

# 徳山薬剤師会だより

令和2年  
7月  
第15号

発行元:(一社)徳山薬剤師会 〒745-0822 周南市孝田町7-1 TEL.0834-39-1105 FAX.0834-39-1106

## 正しくできていますか!? 消毒・手洗い

徳山医師会病院 渡邊 なつ美

2020年になり、いよいよ東京オリンピック開幕の年!と思った矢先に全世界に拡大した新型コロナウイルス感染症。日本も例外ではなく、緊急事態宣言が出され、長期間の自粛生活を余儀なくされました。このことにより、感染対策への関心が一気に広まったようにも思います。

### ●とにかく消毒薬を使えばすべての菌やウイルスは居なくなる!? → 答えは、「×」!

一般的に「消毒」と聞くと思い出されるのは「アルコール(エタノール)」や「次亜塩素酸ナトリウム」ではないでしょうか。これらの薬品は幅広い微生物に効果がある中でも比較的毒性が低いためよく使われています。しかし、その使い方を間違えると人体に悪影響を及ぼしたり、逆に効果が出なかったりするため、**正しく使用することが大切**です。

#### ○正しい濃度で使いましょう!

エタノールであれば、70~80%程度で、次亜塩素酸ナトリウムは清掃(環境整備)であれば0.05~0.1%で使用します。

#### ○正しい方法で使いましょう!

清掃(環境整備)の場合、清潔な布や不織布などへ染み込ませ、拭き掃除(清拭)を行うことが基本となります。

次亜塩素酸ナトリウムは各ご家庭で薄めて使うことが多いですが、光で分解されたりして濃度が低下しやすい薬品

です。また、汚れに弱く、消毒液が汚れたら効果が無くなってしまいます。医療機関では希釈液を毎日作り直し、暗室(戸棚の中など)で保管をしています。

#### ○正しく保存しましょう!

### ●実はせっけんと流水でのしっかり手洗いが超有効!

ただし、どうしても消毒薬が手に入らない場合もあるかと思えます。その場合、**せっけん**と**流水**でしっかりと丁寧に時間をかけて手洗いをすれば、手指消毒に関しては**消毒薬を使うのと同じくらいの効果がある**とされています。

右図でアマビエ(疫病退散のご利益があるとされる妖怪)が♪ハッピーバースデー♪と歌いながら手を洗っていますが、この曲を2回歌う時間(約25秒)をかけてしっかりと洗うことでウイルスも洗い流されること、更には、それを2回繰り返す(約50秒)と、**ウイルスはほぼ無くなる**ことがわかっています。今回の新型コロナウイルスによるパンデミックが終息したとしても感染症がなくなるわけではありません。予防のためにできる事は変わりませんので、継続していくよう一人ひとりが気を付けていくことが大切です。

♪ハッピー  
バースデー♪



## 実際に消毒薬を使う場合の注意点をもう少し詳しく書いてみます。

### ●アルコール(エタノール)

前記した通り、70～80%程度の濃さのものが最も抗菌力を発揮します。濃い方がよく効きそうにも思えますが、エタノールはすぐに揮発（蒸発）してしまうため、微生物に効果を示す前に無くなってしまいます。もしも濃いエタノールを入手した場合には、水などで薄めて使うようにしましょう。

なお、高濃度のエタノールは引火性があるため火気には十分な注意が必要となります。また、小分けする容器は、メーカーの注意事項等を確認し、アルコール対応のものを使用するようにしましょう。

ただし、高濃度のエタノールを薄めて使うことは一般家庭では推奨されていませんのでご注意ください。

### ●次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)

次亜塩素酸ナトリウムはノロウイルス対策でもよく使われますが、取扱いには多くの注意があります。濃度は清掃（環境整備）であれば0.05～0.1%、食器やリネン類（シーツなど）の漂白・消毒であれば0.01～0.02%程度に薄める必要があります。次亜塩素酸ナトリウムは塩基性（アルカリ性）が強い薬品です。直接接触すると手がヌルヌルするのはその強い塩基性のため皮膚表面のたんぱく質が分解されているからです。使用する際は手袋をつけるようにしましょう。皮膚についてしまった場合はすぐに洗い流すようにして下さい。

