

# だれでも簡単にできる 効果的な新型コロナ対策 具体的マニュアル

新型コロナウイルスは感染力がとても高いウイルスです。家族や社内で感染者がでると急速に広まる可能性があります。身近なところで蔓延させないよう、まずは自分と周りの方々の感染を防ぐことが、命と経済の両方を守ることとなります。

少しでも感染、拡散防止を食い止め、1日も早くこれまでの社会を取り返しましょう。

生きもの科学研究所

横川 忠司 (理学博士)

2020年4月15日 改訂版

※おことわり

この資料はなるべくデータに基づいて作成していますが、エビデンスがない部分は個人の見解を含みます。また、一般の方向けに新型コロナウイルス感染症の対策の考え方を普及する目的で作成しています。そのため、わかりやすさを重視しており、表現に関して科学的には不正確な部分も含まれます。

この資料は

## 「新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)

### 感染予防と感染拡大防止 4 ポイント」

をご理解いただいた前提で書いています。

もしまだ読まれていない方は  
先にそちらをご覧ください。  
こちらをお読みください。

それでは、具体的な対策についての説明に入ります。

まず大前提として、

**・不要不急の外出をしない**

**・3 密を避ける**

は徹底してください。

外出をできるだけ減らす理由は、  
自宅より外は誰が来たかわかりませんし  
その中に感染者がいないという保証がないからです。

感染経路不明の感染者は  
どこかわからない場所で感染しているのです。

## 透明の通り魔ゾンビの例を

思い出してください。

したがって、

外出する場合は、

第1ポイント【リスク管理の基本】

**感染者がいるという前提**で

外出するようにします。

そして、

**自分も含め全員が感染者**

という気持ちで行動することが大事です。

家の外で特に危ないのが

3つの「密」です。

①換気の悪い**密閉空間**

②多数が集まる**密集場所**

③間近で会話や発声をする**密接場面**

ですね。

このような場所を避けるのは

まず

**くしゃみやせきの飛沫**

から感染することを減らすためです。

**2m以内は特にこの飛沫をもろに浴びる**ので

どんな場所でも

**他人とは2m以上の間隔**を

取るようにしましょう。

最近はこの 2m を **社会的距離**(ソーシャルディスタンス、ソーシャルディスタンシング) なんて呼んだりします。

次に

## **ウイルスが付いた手や物**

から感染することを減らすためです。

近ければ誰かに触ったり触られたり、物が触れたりします。

そういうことがないように他の人からは距離を保ちましょう。

## **レジや ATM などでは並ぶときも忘れずに距離を取りましょう。**

もし後ろの人が近づいてきた場合は、私は、自分が前の人との間隔をより広く取ったり、それでもだめな場合は声をかけるようにしています。

3つ目の理由は、

**このウイルスが空気を吸い込むと感染する**

## 恐れがある

からです。

くしゃみや咳をしたときに出る、

## 目に見えない細かな飛沫が空気中に漂い、 空気を吸い込んで感染する

可能性を指摘する論文が複数あります。

- ・ Lewis, Is the coronavirus airborne? Experts can't agree, Nature (2020), doi:10.1038/d41586-020-00974-w
- ・ Morawska & Cao, Airborne transmission of SARS-CoV-2: The world should face the reality, Environment International (2020), doi:10.1016/j.envint.2020.105730
- ・ Liu et al., Aerodynamic Characteristics and RNA Concentration of SARS-CoV-2 Aerosol in Wuhan Hospitals during COVID-19 Outbreak, bioRxiv (2020), doi:10.1101/2020.03.08.982637
- ・ Guo et al., Aerosol and surface distribution of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 in hospital wards, Wuhan, China, 2020, Emerging Infectious Diseases (2020), doi:10.3201/eid2607.200885
- ・ Han et al., Uncertainties about the transmission routes of 2019 novel coronavirus, Influenza and Other Respiratory Viruses (2020), doi:10.1111/irv.12735
- ・ Bourouiba, Turbulent Gas Clouds and Respiratory Pathogen Emissions: Potential Implications for Reducing Transmission of COVID-19, JAMA (2020), doi:10.1001/jama.2020.4756
- ・ Brosseau, COMMENTARY: COVID-19 transmission messages should hinge on science, CIDRAP News & Perspective (2020)

さらに

## 通常の呼吸や会話から感染する

ことを指摘する研究者もいます。

米国立アレルギー感染症研究所(NIAID)のアンソニー・ファウチ(Anthony Fauci)所長は3日、FOX ニュース(Fox News)に対し、マスク着用のガイドラインを変更する理由として、「新型ウイルスは咳(せき)やくしゃみだけでなく、会話をしただけでも伝染するという最新の情報がある」と語った。

(【4月4日 AFP】新型コロナ、通常呼吸でも伝染か 米がマスク指針変更の見通し <https://www.afpbb.com/articles/-/3277051?pid=22281458>)

これを機にアメリカではすべての人にマスク着用を促す勧告を出しました。

(【4月4日 AFP】米、国民にマスク着用を推奨 トランプ氏発表 新知見で方針転換 [https://www.afpbb.com/articles/-/3277055?cx\\_part=p1link](https://www.afpbb.com/articles/-/3277055?cx_part=p1link))

これらはまだ確定的ではないかもしれませんが、

第1ポイント **【リスク管理の基本】**

にしたがえば

**空気からも感染しないように対策すべき**です。

このように

外出には大きなリスクがあり

中でも3密の条件が揃う場所は

## **透明通り魔ゾンビうじゃうじゃ地帯**

といえる危険な場所であると覚えておきましょう。

次のページに

首相官邸HPにあるポスターを貼っておきますので

参考にしてください。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

# 3つの「密」を避け ましょう!

①換気の悪い  
密閉空間



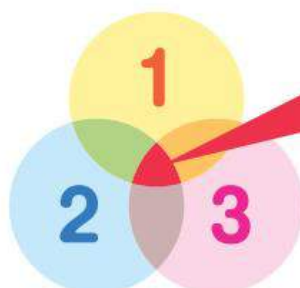
②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

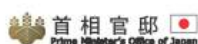
※3つの条件のほか、共同で使う物品には  
消毒などを行ってください。



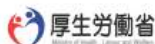
新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

