

手洗い・消毒後手荒れ注意

鏡を

せきやくしゃみの時に、マスクやハンカチ、服の袖などで口や鼻を覆う「せきエチケット」と並んで、予防の基本となるのが、手や指を清潔に保つことだ。

外出やトイレの後などのタイミングで、せっけんでの手洗いが、アルコール消毒をする。

アルコールは、コロナウイルスの表面を覆う「エンペロープ」という膜を壊し、ウイルスを死滅させる。現在、アルコール消毒剤は品薄となっており、手に入れようと必死に探し回っている人も少なくない。

知っておきたいのは、せっけんによる手洗いでも、アルコール消毒でも、基本的に効果は同等ということだ。聖路加国際病院感染管理室マネジャーの坂本史衣さんは「心配だから念入りに、と同時に手洗いは、手荒れにつながるのを避けて

ほしい」と呼びかける。

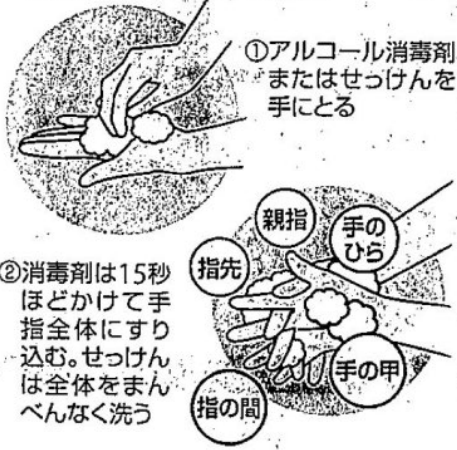
世界保健機関(WHO)も、手洗いと消毒を一緒に行うことを推奨している。手荒れの状態になると、荒れた場所に細菌が増殖しやすくなってしまふ。その手が触れた所から周囲に感染を広げる恐れがある。

かける時間も、長いほど良いというわけではなさそうだ。スイスの研究者が、医療従事者32人の手に付いた細菌について、アルコール消毒の時間と残った細菌

の数の関連を調べた。その結果、消毒時間が15秒でも30秒でも効果は変わらないことがわかった。

米疾病対策センターも一般向けに、せっけんの手洗いもアルコール消毒も「目安は15秒」としている。手荒れが気になる人は、ハンドクリームなどを使って、手の健康を保つようにケアしてほしい。

①手指の消毒・手洗いの方法



②消毒剤は15秒ほどかけて手指全体にすり込む。せっけんは全体をまんべんなく洗う

③消毒剤は乾燥するまで。せっけんは洗い流し、清潔なハンカチやペーパータオルでふく

※聖路加国際病院感染管理室の坂本史衣さん監修

る立場だ。感染を防ぐ明確な根拠がない、というのが主な理由だ。

しかし、うがいを推奨する専門家も多い。理由の一つに、「1日3回以上、水でうがいをした人は、していない人に比べて36%、風邪にかかりにくかった」という研究結果がある。どの原因ウイルスがうがいでも洗い流されるのではなく、感染を助ける成分などが、口の中から除去できるためと考えられている。

口の中を清潔に保つためにも重要な。特に高齢になって、のみ込む力が弱まると、口の中に汚れがたまりやすくなる。

京都大健康科学センター長の川村孝さんは「新型コロナウイルスの直接的な感染防止対策にはならなくても、風邪を防げるだけで恩恵があると言える。手洗いやバランスの取れた食事などと合わせて、うがいを習慣にすることで、感染症にかかる確率を下げるよう努めてほしい」と訴える。