

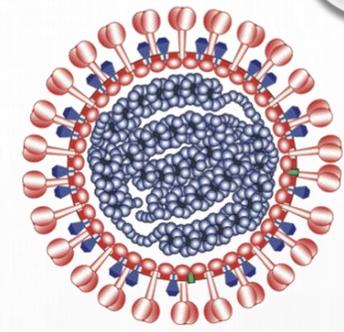
The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

手洗いと消毒について

酪農学園大学

感染症専門家委員会

どうして手洗いが大切なの？



石けんを使った手洗い、アルコール消毒で手指のウイルスを破壊できます！

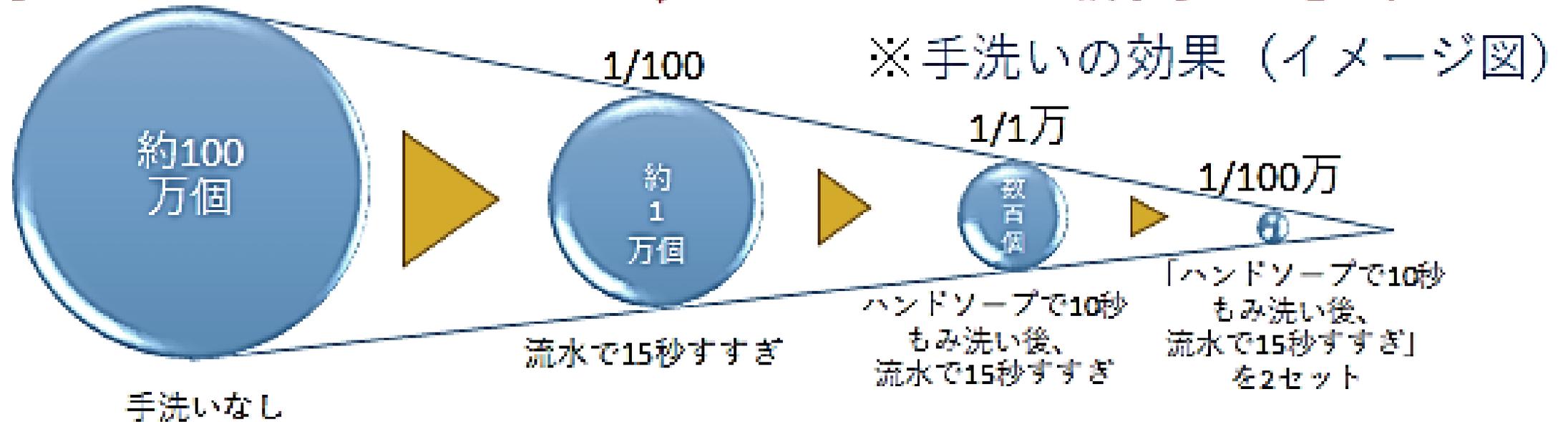
- 新型コロナウイルスは、元々存在するコロナウイルスと同じように**エンベロープ(脂質性の膜)**を持っています(FIG1)。
- こうしたエンベロープを持つウイルスは、「**有機溶媒(アルコール)**」や、「**界面活性剤(石けん)**」など、脂質性の膜を分解できる物質で壊すことができます。

「獣医微生物学第3版」

INTERNATIONAL COMMITTEE ON TAXONOMY OF VIRUSES [[HTTPS://TALK.ICTVONLINE.ORG/](https://talk.ictvonline.org/)]

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



（参考文献）森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

*:手洗いなしと比較した場合

出典

森功次他:感染症学雑誌、80:496-500,2006

<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>

もう一度確認しよう！正しい手の洗い方

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・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

1



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。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



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。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



接触感染に注意！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約**44パーセント**を占めています！

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！

1時間に触っていた平均回数です。

(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/>)

ピカピカの手洗いが無駄になる落とし穴

～手洗い後の行動をチェックして自分の身を守ろう～



☑ きれいになったその手で、水をどうやって止めていますか？

手洗い前の水道のレバーは汚染されているので、肘を使って操作する

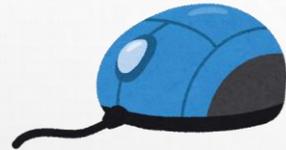
☑ 濡れた手のまま髪の毛やドアノブを触っていませんか？

濡れた手を介して、ウィルスが運ばれないようにハンカチ等で手を拭いて乾燥する

☑ アルコール消毒液節約のために、半押ししながら使っていませんか？

少量だと、効果が薄れるので、適量の1プッシュ(1～3ml)を手によく擦りこみ、乾燥させる

あなたのまわりに潜むウイルス



紙	ティッシュペーパー	木	布	ガラス
30分-12時間	30分	12時間-1日	1日	2-4日
紙幣	ステンレス	プラスチック	マスク内側	マスク外側
2日	3-4日	3-4日	4日	7日

ウイルスが付着した表面の素材により感染性機期間が変わる
【今知っておきたい新型コロナウイルスのスライドより一部抜粋】

消毒はどのくらい効果的？

市販のアルコール消毒剤は、コロナウイルスを破壊することができます。

コロナウイルス属(SARS-COV、MERS-COV、BCOV)とジカウイルスはアルコール消毒剤への感受性(効きやすさ)が高いという結果が出ています。

2003年に流行したSARSを起こしたSARS-COVは特に消毒に感受性が高く、これと近縁のSARS-COV-2にも、消毒は高い効果が期待されています。*2

[HTTPS://WWW.NCBI.NLM.NIH.GOV/PMC/ARTICLES/PMC5407053/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5407053/)

*1. 新型コロナウイルス感染症のことをCOVID-19、これを起こすウイルスのことを、SARS-CoV-2と呼びます！

*2. <https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19>

アルコール消毒がない場合は？

アルコール消毒薬がない場合は、**次亜塩素酸ナトリウム（塩素系消毒薬）も有効**です。

しかし、アルコール消毒薬とは違い、**取扱いに注意**が必要ですので、注意事項をよくお読みください。

－次亜塩素酸消毒液の使い方－

消毒液は、用途に合った濃度のものを用います。塩素系消毒薬を希釈して作りますが、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

〔原液濃度が5～6%の場合の希釈方法〕

濃度	0.1%(1000ppm)	0.05%(500ppm) 以上
用途	トイレ、汚染物がついた場所・物・衣類など	日常的な清掃、手のよく触れる場所（ドアノブ・蛇口・手すり）など
希釈方法	原液10mlを水で500mlに希釈	原液5mlを水で500mlに希釈

キャップ1杯
=5mm

－使用時の注意事項－

- ① 製品の「使用上の注意」を必ず確認してから使用して下さい。
- ② 手荒れの原因になるので、**手指消毒には使用しないでください。**
- ③ **十分に換気**をしながら消毒してください。
- ④ 他の洗剤と混ぜないでください。（酸性洗剤と混合すると有毒な**塩素ガスが発生**します。）
- ⑤ **金属腐食性**があるため、**消毒後は洗い流すか、水拭き**してください。
- ⑥ 希釈した消毒液はなるべく早く使用するようにしましょう。
- ⑦ 保管する場合は、誤って飲むことが無いように消毒液であることを明記して、冷暗所、もしくは遮光性のある容器で保管してください。