# 3つの密を 避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。



首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

■厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653





具体的な対策の前に

## 「新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)

### 「感染予防と感染拡大防止 4 ポイント」

の【第4ポイント】対策は組み合わせると効果絶大をもう一度復習しておきましょう。

できるだけ多くの方法を組み合わせて行くと

**感染確率は激減**します。

なぜなら

## (1) 体内に入るウイルスが多くなるほど

### 感染確率が上がる

## (2) 免疫力が高いほど感染しにくい

からです。

## (1) ウイルスの侵入防止

については、

例えば、

それぞれの対策をすると

ウイルスの侵入が  $1/4$  に減少する

として考えてみると、

何もしないときのウイルスの侵入数を 1 とすると、

1 つの対策だと  $1/4$ 、

2 つだと  $1/4 \times 1/4 = 1/16$ 、

3 つだと  $1/4 \times 1/4 \times 1/4 = 1/64$ 、

4つだと  $1/4 \times 1/4 \times 1/4 \times 1/4 = 1/256$ 、

のように、

**ウイルスが体内に入るのを  
急激に減らすことができる**ということでしたね。

この資料で紹介する方法はどれも  $1/4$  以下にする方法です。

しかし、

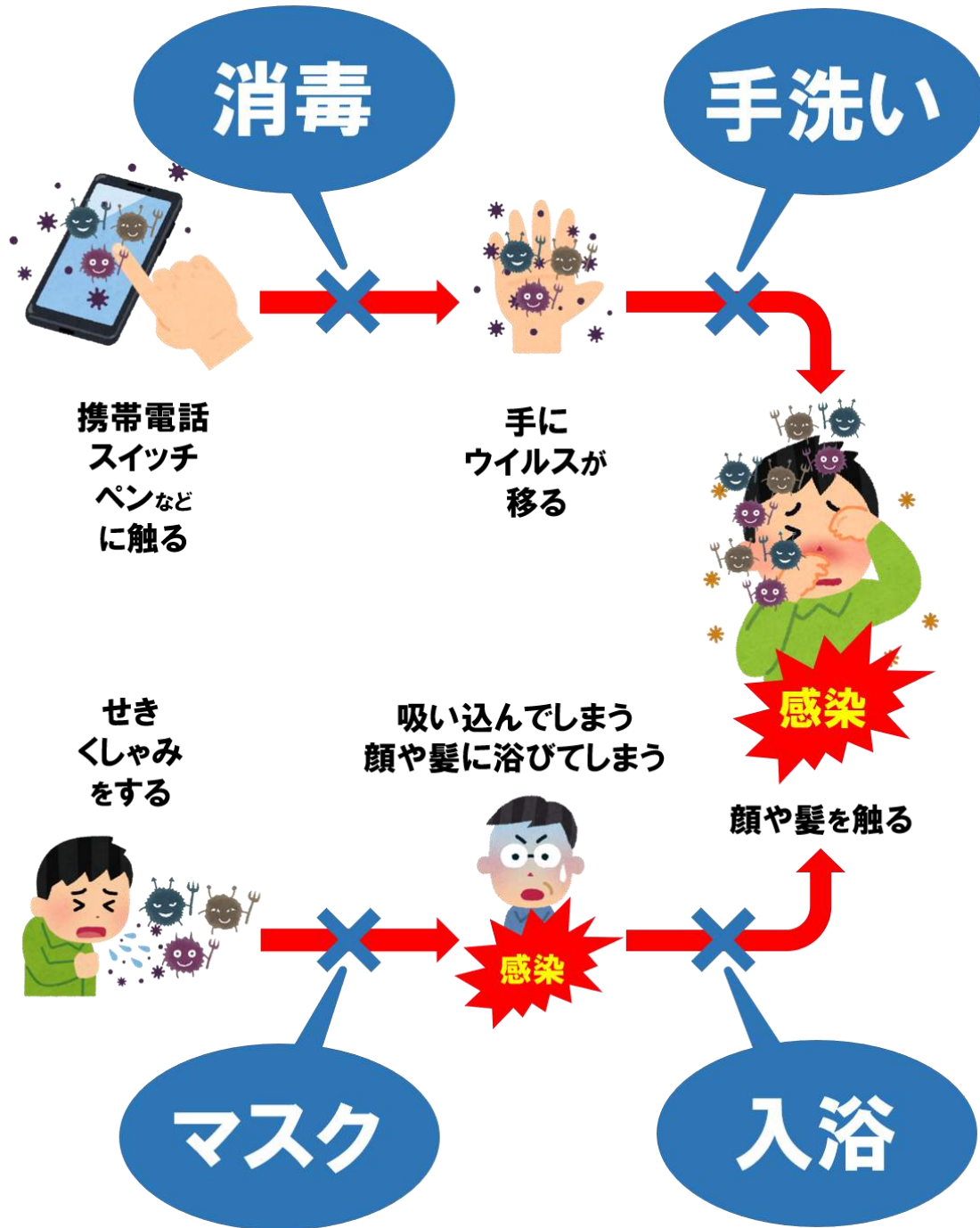
**どれか 1 つだけで完璧にできる方法はありません。**

だから、

「後悔先に立たず」にならないように

**対策は組み合わせてください。**

ここからは  
**日常で習慣化すると良い効果的な対策**  
について  
説明していきます。



最初は  
特に重要な **4つの具体策**

- 1. 手洗い**
- 2. 入浴**
- 3. 消毒**
- 4. マスク**

です。

そんなのやってるよ、という方もいらっしゃるかもしれませんが、  
では、

**どのようにすると、  
どのくらい効果があるのか、  
具体的に**ご存知でしょうか？

手洗いやマスクの着用1つ取っても、

**やり方次第で効果がぜんぜん違う**ことをデータで示し

てみたいと思います。

---

## 【4つの具体策 その1】

# 手洗い

---

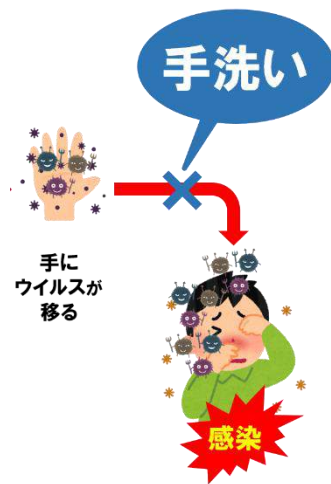
手洗いは  
ウイルスが  
**手から粘膜(目・鼻・のど)に侵入するのを阻止**  
します。

そしてこの効果は抜群です。  
手洗いの回数はできるだけ多く行います。

必ず手洗いすべきなのは

- ・**帰宅後すぐ**
- ・**調理前**
- ・**飲食(喫煙を含む)前**
- ・**うがい・歯磨き前**
- ・**化粧前**
- ・**外(不特定多数が出入りする場所)で何か触ったとき**
- ・**会社や店へ入るとき**

です。



必ずやるように習慣化してしまいましょう。

ただし、しっかりやらないと感染予防の効果は低くなります。  
これを機にしっかり身に付けちゃいましょう。

## 洗い残しやすい箇所を意識して洗う

とより効果的です。



サンドラッグ HP

<https://cs.sundrug.co.jp/cs/column/health201612-2/>

# 「衛生的な手洗い」の手順



## 手洗いが不十分になりやすい箇所

- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

参考：Taylor J., Nursing Times, 76, 54(1878)

<p><b>1</b></p> <p>流水でぬらす</p>	<p><b>2</b></p> <p>石けん液を適量とる</p>	<p><b>3</b></p> <p>手の平と手の平</p>	<p><b>4</b></p> <p>手の甲と手の平(両手)</p>
<p><b>5</b> わずれずに</p> <p>指の間</p>	<p><b>6</b> わずれずに</p> <p>親指(両手)</p>	<p><b>7</b> わずれずに</p> <p>指先と手の平(両手)</p>	<p><b>8</b></p> <p>両手首</p>
<p><b>9</b></p> <p>つめブラシ(両手)</p>	<p><b>10</b></p> <p>流水でよくすすぐ</p>	<p><b>11</b></p> <p>水気をしっかりふき取る</p>	<p><b>12</b></p> <p>消毒剤をすり込む</p>

