# おおぞら Vol. 57 2021.1月号

Denenchofu Central Hospital Free Paper

# TOPICS: 家でできる!新型コロナウイルス感染症対策

新春とは名ばかりで厳しい寒さが続いております。コロナ禍の現在、家で過ごす時間が増え日常生活の変化を余儀なくされています。感染対策は外出時のみ行うものではなく、家にいる時にも行わなければなりません。 今月号では家でできる対策「周囲の消毒」「マスクの捨て方」「室内の換気と加湿」について方法や注意点をご紹介します。

# 身の回りの消毒

厚生労働省よりコロナウイルスには消毒用エタノール (アルコール) 次亜塩素酸ナトリウム、熱湯による消毒 が効果があるとされています。特に、ドアノブや手すり などは次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が効果的とされ、 食器などは熱湯による消毒がアルコールよりも効果的であるとされています。消毒をするものや場所によって適切な消毒方法で消毒を行いましょう。

# ● 消毒用エタノール(アルコール)

使用方法: 市販されている消毒用エタノール(アルコール) は、薄めずにそのまま使用します。製品によってアルコールの濃度が異なりますが、アルコールの濃度が70%前後の消毒液が最も効果があるとされています。

使用用途:消毒用エタノール(アルコール)は主に手指や室内環境の消毒に用いられます。消毒用エタノール (アルコール)は皮膚への刺激が少ないため、手指消毒に最適です。

# **● 次亜塩素酸ナトリウム**

使用方法:次亜塩素酸ナトリウムの消毒液は次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用塩素系漂白剤で作ることができます。しかし、漂白剤をそのまま原液で使用してはいけません。原液のまま使用すると体に悪影響を及ぼす危険性があります。

次亜塩素酸ナトリウムは必ず0.05%程度に薄めて使う必要があります。塩素濃度が約5%の漂白剤を用いる場合、水500mlにペットボトルのキャップ1杯の漂白剤を加えると、およそ0.05%の次亜塩素酸ナトリウムの消毒剤ができます。(消毒液を作る際には、漂白剤の説明をよくお読み

ください)



使用用途:次亜塩素酸ナトリウムは室内環境や調理器具等の消毒に適しています。消毒用エタノール(アルコール)より皮膚への刺激が強いため、手指の消毒には適しません。次亜塩素酸ナトリウムで消毒を行う場合は、手袋を着用して直接触れないように心がけましょう。また、次亜塩素酸ナトリウムは酸性の洗剤等と混ぜると有害なガスが発生したり、金属に使用すると錆びてしまうことがあるため注意が必要です。

#### 使用時の注意

- ✓ 換気をしてください
- ✓ 家事用手袋を着用してください
- ✓ 他の薬品と混ぜないでください
- ✓ 商品パッケージやHPの説明をご確認ください

#### マスクやティッシュ等の捨て方-

使用済みのマスクや鼻をかんだ後のティッシュ等のごみを捨てる時には,「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後手を洗う」ことに注意しましょう。下記のごみの捨て方に沿っていただくことにより、ご家族だけではなく、皆さまが出したごみを扱う市町村の職員や廃棄物処理業者の方にとっても、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどのへ感染を防止することにつながります。



出典:環境省ホームページ「新型コロナウイルスなどの感染症対策としてのご家庭でのマスク等の捨て方」 https://www.env.go.jp/saigai/novel\_coronavirus\_2020/flyer\_on\_disposal\_of\_contaminated\_household\_waste.pdf

#### 「富岳」による新型コロナウイルス対策

気温が低くなり空気が乾燥する季節に懸念されるのが、ウイルスを含む飛沫やエアロゾルが浮遊しやすくなることです。先日、整備中のスーパーコンピュータ「富岳」の一部と「富岳」への実装を進めていた超大規模熱流体解析ソフトウエア「CUBE」を用いて、これまでのコンピュータでは困難だった高精度で大規模な「飛沫シミュレーション」が実施されました。

#### 飛沫・エアロゾル飛散における湿度の影響

オフィスで4人が対面で座り、その中の1人が咳をした場合で湿度30%・60%・90%のそれぞれの場合の飛沫・エアロゾル\*がどのように飛散するかが再現されています。その結果、湿度が高くなるほど、飛沫は咳をした人の机に落ち、湿度が低くなるにしたがって机の上に落ちる飛沫の量は減り、その分、小さな飛沫となって空気中を漂うことが分かりました。このことから、乾燥する冬場は夏以上に室内換気を頻繁に行い、発生したエアロゾルをできるだけ早く室外に逃がすことと、加湿器などを使って乾燥を防ぎ、空気中を飛散する飛沫・エアロゾルの量を減らすことが、乾燥予防として有効であるとされました。