市販されている次亜塩素酸ナトリウム溶液は1%～10%程度のものが多くなっています。成分表を確認し、どのくらい薄めるのかを確認してから使用するようにしましょう。

ペットボトルのキャップ1杯が約5mLです。

※次亜塩素酸ナトリウムの調製例

| 使用目的         | 目的濃度       | 原液の濃度 | 希釈方法                  |
|--------------|------------|-------|-----------------------|
| 食器や<br>シーツ等  | 0.01～0.02% | 1%    | 原液10～20mLに水を加えて1Lとする  |
|              |            | 5～6%  | 原液2～4mLに水を加えて1Lとする    |
|              |            | 10%   | 原液1～2mLに水を加えて1Lとする    |
| 清掃<br>(環境整備) | 0.05～0.1%  | 1%    | 原液50～100mLに水を加えて1Lとする |
|              |            | 5～6%  | 原液10～20mLに水を加えて1Lとする  |
|              |            | 10%   | 原液5～10mLに水を加えて1Lとする   |



前頁に記載した通り、次亜塩素酸ナトリウムも徐々に揮発していくため、その濃度が少しずつ下がっていく製品となります。医療機関では24時間毎に希釈液を作り直しています。

薄めたものであっても塩基性が強いことには変わりありませんので、**次亜塩素酸ナトリウムは手指消毒には適していません。環境や物品の消毒で用いてください。**二度拭きをすることが望ましいとされています。換気も十分に行いながら希釈～消毒の作業を行うようにしましょう。金属は腐食することがあり、木などでは失活（効果が無くなる）ため、消毒する場所もよく考える必要があります。

どちらの薬剤も**空中への撒布は眼に入ったり吸い込んだりして危険です**ので行わないようにしてください。

### ●意外と知らない!?もう一つの大切なこと。

そして、感染防止でもう一つ大切なことは**手荒れを防ぐ**ことです。手洗いも消毒薬も、手荒れの原因となりますが、これは感染を拡大させる要因の一つになります（荒れた部分に菌などが入り込んでしまう）。保湿剤などで手荒れを防止することも大切な感染予防の1つです。



新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐには、  
「新しい生活様式」などを参考に感染予防に取り組むことが大切です。

## 新しい生活様式の実践例(抜粋)



### 一人ひとりの基本的感染対策

#### 感染防止の3つの基本は、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」

- ・人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける。
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

#### ○移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・帰省や旅行はひかえめに
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ・地域の感染状況に注意する。

新しい生活様式へ移行するための具体的な実践例を、日常生活に取り入れよう。



【参考：厚生労働省 R2.6時点】

問合せ：周南市健康づくり推進課 0834-22-8553

### 日常生活の各場面別の生活様式

#### ○買い物

- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに

#### ○娯楽・スポーツ等

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー

#### ○公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて

#### ○食事

- ・大皿は避けて
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに



### 日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・まめに手洗い・手指消毒
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・「3密」の回避(密集・密接・密閉)
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。
- ・発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



# ひろがっています! 望まない受動喫煙対策

2019年7月から、病院や学校、行政機関で原則敷地内禁煙のルールがスタートしました。そして2020年4月、飲食店やオフィス・事業所などでも、原則屋内禁煙となるほか、20歳未満の方の喫煙エリアへの立入禁止などを加えた改正健康増進法が全面施行されます。



多くの施設において  
原則屋内禁煙に



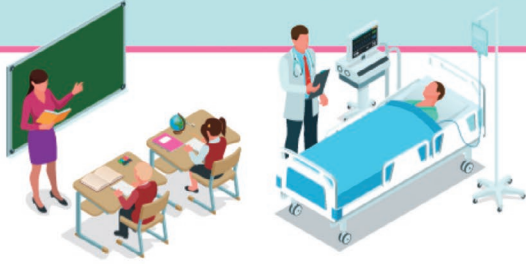
20歳未満の方は  
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には  
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には  
標識掲示が義務付けに