**ノロウイルス対策には！** 2度手洗い(2~10を2回くり返す)が効果的!

**SARAYA**

〒117-0032 東京都荒川区西日暮里1-10-10 SARAYAビル3F

せっけんを泡立てて、  
手首まで全体を、  
それぞれの指まで  
意識して洗い、  
しっかりすすぎます。

これを

**2 回くり返す  
とより効果的**です。

**お子さんやお年寄りなど  
手を上手に洗えない人や、  
帰宅時や食事前など、  
特に感染リスクが高いとき  
(上記)にやる**のが良いでしょう。

### 手洗いの時間・回数による効果

東京都健康安全研究センターの  
森功次さんによる

手洗いの方法

手洗いなし……………**約100万個**

残存ウイルス数

約100万個

流水で15秒手洗い……………**約1万個**

ハンドソープで10秒または  
30秒もみ洗い後、流水で15……**数百個**  
秒すすぎ

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**

ハンドソープで10秒もみ洗  
い後、流水で15秒すすぎを……**数個**  
2回繰り返す



朝日新聞デジタル (2016年11月23日)

<https://www.asahi.com/articles/ASJCQ5RHSJCQUTIL06B.html>

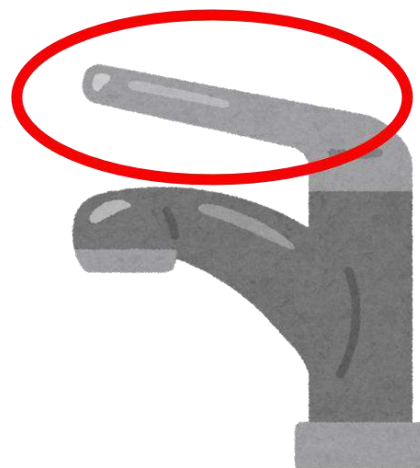


意識しなければ  
時間をかけて洗うのは意外と難しいです。

時間をかけるために、  
ハンドソープで手を洗った後、

**そのまま洗い流さずに手に残った泡で  
蛇口の栓(バルブ)も洗ってしまいましょう。**

これで、蛇口に付いたウイルスも落とすことができますので、  
一石二鳥です。



手が触れる場所もハンドソープで洗う

お子さんの場合には、  
手洗い前にお子さんの手に  
水性ペンで落書きをしたり、  
スタンプをしたりして、

## この落書きやスタンプが 落ちるまで洗ってもらう

のも良いでしょう。

きれいに落とせていたら褒めてあげてくださいね。

最近  
時間が経つと泡の色が変わるハンドソープも  
販売されています。  
こういった商品を利用するのも一つの手です。

また、

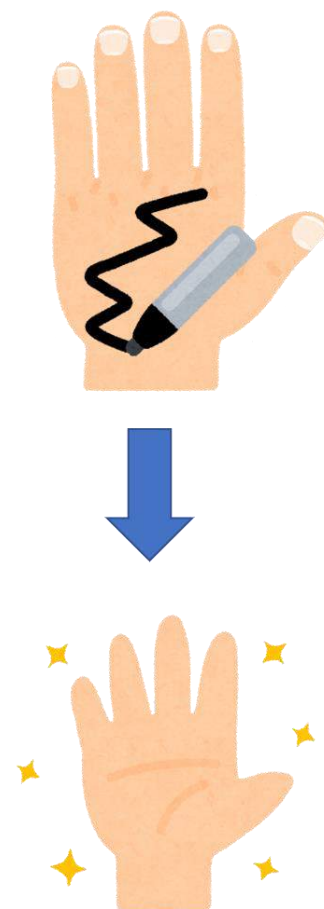
**拭き取りも効果**があります。

ですから

外出先で手が洗えないときは、

**ウェットティッシュや濡らしたティッシュで拭く**だけでも

ある程度のウイルスを落とせます。



ここで紹介する実験は  
**物について細菌が  
ウエットティッシュでどのくらい落ちるか**  
を調べたものです。

結果を簡単に言うと、

**どのウエットティッシュ(水を含ませたティッシュ)でも  
3回拭き取れば  
効果がある**

ということです。

#### (6) テスト結果

- アルコールタイプ、ノンアルコールタイプのいずれの除菌ウエットティッシュも、1回の拭き取りだけで全ての細菌を除去することは困難でした。
- 除菌ウエットティッシュ（アルコールタイプ）が最も除菌効果がありましたが、除菌表示のないウエットティッシュや水道水を含ませたティッシュペーパーでも除菌をすることができました。
- いずれのテスト対象商品も拭き取りの回数を重ねることで細菌数を減少させ、3回目の拭き取り後は大部分の細菌を除去することができました。

