

手洗いでウイルスをやっつけろ!

手洗いは、新型コロナウイルスの重要な感染対策でもあり、様々な感染症予防になります。

さて「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」はコロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や「中東呼吸器症候群(MERS)」ウイルスが含まれます。

ウイルスにはいくつか種類があり、コロナウイルスは遺伝情報としてRNAをもつRNAウイルスの一種(一本鎖RNAウイルス)で粒子の一番外側に「**エンペロープ**」という脂質からできた二重の膜を持っています。自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることができます。

ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず、表面に付着するだけといわれています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の表面素材によっては24時間~72時間程度、感染する力をもつといわれています。

手洗いは、たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるため有効ですし、**石けんを使った手洗いは**新型コロナウイルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいといわれているので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。また、流水と石けんでの手洗いができない時は、**手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせる**ことができます。

新型コロナウイルス感染症が、どのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

(1) 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。

(2) 接触感染

感染者がくしゃみや咳を、手で押さえたその手で周りの物に触れてウイルスが付き、別の人がある物にあってウイルスが手に付着、その後その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。

一般的な衛生対策として、咳エチケットや手洗い、アルコール消毒などを行ないましょう。**手など皮膚の消毒を行う場合には、消毒用アルコール(70%)を、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)**

が有効であることが分かっています。

手洗いを行うとウイルスは劇的に減少します。

手洗いの時間による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個(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	約100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	約10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%)

※カッコ内は手洗いなしと比較した残存率です
出典:森功次他:感染症学雑誌、2006.Vol80 No.5

下記の効果的な手洗い方法をご覧ください。

効果的な手の洗い方



実は、風邪やインフルエンザなど、病気を引き起こす感染症の多くは「手」を介して体内に侵入することが多いと言われています。例えば、風邪やインフルエンザの流行期には、ドアノブや電車のつり革など、様々な場所にウイルスが付着しています。そういった場所を触った手で、自分の眼や鼻、口を触ったり、食事をしたりすることで、ウイルスが体内に侵入して行くのです。このような状況では、手にウイルスが付着することを未然に防ぐことは困難です。様々な感染症から身を守るためには、**手からの侵入を遮断する「手洗い」がとても大切**になります。手洗いは、帰宅時や食事前だけでなく、電車のつり革や共有のパソコン、トイレのドアや会社の入り口など、不特定多数の人が触るようなものに触れた後にも可能な限り行うことが大切です。なので**感染症予防のためには、頻繁に手洗いを行うことが何より大切であり基本なのです。**