反対

の手に移してもう片方の指先も浸したら、先ほどの六つのポイントを意識しながら、乾くまでの約20秒間すり込み続けます。霧吹きのようにシュッとかけただけでは効果がありません。アルコール濃度も重要で、少なくとも60%以上の消毒液を選びます。

鼻出しマスクは効果なし

「不織布マスク」は表裏がありますが、表側は撥水加工されていますが、見分けにくい製品もあるようです。本体や箱の表示で確認できなければ、ゆっくり開いて膨らむ方が表です。使い方は、ノーズフィッターを密着させ、ひだを開いて顎まで覆います。「ひだを開かないまま着ける」「鼻を出す」など不適切な使用方法では効果がありません。

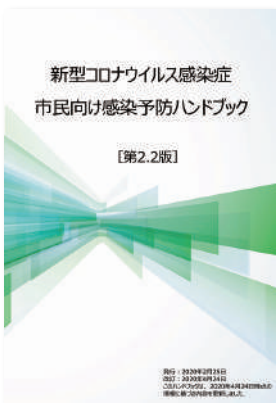
「布マスク」は、1日使ったら手洗いです。衣料用洗剤で十分ですが、気になるときは次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒します。

新しい生活習慣として定着を

手が触れる場所の「環境消毒」は、一般にはアルコールや次亜塩素酸ナトリウムを使いますが、新型コロナウイルスに関する住居用洗剤も効力があります。布やタオルを使って一方方向に拭き取り、テーブルの縁の裏、椅子の肘掛けの裏といった目立たない場所もお忘れなく。

「換気」は1時間に1回、5〜10分が目安です。いわゆる「空間除菌」は医学的には効果が立証されていません。冬場は少し抵抗がありますが、外気との交換が安全です。

感染予防に裏技や変化球はありません。これらの基本を新しい生活習慣と捉え、身に付けていきましょう。



詳しい情報は
「新型コロナウイルス感染症
市民向け感染予防ハンドブック」を



監修：賀来 満夫先生(東北医科薬科大学医学部特任教授・東北大学名誉教授)
作成：東北医科薬科大学病院感染制御部、
東北大学大学院医学系研究科総合感染症学分野、
仙台東部地区感染対策チーム