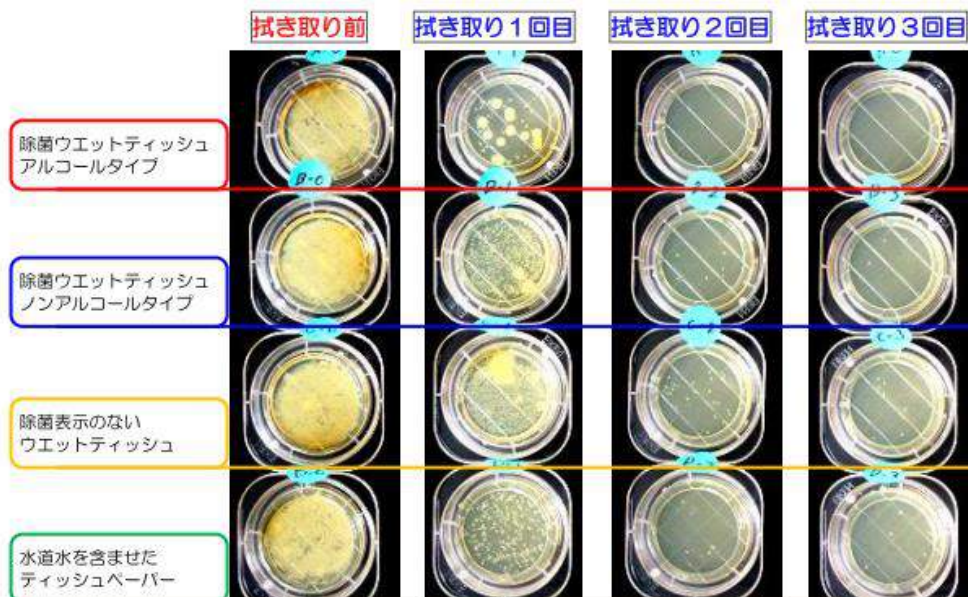


写真 テスト対象商品による拭き取り回数と除菌効果（白い点が細菌）  
（テスト時の室温 18℃）

「除菌ウエットティッシュの効果をテスト」

**手洗いと一緒に**  
**1回だけじゃなく、**  
**繰り返すと効果が高くなる**

ことを覚えておくと良いですね。

もちろん、アルコールスプレーが設置されている場所では、積極的に手の消毒をしましょう。

---

## 【4つの具体策 その2】

# 入浴

---

**ウイルスを家の中に  
持ち込まないために  
入浴**はとても有効です。

ウイルスは

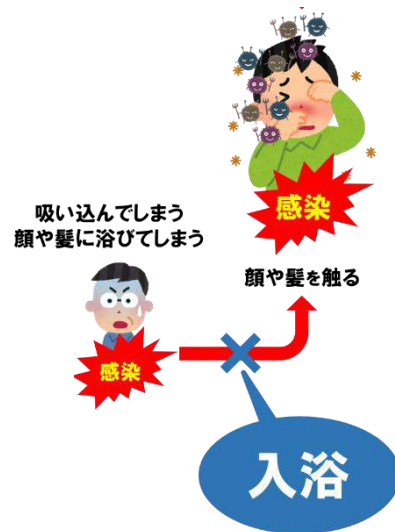
手から顔や髪に付きます。

飛沫を浴びたり、

ウイルスに汚染されている机などに

髪が触れると、

髪にも付着します。



別資料【**新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)感染予防と感染拡大防止 4ポイント**】

第3ポイント【**敵(ウイルス)を知る**】

でも説明したとおり、

**空気感染も疑われている**状態です。

近くに感染者がいれば

くしゃみや咳をしなかったとしても

ウイルスが顔や髪に付着していることを想定しておくことをオススメします。

ですから

## **帰宅したら風呂に直行**

しましょう。

**顔や髪の毛などに付いたウイルスを洗い流し、室内への持ち込みや家族への感染を防ぎます。**

また、

**湯船に浸かると体温が上がり、免疫力もアップします。**

**1日に2回入るのもオススメです。**

医療従事者の方々は

当たり前のように、

仕事はもちろん買い物など外出先から戻ったら入浴（シャワー含む）をしているそうです。

ぜひ積極的に真似したいですね。

---

---

## 【4つの具体策 その3】

# 消毒

---

人が触るものには  
**ウイルスがいる**  
と考えましょう。

**携帯電話や文房具、  
キーボード、スイッチ、  
買い物かご、ドアノブ**  
などには特に注意が必要です。



これらに付着した物を消毒すれば  
ウイルスはほとんど取り除くことができます。

手帳型のスマートフォンケースは  
消毒できないため、当面の間は使用をやめ、  
水洗いや消毒しやすいプラスチック製のケースにしましょう。

新型コロナウイルスには  
**洗剤(界面活性剤)**  
**エタノール**

# 次亜塩素酸ナトリウム※を薄めたもの

で消毒、あるいは除菌できます。

※次亜塩素酸ナトリウム：ハイターなどの商品名で販売されている漂白剤。

布巾やキッチンペーパーに  
これら3つのうちの  
いずれかを含ませて  
**拭きましょう。**

この図にはありませんが、  
次亜塩素酸ナトリウムを薄め  
たもので  
**消毒**できます。  
(厚生労働省 HP)

菌を制御する用語の違いは？

	滅菌	殺菌	消毒	除菌
意味や定義	すべての微生物の生存率を100万分の1にする	微生物を死滅させる	有害な微生物を除去する	濾過などで微生物を除去する
主な対象など	<ul style="list-style-type: none"> <li>高圧蒸気滅菌器など</li> </ul>  包帯・ガーゼ	<ul style="list-style-type: none"> <li>薬用せっけん</li> <li>洗口液</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>手指消毒剤 (アルコール) など</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>洗濯用洗剤</li> <li>台所用洗剤</li> </ul> 

The Asahi Shimbun

スーパーなどで購入したものは  
次亜塩素酸ナトリウムを薄めたもので  
消毒します。  
ただし、金属や食品には使えません。  
これらには洗剤を使います。

朝日新聞社発行 2011年9月17日付 b e  
<https://www.asahi.com/shimbun/nie/tamate/kiji/20110920.html>

