# あおぞら

Vol. 50
2020.6月号

Denenchofu Central Hospital Free Paper


# TOPICS: 消毒液の種類と使用について

コロナウイルスがどこに潜んでいるかわからない今、自分の身を守るためには手洗いや手指消毒、身の回りの消毒なども対策として大切になっています。しかし、その消毒も適切に使用しなければ、本来の効果を得られない場合もあるため適切な使用方法を知っておくことが必要となります。

## 消毒液の種類と選択

消毒液にも種類は多々ありますが、中でも家庭でよく使われている「消毒用エタノール（アルコール）」と「次亜塩素酸ナトリウム」についてご紹介します。

### ● 消毒用エタノール（アルコール）

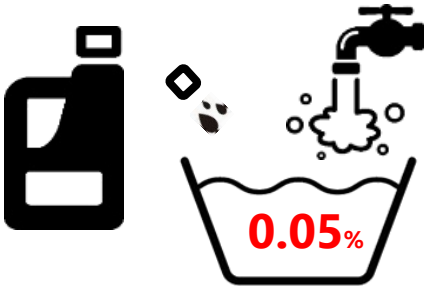
**使用方法**：市販されている消毒用エタノール(アルコール）は、薄めずにそのまま使用します。製品によってアルコールの濃度が異なりますが、アルコールの濃度が70%前後の消毒液が最も効果があるとされています。

**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。原液のまま使用してしまう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**

## コロナウイルスに効果のある消毒方法

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。

- ✓ **スイッチ類・・・照明のスイッチ、テレビのリモコン、パソコンのキーボード等**
- ✓ **手で頻繁に触れるところ・・・ドアノブ、テーブル、水道の蛇口、トイレの便器やレバー、携帯電話等**

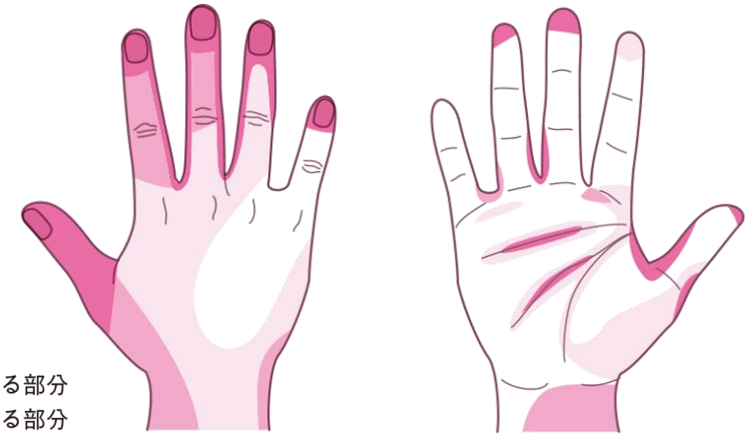
コロナウイルスを家に持ち込まないためには、手洗いや手の消毒も大切です。
しかし、ただ手に石鹸をつけて洗い流すだけでは、手に付着したウイルスをしっかり除去することはできません。正しい手洗い、手の消毒の仕方を覚えて手からコロナウイルスを排除しましょう。

### 手洗いのポイント

1. **下の6か所（手のひら・爪・親指のまわり・手の甲・指のあいだ・手首）を意識して洗う**
2. **1回の手洗いにかける時間は30秒程度**
3. **洗った後はしっかりと水で泡を流す**

出典：首相官邸ホームページ

右図は手洗いが不十分になりやすい部位を示したものです。
特に指先は手洗いや消毒が不十分になりやすく、感染リスクが高くなりやすいので、石けん液でよくもみ洗い、　汚れを落とした上で、速乾性手指消毒剤を十分に擦り込み、丁寧に消毒してください。




出典：看護roo!

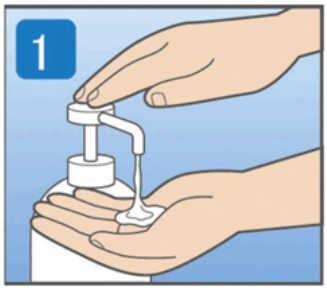
## 手指消毒のポイント

**手洗いと同様に、手のひら・爪・親指のまわり・手の甲・指のあいだ・手首を意識して**

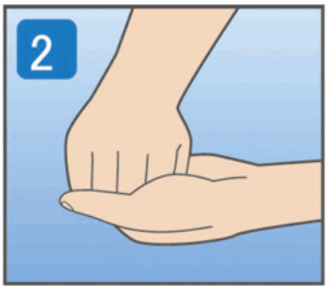
**両手にまんべんなく消毒液を擦り込みます。**

**アルコールの消毒液は液体が消えて手がサラサラになるまで、よく擦り込むことが重要です。**

**消毒液で手が湿ったままの状態では消毒の効果を十分に発揮できませんのでご注意ください。**




消毒薬の規定量を手のひらに受け取る

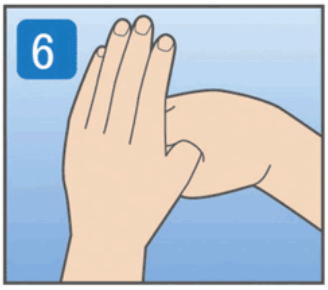



はじめに、両手の指先に消毒薬を擦り込む

つぎに、手のひらによく擦り込む

手の甲にも擦り込む。反対も同様に

指の間にも擦り込む




親指にも擦り込む

手首も忘れずに擦り込む。乾燥するまでよく擦り込む

出典：サラヤ株式会社

正しい消毒液の使い方、手洗い・手指消毒の仕方を覚えて正しくコロナウイルスの対策を行ってまいりましょう。

# 接触感染に注意しましょう！

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか接触感染に注意が必要です

## 人は「無意識に」顔を触っています！

**顔に触るクセに注意！**
**粘膜は感染ルートです！**

2015年のニューサウスウェールズ大学の医学生を対象とした行動観察研究によると26人の生徒が240分間で2,346回、1時間平均で23回顔に触れているのが観察されました。

顔に触れるうち、56%（1,322人/2,346人）は非粘膜領域を含み、44%（1,024人/2,346人）は粘膜との接触を含みました。1,322に非粘膜接触のうち、ほとんどが顎（31%;409人/1,322人）、頬（29%;383人/1,322人）、髪（28%;369人/1,322人）、首（8%;104人/1.322人）、および耳（4%;57人/1.322人）。

粘膜領域を含む1,024回の接触のうち、36%（372人/1,024人）は口を含み、31%（318人/1,024人）は鼻を含み、27%（273人/1,024人）は目を含み、6%（61人/1,024人）粘膜に組み合わせを伴います。

参考文献：Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control.2015 Feb 1; 43(2):112-114（https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/）

## 手洗いのタイミング5

**公共の場所から帰った時**

**咳やくしゃみ、鼻をかんだ時**

**ご飯を食べるとき（前・後）**

**病気の人をケアしたとき**

**外にあるものを触った時**

あおぞら 田園調布中央病院 広報誌あおぞら〈2020年6月号〉 発行 医療法人社団七仁会 田園調布中央病院
〒145-0071東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435