

# ひまわりだより

NO.212

2016年1月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441  
FAX 0263-37-5561  
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311  
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日



あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願いたします。



今回は「環境の消毒」がテーマです。

『消毒薬』には身のまわりの食器などの環境に用いるものと傷口など直接人体に用いるものがあります。

今回は身のまわりに用いる消毒薬の中で、薬局やスーパーなどのお店で入手しやすいもの（アルコール、次亜塩素酸ナトリウム）について使い方や注意点を整理してみます。

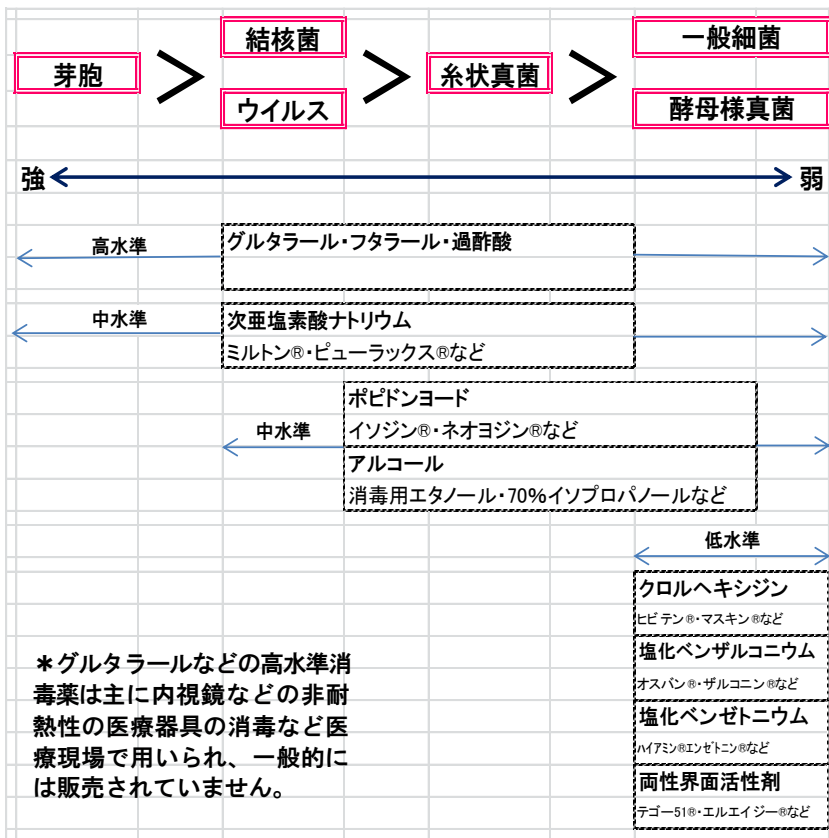


菌やウイルスが気になる人の中には、強力な殺菌力をもつ消毒薬で殺菌したいと思う方もいるかもしれませんが、強力な殺菌力をもつ消毒薬は人にとっても毒性があるため、日常の使用には不向きです。

日常使いの消毒薬が、どのような場面でどのような細菌やウイルスに対応できるのか、それぞれの消毒薬の特性を理解して、消毒薬を選びましょう。

まず、私たちの身のまわりの微生物の消毒薬に対する強さと各消毒薬がどの範囲で効果を示すのかを図にしてみます。





\*塩化ベンザルコニウムなどの低水準消毒薬は、一般細菌に有効ですがウイルスに効果はありません。

## アルコール：中水準消毒薬

細菌だけでなくノロウイルスなどにも有効です。イソプロパノールのほうが酒税の関係で安く入手できますが、ノロウイルスに対しては濃度の高いエタノールを選んでください。

エタノールは 10～80%まで種類がありますが、80%前後で最も高い消毒効果が得られます。



## 次亜塩素酸ナトリウム；塩素系・中水準消毒薬

ウイルスから細菌まで幅広く効果があり、入手しやすい消毒薬です。

タンパク質と反応して食塩となるため消毒薬自体が残りにくく哺乳瓶などの消毒にも安全に用いることができますが、木材や金属の消毒は適しません。衣類についても色落ちしないか注意が必要です。

消毒する対象物によって使用濃度が異なります。下の図を参考にしてください。

消毒対象	使用濃度	
哺乳瓶 投薬容器 薬液カップ	0.01～ 0.0125%	洗浄後 1 時間浸す
食器 まな板	0.02%	洗浄後 5 分以上浸す
リネン		洗浄後 5 分以上浸し、その後水洗い
トイレの便座・ドア ノブ等		本液を含ませしっかりとしぼった雑巾 等で清拭
ウイルス汚染のリ ネン・器材	0.05～0.1%	洗浄後 30 分以上浸す
ウイルス汚染の 環境(目に見える 血液汚染がない 場合)		清拭傷みやすい材質に対してはその 後の水拭きが必要
床上などのウイル ス汚染血液	0.5～1%	本液を浸み込ませたガーゼなどでふき 取る

**\*リネン；日常使うシーツやまくらカバー、タオル類などの総称**

市販されている次亜塩素酸ナトリウムを含む商品の代表的なものは、キッチンハイター®やブリーチ®で、家庭用塩素系漂白剤として販売されています。



原液の濃度は約 5~6%となっていますので、消毒する対象物にあわせて希釈する必要がありますが、ペットボトルを使った簡単な方法があるので参考にしてください。

#### ◆0.02%の消毒液を作る場合

ペットボトル1杯(500ml)の水にキャップ半分弱(約2ml)の原液を加える

#### ◆0.1%の消毒液を作る場合

ペットボトル1杯(500ml)の水にキャップ2杯(約10ml)の原液を加える



\*希釈して作った消毒液は時間が経つと効果がなくなってくるので、つくりおきはしないでください。

\*誤って飲まないように表示に注意してください。

\*表に示した濃度は一つの目安です。

濃度が濃いほどウイルスに対して有効ですが、腐食作用や漂白作用も強くなるので、消毒しようとするものへの影響が心配される時には、薄い濃度から試してください。



身のまわりにあるものの消毒は、接触感染を起こす細菌やウイルスには効果的ですが、飛沫による感染(インフルエンザ等)に対しては、消毒以外に適度な湿度を保つなどの別の対策も合わせて必要になってきます。

④ ファブリーズ®やリセッシュ®など、除菌効果のあるスプレーは消毒液とは異なるものです。今回取り上げた消毒液を同じように噴霧して使用すると、粘膜を刺激するなど人体への影響があるので絶対にやめてください。

#### 薬が使えないときは…熱消毒が有効です。

たとえば、食中毒を引き起こす0-157は70℃の熱水に1分ほどつけると、菌の生存率は0.01%以下となります。

また、ノロウイルスに感染した可能性のある人の衣類も熱水につける方法が有効です。

変形の心配のないものは、食洗機の乾燥機能も有効な手段です。