次亜塩素酸ナトリウムの薄め方は下の図のとおりです。



サンドラッグ HP

<https://cs.sundrug.co.jp/cs/column/health201612-2/>



※次亜塩素酸ナトリウムは皮膚に付着すると手が荒れるので、必ずゴム手袋を着用のこと。また、吸い込むと危険です。霧吹きで噴霧するのは厳禁です。

ちなみに、

「**次亜塩素酸水**」というのも最近は消毒に使われています。

次亜塩素酸ナトリウム水と似ているのですが、別物です。

次亜塩素酸水は

新型コロナウイルスに効果があるか今のところわかっていません。

殺菌力が次亜塩素酸ナトリウムに比べて80倍と書かれている場合がありますが、それは別の細菌やウイルスのデータなので、この新型コロナでも同じとは限りません。

また、これはすぐに分解してしまう

つまり

**効果がなくなる**

ことがはっきりしていますので、私はオススメしません。

生野菜や果物は

表面を**洗剤**で洗い、

よくすすぎましょう。

洗剤が染み込む食品には

洗剤は使用せず、流水でしっかり流しましょう。

ちなみに、

新型コロナウイルス高熱に弱いため、

**洗剤で洗えない食品はしっかりと加熱**しましよ

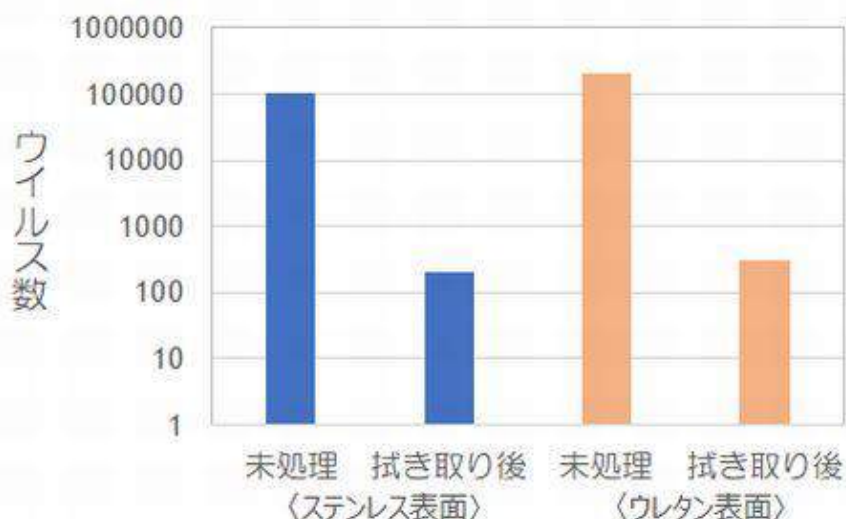
う。

また、金属など次亜塩素酸ナトリウムが使えないものにも洗剤が使えます。  
主な成分はハンドソープと同じなので、効果も似ています。

別のウイルスでの実験ですが、

## 洗剤を含ませたペーパータオルで物を拭き取ると 99%以上のウイルスが除去できる

ということです。



ステンレス板、ウレタン板にウイルス浮遊液を滴下。食卓回りの洗剤を含浸させたペーパータオルでふきとり、5分後の表面のウイルス除去効果を測定した。

花王 衛生科学情報〈特設サイト〉

<https://form.kao.com/jp/pub/open/eiseikagaku-theme03>

---

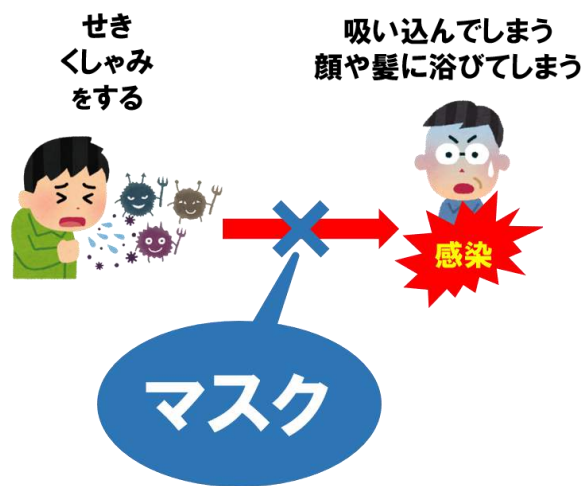
## 【4つの具体策 その4】

# マスク

---

マスクは

**感染拡大防止にも  
感染予防にも  
効果があります。**



当初、

予防には効果がない

と言われていましたが、

**予防にも効果的**

と改められています。

人に移さないためにも、

人から移らないためにも、

人がいる場所ではマスクを付けましょう。

**正しく付ける、脱ぐ**ことも大事です。

鼻や顎が出ないよう、

顔のできるだけ多くの部分を覆い、

隙間ができないように密着させます。

## あなたのマスク装着方法は大丈夫ですか？



### 白石靖幸教授(北九州市立大学)のシミュレーション解析

によると、

**マスクは着用法を誤ると  
吸った空気の  
たった 1 割しか  
フィルターを通らない**ようです。

要は

**顔に密着させることが大事！**

ということです。

マスクをずらすときや外すときにも注意することがあります。

**マスク本体(表面)には触らず、  
ひもを持ちましょう。**

あなたには右のように  
「見えて」いますか？



これが見えていれば  
正しい外し方が  
理解できますね。



北日本新聞者 HP (2020.02.19)

「マスクは外し方も大切 表面は触らず、手洗いも」

マスクは捨てる方も大事です。

マスクを捨てるときには

**ビニール袋などに密閉して  
捨てましょう。**

マスク表面に付いたウイルスが  
風などで空気中に舞うことがあるからです。

もちろん

マスクを**玄関以外に持ち込むのも厳禁**です。

ゴミ箱を玄関に置いて、

家の中にウイルスが入らないようにしましょう。

マスクの扱い方なんて

誰も教わったことがないので

わからなくて当然です。

実際

間違った付け方や外し方をしている人を

よく見かけます。

この際なので

マスクの機能を最大限発揮するために

正しい方法を覚えてしまいましょう。

---

# その他の対策

---

ここまでで紹介した以外にも、  
個人でできる対策は  
意外にもたくさんあります。

新型コロナウイルスでの効果はまだ確認されていないものが多いですが、  
他のウイルスや新型コロナの性質から考えて有効と思われるものを紹介します。

---

## 【その他の対策 その1】

### 顔を触らない

---

**顔にはたくさんのウイルス**がついています。

なぜなら

**飛沫を浴びたり**

**ウイルスがついたところを触った手で顔を触る**

からです。

我々は

**思った以上に顔を触っています。**

なので

顔からの感染を防ぐためには

## **顔を意識的に触らない**

のも効果があるでしょう。

マスクを付けると良い理由の1つに  
口や鼻の周辺を触らないようにできるから  
というのがあります。

同じことが**髪やひげ**についても言えます。

むしろ

## **髪やひげの方がたくさんウイルスがつく**

のではないかと考えられます。

なぜなら、  
毛がある部分は表面積が大きくなってしま  
うからです。  
そして、  
くせで髪やひげを触ってしまう人も多い  
からです。

できるなら

## **髪を縛ったり短くしたり、 ひげを剃る**

ことも対策になるでしょう。



## 【その他の対策 その2】

### うがい

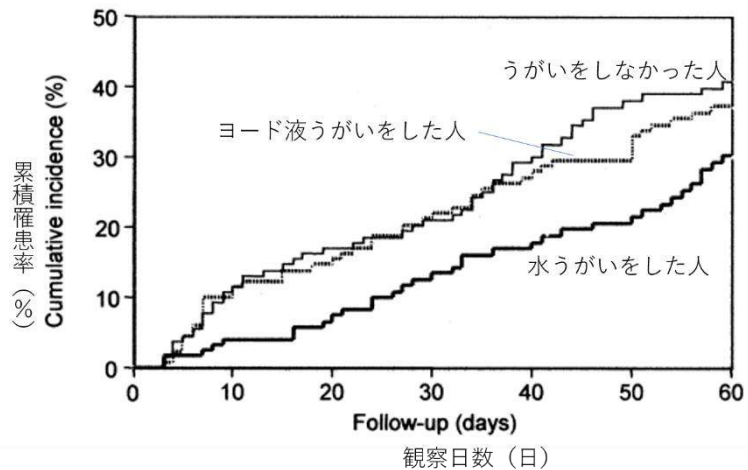
うがいも効果があります。

水でうがいすると風邪の予防に確実な効果があります。

図のように、

**水だけでうがいます**  
**ると**  
**うがいしなかった**  
**人や**  
**うがい薬(ヨード**  
**液)でうがいた**  
**人**  
**より風邪になり**  
**にくい**

ことがわかりました。



Satomura et al. 2005. Am. J. Prev. Med. 29: 302-307.