病院や学校・行政機関などは  
2019年7月より原則敷地内禁煙



飲食店やオフィスなどは  
2020年4月より原則屋内禁煙  
事務所、工場、ホテル・旅館、旅客運送事業船舶・鉄道などの施設

## 2020年4月、様々な施設でスタート!

この標識が目印です。

喫煙室には標識掲示が義務付けられます。  
設置区分によって標識を定めているので、お店に入るときにチェックしてみてください。

喫煙専用室



「喫煙室」の  
出入口に  
貼るもの

○喫煙が可能  
×飲食など不可  
施設の一部に設置可

喫煙専用室あり



「施設」の  
出入口に  
貼るもの

加熱式たばこ  
専用喫煙室



「喫煙室」の  
出入口に  
貼るもの

▲加熱式たばこに限定  
○飲食など可能  
施設の一部に設置可

加熱式たばこ  
専用喫煙室あり



「施設」の  
出入口に  
貼るもの



詳しくは「なくそう!望まない受動喫煙」サイトをご覧ください  
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう!望まない受動喫煙



## 周南警察署からのお願い Notice from Shunan Police Department

**この街を密航・テロから守る！**  
**Protect our city! NO smuggling! No terrorism!**

あなたの通報がテロを防ぎます。  
 Your report will help prevent terrorism



空港、海岸、駅、人が集まる施設でこんなことはありませんか？  
 Noticed anything suspicious around the airport, shores, train stations, or any places crowded with many people?

- 従業員や警備員の動き、防犯カメラの位置を確認している人  
 a person who is checking employees, security agents or CCTV
- 人目を避けるようにしている人  
 a person trying to avoid being noticed
- 気候や場所にそぐわない格好をしている人  
 a person wearing inappropriate clothes
- 持ち主が分からない放置された物  
 an abandoned object whose owner is unknown
- 長時間駐車したり、何度も行ったり来たりする車  
 a car keeps going back and forth, or being parked for a long time



「ちょっと変だな」「いつもと違うな」と思うことがあったら、  
 110番又は周南警察署（0834-21-0110）に通報してください。

If there is anything **“strange”** or **“unusual,”** please dial 110  
 (emergency) or Shunan Police Department at 0834-21-0110



QRコードを読み込むと広報動画  
 を見ることができます。端末に  
 よっては、見ることができませ  
 んのでご了承ください。



周 南 警 察 署  
 Shunan Police Department  
 テロ対策周南地区パートナーシップ

# 周南市 涼みの駅

## 周南市涼みの駅とは・・・

市と周南市健康づくり推進協議会が、熱中症予防を目的に、市内の薬局や郵便局、公共施設等に開設した熱中症対策協力施設です。涼みの駅にはのぼり旗やポスターを設置しています。暑さから体を守るため、気軽にお立ち寄りください。



### ～暑熱順化で暑さを乗り切ろう！～

暑熱順化とは、暑さに慣れ、汗をかきやすい体をつくること。  
ウォーキングやジョギング等、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度、無理ない範囲で行いましょう。



汗をかき、体温の上昇が抑えられること

で熱中症になりにくい体になります。

順化には約1週間かかると言われています。



感染症予防にマスク着用は有効ですが、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担になり、熱中症のリスクが高まります。

熱中症予防のためには適宜マスクを外すことも必要です。

体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚機能や体の調節機能が低下しているため、高齢者は特に注意が必要です。

新型コロナウイルスは飛沫や接触により感染すると言われています。屋外で人と十分な距離が確保できている場合など、感染リスクがないときはマスクを外し、熱中症のリスクを回避しましょう。

参考:「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました(厚生労働省)



距離を十分にとる



【問合せ】周南市健康づくり推進課  
0834-22-8553