※エアロゾルとは:空気中に浮遊する微小な液体または個体と粒子と周囲の気体の混合体のこと

出典:理化学研究所計算科学研究センター研究成果ピックアップ(2)飛沫やエアロゾルの飛散の様子を可視化し有効な感染対策を提案~「富岳」による新型コロナウイルス対策その1 https://www.r-ccs.riken.jp/jp/topics/pickup2.html

# 上手に換気に取り組もう!加湿器・空気清浄機は適切な使用を!

#### 〈換気について〉

常時換気設備(24時間換気システム)が設置されている場合は常に稼働させましょう。

また、定期的にフィルタの掃除を行い、強弱スイッチがある場合は強運転にして換気量を増やすようにしましょう。常時換気設備が設置されていない建物でも、台所や洗面所など換気扇を常時運転することで最小限の換気量は確保できます。窓開けによる換気を行う場合は18℃を目安に室温が下がらないように、暖房器具を使用しながら窓を少しだけ開けて換気してください。

# 窓開けのコツ 🖔

- ・ 窓開けを行うと、一時的に室内温度が低くなってしまいます。暖房器具を使用しながら換気を行ってください。
- ・ 暖房器具の近くの窓を開けると、入っていくる冷気が緩められるので、室温の低下を防ぐことができます。
- 短時間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて 常時換気を確保する方が室温変化を抑えられます。
- 人がいない部屋の窓を開け廊下を経由して、少し温まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れることも、室温を維持するために有効です。
- 室温を18℃以上に維持しようとすると、窓を十分に開けられない場合には、換気不足を補うためにHEPAフィルタ\*による、ろ過式の空気清浄機を併用することが有効です。

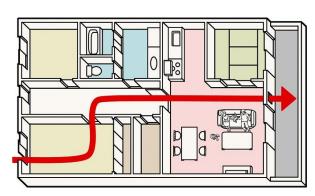
※HEPAフィルタとは:「高性能エアフィルタ」とも呼ばれることもあり国内メーカーの多くの空気清浄機で使用されています。空気中に含まれる微粒子を取り除くことができます。

# 〈空気清浄機〉

空気清浄機は本体を通過する空気のみ効果を及ぼすので空中に浮遊しているウイルスなどを除去または低減できても、健康上のリスクを完全に防ぐことはできません。窓の開放による換気に加え、補助的に使用するものとして捉える必要があります。

# 〈加湿器〉

加湿器の不適切な使用はレジオネラ菌や緑膿菌の 繁殖を招き高齢者などの免疫力の低下した方や免 疫不全の方はレジオネラ症などの肺炎を引き起こ す場合があるので注意が必要です。



#### ◎参考イラスト

人がいない部屋の窓を開け廊下を経由して少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる換気方法(2段階換気)の例

出典:厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou iryou/dengue fever ga 00001.html

#### - 注意点-

- ✓ 加湿器タンクの水は、水道水を使用し、毎日新 しい水に交換するとともに、タンク内の清掃も 行ってください。
- ✓ 週1回以上はタンク内の消毒も行ってください。
  洗浄方法はメーカー取扱説明書に沿ってお願い
  いたします
- ✓ 使用中に水が少なくなった時は、<u>継ぎ足しをし</u> ないでください。残っている水はすべて捨て 新しい水に入れ替えてください。

出典:公益社団法人全国利用設備環境衛生協会 https://www.suirikyo.or.jp/information/20201218.html

# 新型コロナウイルス接触確認アプリ

# COCOA COVID-19 Contact Confirming Application

政府は新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性を通知するスマートフォンアプリ、通称「COCOA」の運用を2020年6月19日より開始しています。このアプリは、ご利用者ご本人の同意を前提にスマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、お互いに分からないようにプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接近した可能性について、通知を受け取ることができます。利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。



#### アプリのインストール方法

App Store または Google Play で「接触確認アプリ」を検索 してインストールしてください

© Google Play

https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.mhlw.covid19radar



App Store

https://apps.apple.com/jp/app/id1516764458





出典:厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA) COVID-19 Contact-Confirming Application」 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\_00138.html

# 正しい手の洗い方

ることができる、スマートフォンのアプリです



・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんを つけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典:首相官邸ホームページ 「新型コロナウイルスへの備え ■手洗い」https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html