この研究で行われた水うがいの方法は、

**水を口に含み 15 秒のうがいを 3 回繰り返す**

**このうがいを 1 日 3 回以上行う。**

というものです。

普通のうがいですね。

ここでも、

**1回じゃなく3回くらいやる**

のが効果的みたいです。

ただし、注意として

**手で水をすくってうがいをするのはやめましょ  
う。**

なぜなら、

手にウイルスが付いていれば

そのまま喉にウイルスを運んでしまうからです。

実際に、コロナが蔓延してからも

ショッピングモールのフードコートやトイレで

水で軽く手を洗い、

手で水をすくってうがいをする人を何度か見かけました。

**外出先では手にウイルスが付いているものと考え、  
直接手で水をすくってうがいをするのはやめましょう。**

私は折りたためるコップを持ち歩いています。

もちろん清潔に洗っていますし、

他人が使う事はありません。

**コップの口をつける部分には手で触らない**ようにもしています。

---

## 【その他の対策 その3】

### 鼻うがい

---

うがいと同じ理由で  
鼻うがいも効果があると考えられます。

ただし、  
**水道水での鼻うがいはやめてください。**

細菌による鼻腔炎になる可能性があります。

米食品医薬品局（FDA）の勧告では、  
鼻うがいを行う際には  
以下の水を使用することとされています。

- ・信頼できる筋から入手したものであり、  
滅菌水または蒸留水と明記されている水
- ・微生物を死滅させるため、  
少なくとも3～5分間、煮沸した水

今では鼻うがい用の製品も販売されていますので、  
これを活用するのが良いでしょう。

お年寄りや子どもなど  
鼻うがいが困難な場合や、間違っ  
て飲み込んでしまう場合は  
無理してやらなくても良いでしょう。

---

## 【その他の対策 その4】

### 歯磨き

---

肺炎や誤嚥性肺炎の予防には、

歯磨きによって

#### 口腔内を清潔にする

ことが重要だと考えられています。

新型コロナウイルスも

病原体が肺炎と同じくウイルスなので

歯磨きが有効と考えられます。

歯磨き粉には、

洗剤と同じく界面活性剤が入っています（泡が立ちます）ので、

ウイルスを殺す効果が期待できます。

うがいと一緒に

歯磨きもやると良さそうですね。

---

## 【その他の対策 その5】

### 目からの感染予防

---

新型コロナは  
**目からの感染**も確認されています。

**感染者の飛沫を  
目に入れないようにする**

必要もあるということですね。

対策は、

**メガネやサングラス、ゴーグル、フェイスマ  
スクなどで  
目を覆う**

ことです。

また、

コンタクトレンズをしている方は特に注意が必要です。

特にコンタクトレンズの着脱の際、

**「目に触れる前後に十分な手洗い」をして**

**「心配であればメガネの装用を」**

とも提案されています。

## 外出先でコンタクトレンズがズれて、 そのまま指を入れて直すという光景も見られますが そのような行為は絶対に避けたほうが良いでしょう。

なぜなら、

眼科医がコンタクトレンズの使用を控えるよう勧告することは  
通常ありえないからです。



公益社団法人 日本眼科医会からは

「新型コロナウイルス感染症の目に関する情報について」と題して、  
新型コロナが目から感染するリスクや気を付けることについてまとめています。

[https://www.gankaikai.or.jp/info/20200402\\_COVID-19.pdf](https://www.gankaikai.or.jp/info/20200402_COVID-19.pdf)

具体的な質問への回答もありますので、転載しますね。

### Q1 どのようにして目から新型コロナウイルスが感染するのですか？

新型コロナウイルスに感染した方の咳やくしゃみ、しゃべっているときの唾液(つば)に含まれるウイルスがあなたの顔にかかった場合、目の粘膜(結膜)からウイルスが体の中に入る(ウイルスに感染する)可能性があります。また、ウイルスが付いたテーブルや椅子、パソコンのキーボードなどをあなたがさわって、そのまま手で目をこすったりさわったりした場合にもウイルスに感染する可能性があります。

### Q2 目からの感染を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか？

新型コロナウイルス感染症の基本的な対策は、手洗い(石鹸による十分な手洗い)、あるいはアルコール等で消毒することです。

- 洗っていない手で目をさわらないようにしてください(他人から自分にウイルスを感染させない)。
- 目をさわったあとに手を洗わずに、あちらこちらをさわらないようにしてください(自分から他人にウイルスを感染させない)。

今は花粉症の季節でもあり、かゆさのために思わず目をこすってしまうこともあるかもしれません。目をさわらない・こすらない、手を洗うこと、を心がけましょう。

### Q3 新型コロナウイルス感染症において結膜炎はどのくらい合併しますか？

新型コロナウイルス患者における結膜炎がおこる頻度は、およそ1~3%とされていますが、まだ十分なデータではありません。しかし、頻度は少ないながらも、新型コロナウイルス感染症に結膜炎を併発する場合があります。

ただし結膜炎はウイルス以外にも細菌やアレルギーなど様々な原因でおこります。充血がみられた場合でも、新型コロナウイルス感染症かどうかは、全身所見や症状を詳しく調べない限りはわかりません。

#### Q4 コンタクトレンズの使用はどうすればよいでしょうか？

コンタクトレンズをはめるとき、はずすときに直接目に触れますので、目に触れる前後に十分な手洗いを行ってください。普段どおりに、コンタクトレンズの消毒やこすり洗いもしっかりと行ってください。心配であれば、しばらくの間、コンタクトレンズから眼鏡の装用に代えても良いでしょう。

#### Q5 眼鏡やゴーグルを使えば、感染から目を守れるでしょうか？

眼鏡やゴーグルを装用すれば新型コロナウイルスの飛入を、ある程度は抑えることができますが、完全ではありません。レンズのない側面や上下の隙間から、ウイルスが侵入する可能性があります。また、眼鏡やゴーグルに触れた手で目をこすってしまうと、かえって感染のリスクを高める可能性もあることに注意してください。

#### Q6 普段から点眼薬をさしている場合、何を注意すればよいでしょうか。

目薬をさす前と後に、十分に手洗いを行ってください。他の人と、目薬を共有してはいけません。

#### Q7 外出を控えるように言われていますが、眼科を受診しても大丈夫ですか？

全国の眼科では、日頃よりウイルス性結膜炎の感染に十分に注意しています。そのため新型コロナウイルス感染症に対しても、医師やスタッフがマスク装着や手指消毒の徹底、診察室の換気など、安全対策を十分に行っております。

むしろ、怖がってしまうあまりに受診を控えすぎて、診察を受けるタイミングが遅れたり、いつも使う目薬が途切れて、病気を悪化させることのないようにしましょう。

以下のような症状がある場合、早い対応(適切な時期の対応)を要する可能性があります。  
お近くの眼科にご相談ください。

1. 急激な視力低下を感じて、数時間～半日たっても戻らない場合
2. 急激な視野異常(視野の一部が欠けるなど)を自覚する場合
3. 充血をとまなう目の激痛を自覚する場合
4. 頭痛や吐き気をとまなう目の痛みが続く場合

ただし、病院側が患者様に対して新型コロナウイルス感染症が強く疑われると判断した場合には、その医療機関から別の適切な医療機関に紹介される場合があります。



## Q8. 普段から定期的に眼科に通っているのですが、どうすればよいですか？

症状が変わらない場合やお薬が十分にある場合など、通院の間隔をのばせる場合もありますが、必ず病院に連絡して担当医の指示を仰いでください。

特に以下にあてはまる場合は、自己判断は禁物です。

1. 普段とは明らかに見え方が違っている場合（視力低下、視野異常など）
2. 緑内障があり、処方薬の点眼液が無くなりそう、あるいは無くなってしまった場合
3. いつもと違う目の痛みが続く場合、充血、痛みが次第に悪化する場合
4. 加齢黄斑変性や糖尿病網膜症のため、数か月ごとに定期的に硝子体注射を受けている場合
5. 手術後、まだ間もない場合

通院のために外出する際は、事前の体温測定、マスク装着、手洗いの励行など基本的な対策を行ってください。のどの痛みや風邪の症状がある場合は、必ず医療機関の受付でその旨をおっしゃってください。

