

# 〈私たちが日々の暮らしでできること〉 知っておきたい感染症対策

医学博士・健康科学アドバイザー／福田千鳥 イラスト／出口由加子

世界的な新型コロナウイルス感染拡大によって人々の暮らしが大きく変わりました。風邪やインフルエンザなど、季節性の感染症も心配される季節です。感染症に関する正しい知識を身に付け、感染を未然に防ぎましょう。

## 知っておきたい 感染症の基礎知識

感染症とは、病気を起こす小さな病原体が体内に入り込み、増殖して威力を発揮し、発熱やせき、下痢、倦怠（けんたい）感などの症状が現れる病気です。病原体には、ウイルス、細菌、寄生虫、真菌などがあります。病原体が人の体内

に入る方法は2通りあります。人から感染する場合と、人以外から感染する場合です。人から感染する場合は、母体から妊娠中や出産時に子どもに感染する「垂直感染」と、感染源になる人から広がる「水平感染」があります。予防について特に皆さんが注意すべきなのは水平感染です。新型コロナウイルスへどのように、世の中に広く流行します。水平感染には接触感染（飛沫（ひまつ）感染（空気感染））があります。接触感染は病原体に触れることで感染する感染様式です。梅毒や淋病（りんびょう）といった性感染症などもあります。飛沫感染には新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどがあります。せきやくしゃみで飛び散った飛沫に含まれる病原体を吸い込むことで感染します。結核（結核）（はしか）などは空気中を漂っている病原体を吸い込むと感染します。これが空気感染です。空気感染は飛沫感染より多くの人に広まりやすい傾向があります。人以外から感染する場合は、農作業でも感染の危険がある破傷風など土からの感染症、家畜やその肉肉からの感染症、汚染された水からの感染症、蚊やダニによる感染症などがあるのに注意が必要です。昔の感染症と思いがちな結核や梅毒も、まだまだ多くの患者が発生しています。新型コロナウイルス感染症以外にも予防すべき感染症はいっぱいあるのです。

## 感染症を予防するための四つの約束

### 1 病原体を付けない

病原体に触れてそれが体内に入らないように、手洗いや手指の消毒などが大切です。食品に付着した食中毒の病原体を死滅させるために、調理器具の洗浄や消毒、十分な加熱調理なども必要です。必要に応じてゴム手袋の使用も検討しましょう。



### 2 室内の換気・加湿を心掛ける

特に空気感染する感染症を予防するには、空気の入れ替えが大事です。空気が乾燥していると長く生き延びる病原体もいるので、室内の湿度は40％～60％を維持するように、秋から冬は室内の加湿も心がけましょう。



### 3 免疫力を高めよう

疲労、睡眠不足、栄養不良、ストレスなどがあると体の免疫機能が低下して感染しやすくなります。体内に病原体が入り込んで、それに打ち勝つために、日頃の生活習慣を整えておくことが役立ちます。



### 4 予防接種

インフルエンザ、肺炎球菌、破傷風、麻疹、風疹、結核のBCGなど、予防接種を受けましょう。発症を予防し、万一発症しても重症化を防止するのに役立ちます。新型コロナウイルス感染症のための予防接種も実用化が期待されます。



## 感染症対策 豆知識

### 手指・身の回りの消毒

#### 〈手指用消毒薬の選び方〉

市販の消毒用エタノールは濃度70%以上95%以下、可能なら80%前後がお勧めです。脱脂作用があるので使い過ぎると皮膚が荒れることがあります。気になる方はグリセリンなどの保湿剤が添加されたアルコール系消毒薬を選ぶか、使用後にハンドクリームでスキンケアする方法があります。

#### 〈身の回りの消毒〉

熱水 80度以上の熱水に10分間さらすと消毒できます。

塩素系漂白剤 次亜塩素酸ナトリウムを濃度0.05%に薄めて拭く消毒ができます。次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品（塩素系漂白剤）を使って自宅で作る場合、商品によって濃度が異なるので、商品パッケージやホームページの説明を確認してから作りましょう。

家庭用洗剤 有効な界面活性剤が含まれる家庭用洗剤を使って消毒できます（NITEウェブサイト\*で製品リストを公開しています）。

#### 【使用上の注意】

- 換気を行う ●家事用手袋を着用
- 他の薬品と混ぜない
- 商品パッケージやホームページの説明を確認する

#### 〈手指消毒〉

引用：吉田製薬株式会社資料一部改変



ウイルスが付着した手で目・口・鼻を触ることによる感染（接触感染）を防ぐために、手指または手指がよく触れる場所を消毒しましょう。ウイルス対策用の消毒について東京都が推奨しているのは、消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウムの2種類です。消毒用エタノールは人体に対する毒性が少なく、手指の消

毒などに適しています。次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）は、食器・手すり・ドアノブなどの消毒に向いています。次亜塩素酸ナトリウム以外に熱水や一部の洗剤も有効です。次亜塩素酸ナトリウムはアルカリ性なので手荒れを起こす可能性があり、取り扱いには気を付けましょう。

## 感染症対策 豆知識

### マスクの使い方

#### 〈マスクの正しい着用方法〉



#### 〈ここがポイント〉

- マスクの表側にはウイルスが付着している可能性があるため、直接手で触れないようにします。また、触ってしまった場合はせっけんでよく手を洗いましょう。
- 不織布マスクは一度外したら捨てるのが基本です。食事の際などにマスクを外す場合はその前後に携帯用アルコールなどで手を消毒するようにしましょう。
- 捨てる際は、掛けひもを持ち、マスク本体の裏面には触らないようにして外し、ビニール袋などに入れて口を縛ってからごみ袋に捨てましょう。捨てた後はせっけんで手をよく洗いましょう。
- マスクを手作りする場合、次のことに気を付けましょう。
  - (1)鼻と口をしっかり覆えるように
  - (2)できるだけ顔に密着させられるように
  - (3)使用したら毎日（中性洗剤などで）手洗いで清潔に

マスクはせきエチケットの一つ。感染症拡大を効果的に予防するには、風邪や感染症の疑いがある人たちが着用することが重要です。ウイルス感染者からの飛沫（くしゃみなどの飛び散り）を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。

症状がある場合、マスクの着用は飛沫によって他人に感染させないために有効です。他人からの飛沫を防ぐ予防効果は、人が相当混み合っていない限り、あまり認められていません。一般に市販されているマスクの素材は、大きく分けて不織布とガーゼがあります。不織布マスクは使い捨てを前提で作られているので衛生状態を保ちやすいのが特徴ですが、手に入らない場合は代用品を使いましょう。一般のマスク以外にも手作り布マスク、タオルなど口をふさげる物には飛沫を防ぐ効果があります。