## 外出から戻ったら メガネやサングラスなどを洗う

こともお忘れなく。

飛沫を浴びてウイルスが付いている可能性がありますので。

---

## 【その他の対策 その6】

### 昼間に散歩する

---

簡単にできて、  
しかも効果が高そうな対策に  
昼間に散歩する（外で体を動かす）  
があります。

#### 運動不足解消と

#### 代謝を上げる

ことができます。

そして、  
太陽光を浴びることで、  
私達の体は

#### 皮膚でビタミン D を合成する

ことができます。

ビタミン D は私達が健康な生活を送るのに必要不可欠な成分です。

ビタミン D 合成のために必要な日光浴の時間については、

こういう研究があります。

-----

体内で必要とするビタミン D 生成に要する日照時間の推定  
(国立環境研究所)

<https://www.nies.go.jp/whatsnew/2013/20130830/20130830.html>

この研究の結果を抜粋すると、  
必要量のビタミン D 生成を行うためには、

**両手・顔を晴天日の太陽光に露出した**と仮定した場合、  
**7月の晴天日の12時**だと

札幌では 4.6 分

つくばでは 3.5 分

那覇では 2.9 分

必要。

一方、

**12月の晴天日の12時**では、

那覇では 7.5 分、

つくばでは 22.4 分

札幌では 76.4 分

実際には、

曇りや雨など晴れ以外の日もあることから、

必要なビタミン D 生成のためには、

さらに長時間の日光浴が必要となります。

-----

北に行くと思っていた以上に、長時間の日光浴が必要ですね。

冬はサプリなどで補うのもアリかもしれません。



大塚製薬  
スーパービタミンD



DHC  
ビタミンD含有食品

夏は

半袖を着て腕を出したりすれば  
短時間で良いかもしれませんが、  
冬はけっこう長時間、日光浴が必要ですね。

散歩に行く時間は

太陽が高くて日差しが強い時間が  
効率が良さそうです。

まとめると

**外出する時間をできるだけ昼間にする**

のが良いということですね。

---

---

## 【その他の対策 その7】

### 外出着と部屋着を分ける

---

入浴や物の消毒が有効なのを理解いただけていれば  
**外着と部屋着を分けるのも有効**なのは  
おわかりいただけるはずです。

外で服などについたウイルスを  
家に持ち込まないためです。

家ではしっかりくつろげないと  
免疫にも影響が出るので、  
帰宅したらすぐ服を着替えましょう。

#### 帰宅したら

#### 風呂に直行し、

#### そのまま服を脱いで洗濯する

という流れを習慣にしましょう。

職場でのリスクを減らすために  
職場では、通勤や移動時に着ていた服を着替えたり上着を脱いだり、  
頻繁に洗えないスーツなどの着用を控える  
ようにしましょう。

---

## 【その他の対策 その8】

# 物を共有しない できるだけ他人の物を触らない

---

職場や学校、外出先などでは

できる限り

**物を共用しないようにしましょう。**

つまり、

**人が触ったものを触らないようにする**

ということです。

**どうしても共用しなければならない場合は、  
毎回消毒するようにしましょう。**

それも難しい場合は、

**スイッチやドアノブ、手すりなどを触るときは  
エタノール入りのウエットティッシュやティッシュ、  
あるいはペンなどを使って  
直接触らないようにして、触れるようにします。**

ティッシュやペンなどがない場合は、

行儀が悪いと思われるかもしれませんが、

できるなら**足や肘などでドアを開けたり**しましょう。

手で開けざるを得ない場合は、  
多くの人が触る部分ではなく、  
低いところや高いところ、内側や外側といった、  
**ちょっと触りにくい部分や、人が触らない部分**  
をできるだけ触るようにします。

私のオススメは、  
フックを持ち歩くことです。  
先端が曲がっていて、ある程度強度があれば  
大丈夫です。

針金ハンガーで作ったもの（青い方）と  
ダイソーで「ヘッドレスト用 W フック」  
という商品名で売られていたフックの  
先端を加工したもの（銀色の方）を  
使っています。

2個で100円+税でした。

加工しなくても使えますが、  
より使いやすくするために  
少し加工しています。  
フックの先端を結束バンドで縛り、  
開きすぎないようにしてあります。  
簡単に作れて、かさばらないので  
持ち運びやすいです。

これを使うと  
多くの物に触れずに済みます。  
特に不特定多数の人が触るドアなどの



取っ手やつり革、手すりを触らずに済むので  
効果があると考えています。

ツマミも回したりできます（下図）。

ただ、丸いドアノブだけはこれで開けられません。



**ツマミも回すことができる**

よかったら是非試してみてください。

他にもっと良い方法があればぜひ教えてくださいね。



---

## 【その他の対策 その9】

### ネックウォーマーで首を温める(特に就寝時)

---

朝起きたら喉が痛かった  
なんて経験は誰しもあるはず。

それは、寝ている間にのどが冷えて免疫が下がっているところに  
ウイルスなどの病原菌が増えてしまったからです。

これを防ぐために、  
**ネックウォーマーで首を冷やさないようにして寝る**よう  
になってから  
私はのどが痛くなることはなくなりました。

初めてやったのは、  
冬に夕方になってのどが痛くなってきたため  
何もしなければ、朝起きたら喉の痛みと風邪をひいていそうな状態でした。

そこで、  
のどを温めたら免疫が上がって症状を抑えられる  
(体内の免疫反応も酵素反応なので40°C程度が最も免疫力が上がる)  
のでは?と思い、  
すぐにネックウォーマーをして寝たのがきっかけでした。

予想通り、  
翌日は全くのどが痛くなく  
風邪もひいていませんでした。

それ以後、冬は毎日これをしていて、  
朝に喉が痛いということがなくなりました。

**新型コロナは  
のどからも感染する**ので、  
風邪と同じ原理で感染しにくくなると考えられます。

簡単お手軽なので  
効果を体験してみてください。

スーパーマーケットやホームセンターで購入できます。

---

## 【その他の対策 その 10】

# 人に近づかない

---

新型コロナは人から感染します。

ウイルスは

目に見える大きなツバと

見えない小さなツバや

呼吸のときに出る水蒸気にも

含まれています。

そのため、

3密を避けるのです。

**この3つすべてが揃わなくても**  
**感染するリスクはあります**ので、

できるだけ人とは離れましょう。

例えば、

- ・行列に並ばない
- ・エレベーターに乗らない
- ・人とすれ違うときは息を止める

なども、ある程度は有効と考えられます。

エレベーターは、乗るときには一人だったとしても、  
**後から誰かが乗ってくることもありますし、**  
**感染者がエレベーター内で飛沫を飛ばしている可能性も**  
**あります。**

実際にエレベーターで集団感染を示唆する事例もあります。

Cai J, Sun W, Huang J, Gamber M, Wu J, He G. Indirect virus transmission in cluster of COVID-19 cases, Wenzhou, China, 2020. Emerg Infect Dis. 2020 Jun.

高層階なら仕方ありませんが、  
できるだけエレベーターを使わないようにすると良いでしょう。  
運動不足解消にもなるので、一石二鳥です。

想像力をフルに働かせて、  
ウイルスがいる可能性がある場所を  
徹底的に避ける習慣を身に着けましょう。

はじめは想像できなくても  
慣れてくればできるようになってきます。

ウイルスがいるんじゃないかと  
常に疑いながら身の回りを見てみると  
見えてくるようになります。  
ぜひやってみてください。

## 【その他の対策 その11】

### 口呼吸をしない(鼻呼吸する)

私達は鼻と口から呼吸することができますが、

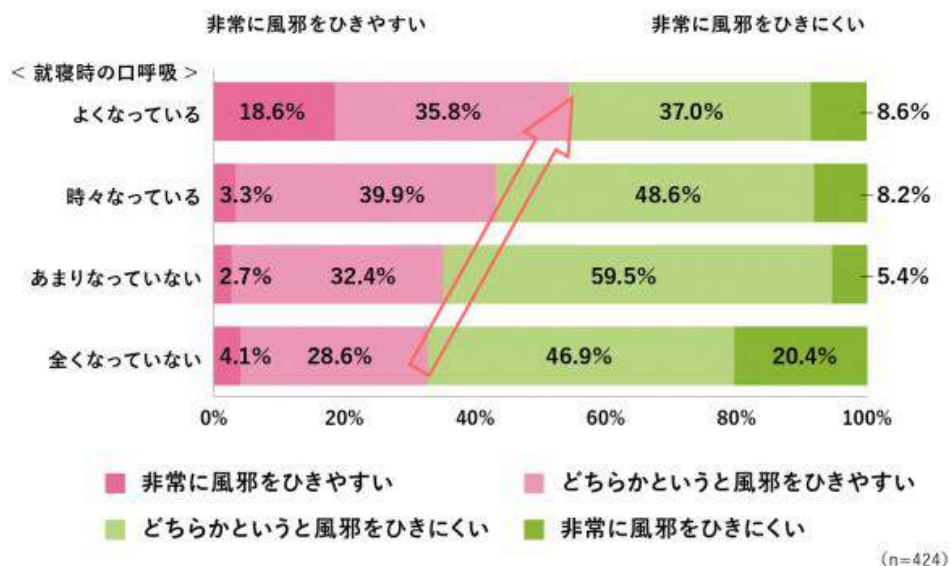
**口呼吸はしない方が良い**です。

様々な病気のもとになります。

ここでは新型コロナ対策のために、

風邪のひきやすさについて見てみましょう。

グラフ③就寝時の口呼吸と風邪のひきやすさ

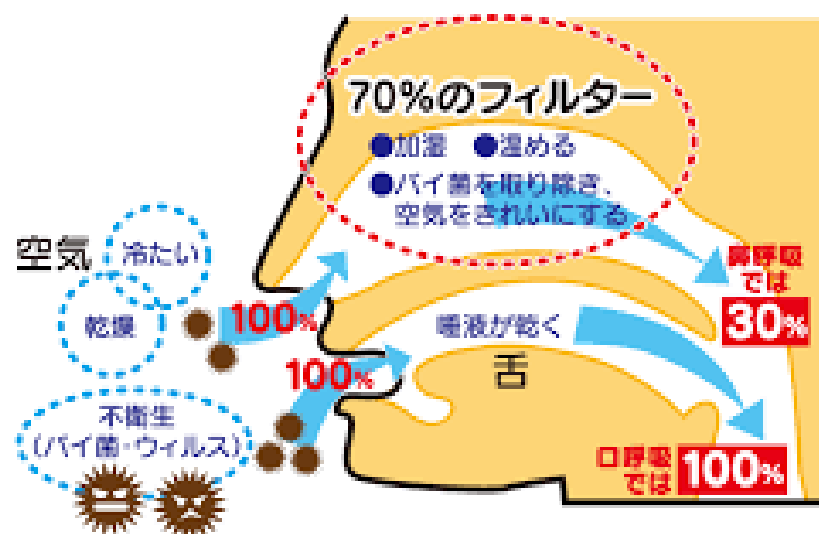


口呼吸の人ほど風邪・インフルエンザ・睡眠不全になりやすい!?予防と対策とは  
ウーマンウェルネス研究会

<https://digitalpr.jp/r/35622>

口呼吸のほうが風邪をひきやすい理由は、

**冷たい空気が直接のどに入るとのどが冷えやすくなることと、**  
**ウイルスやほこりなどが直接のどの粘膜に到達するため**です。



鼻呼吸と口呼吸

ゆうき歯科ブログ 2019年3月29日

<https://yuuki-dent.com/2019/03/29/1790>

鼻呼吸なら

**70%程度、ウイルスが粘膜に到達するのを防げる**

のです。

なので、

口呼吸をしてしまっている場合は、

意識して鼻呼吸していきましょう。

---

## 【その他の対策 その 12】

### 喫煙や飲酒、外食をしない

---

マスコミなどではあまり言われていませんが、  
喫煙や飲酒も大きなリスクです。

**タバコを取り出すときに**  
**フィルター部分を手で触り、**  
**そこにウイルスが移動し、**

フィルターをくわえることでウイルスが口に入ります。

また、

**喫煙のために一時的にマスクを外すときに**  
**マスク表面を触ったり、**  
**あごまで下げることで、**  
**手やマスクの内側にウイルスが付着します。**

喫煙している（していた）人は  
症状も重篤化するようなので  
これを機に禁煙してはいかがでしょうか。

飲酒は、  
気持ちが大きくなったりして  
普段は気をつけていればできることが  
できなくなったりします。

つまり、  
**ウイルス対策が疎かになりやすい**です。

普段気をつけていても、

**一度の気の緩みで感染する**ことが十分にありえます。

どうしても飲みたい場合は、

ウイルスを持ち込んでいない自宅で

瓶などをしっかり消毒してから

飲酒するようにするのが良いでしょう。

外出先での飲酒は相当なリスクです。

今はやめておきましょう。

同じように、

外食も、

**店員が感染者である可能性がある**以上、

リスクがあります。

加熱した料理であっても

感染者が箸や皿などの食器を触っていれば、

そこにウイルスが付いていることが考えられます。

**外食先での感染事例も出ています**ので、

外食のリスクは言うまでもありません。

外食をやめておけば、

外での飲酒もせずにすみます。



---

## まとめ

---

全部で 16 種類の対策を紹介しました。  
どうだったでしょうか？  
すぐに簡単にできるものが多かったのではないのでしょうか。

私もすべて完璧にはできていないかもしれませんが、  
毎日やっていくことで  
確実にうまくなっていることを実感できています。

できるところから取り組んでもらえれば、  
やればやるほど感染の可能性は低くなります。

ただし、感染の可能性はゼロにはできません。  
たった一度の過ちで感染することもあるのです。  
ですから、それを頭に入れた上で、  
できる限りのことをするという方針でやってみてくださいね。

このレポートを読んでくださった皆様が感染せずに乗り越えられますように。