

2015年ノロウイルス・インフルエンザ流行シーズン突入 始めよう！“ノータッチ手洗い”習慣 家庭内・学校・会社でリレー感染を防げ！

2015年、いよいよインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなるシーズンに突入しました。今年インフルエンザワクチンの値上げや新型ノロウイルスの大流行が懸念されるなどの話題を頻りに耳にしますが、だからこそ例年にも増して、日頃からの感染に対する注意・予防が必要となります。

感染症の約70%は「接触感染」から流行

「接触感染」とは、皮膚や粘膜の直接的な接触や、ドアノブ・手すり・便座・スイッチ・リモコン等の表面を介しての接触によって、病原体が付着することによる感染のこと。感染症の約70%は「接触感染」によります^{※1}。しかし調査では、“感染症の最たる感染経路は、飛沫感染である”^{※2}と思いついでいる人が約70%もいるという結果が出ています^{※2}。

接触感染に大きく関わっているのが「手」。手から手を介して拡散する感染症を防ぐためには、せっけんを使った手洗いが非常に大切です。しかしながら、消費者庁の調べ^{※3}によると、家庭での食事前に手を必ず洗う人は52.6%にとどまり、また、15.4%の人はトイレの後に手を洗わないという結果が出るなど、手洗いがきちんとできていない人が多くいるという実情が明らかになりました。

これからのシーズン、特に家に帰った後や食事の前などに、隅々まで洗う習慣をつけることが重要です。

※1,※2 薬用せっけんミュージズ調べ ※3 消費者の手洗い等に関する実態調査 2015年11月 消費者庁消費者安全課

手洗いをしたのに、手洗いから感染する！？

しかし手洗いにも落とし穴が。いい加減な手洗いをし、病原体が落ち切っていない手で蛇口の開閉をし、不特定多数の人間がタオルを共有すると、次の人がまた、手洗いの際に、蛇口や、タオルなどから病原体を手に着させさせてしまい、感染がリレーのように広がって行ってしまう可能性があります。

「汚れ落とし効果検証試験」 手に専用ローションを塗り、手洗い前後に紫外線ランプをあてました。洗い残した部分が発光しています。
(2009年 薬用せっけん ミューズ調べ)

◇ 水のみで30秒すすいだ場合



◇ 15秒間液体せっけんで洗浄し、水で10秒すすいだ場合



◇ 1分間かけて正しい手洗い方法で洗った場合



“ノータッチ手洗い”習慣を始めよう！

そこで、薬用せっけん「ミュージズ」が今年提案したいのが、“ノータッチ手洗い”です。
できるだけ汚れた場所を触らない手洗い、それが“ノータッチ手洗い”です。

- ▶ ノータッチポイント①『せっけん』 “せっけんには触らず、自動式やポンプ式のハンドソープを使う”
- ▶ ノータッチポイント②『タオル』 “共有のタオルは使わず、ペーパータオルなどで手を拭く”
- ▶ ノータッチポイント③『蛇口』 “蛇口を閉める際は、手を拭いたペーパータオルなどを使う”



ノータッチ手洗いの実践により、2次感染のリスクを減らしましょう。*ノータッチ手洗い詳細は次頁記載

“ノータッチ手洗い”について

ノータッチポイント①『せっけん』 “せっけんには触らず、ポンプ式や自動式のハンドソープを使う”

他の人と共有で使用するタイプのせっけんが実は衛生的ではないことがあります。前に洗った人の手に付着していた汚れや、バイ菌・ウイルスが、せっけんやせっけんを入れてある網袋に付着している可能性があります。

衛生的かつ徹底した手洗いには、せっけんを触らずに手を洗うことができるポンプ式や自動で泡が出るタイプのハンドソープなどが理想的。特に、ポンプ部分の汚れが気になる方、ポンプを押す力が弱い小さなお子様向けや高齢者の方には、最近ドラッグストアなどで販売されている、自動で泡の出る家庭用のハンドソープがお勧め。



ノータッチポイント②『タオル』 “共有のタオルは使わず、ペーパータオルなどで手を拭く”

手を拭くタオルを共有で使っていたり、使い回していたりすると、タオル自体がバイ菌に汚染されている可能性があります。もし普段『ささっと手洗い』で済ませて、手に汚れやバイ菌が多く残っている状態で、何度も同じタオルを使って手を拭いていたとしたら、手洗い後に、再び、汚れやバイ菌を手につ着させていることも考えられます。手洗い後に手を拭く際は、ペーパータオルなどを使うか、毎回タオルを交換するのが理想的。

ノータッチポイント③『蛇口』 “蛇口を閉める際は、手を拭いたペーパータオルなどを使う”

水道の蛇口（ハンドル）も手洗い時の2次汚染スポット。手を拭いた際に使ったペーパータオルなどを使って、直接蛇口に触れずに栓を閉める。

「徹底！手洗い6つのステップ」

そして、手を洗う際には、洗いの残しを防ぐ「徹底！手洗い6つのステップ」を実践。

1) 手のひらを合わせてよくこする



2) 手の甲を伸ばすようにこする



3) 指先や爪の間も念入りにこする



4) 指の間も十分に洗う



5) 親指と親指のつけ根を洗う



6) 手首を軽く握りながら洗う



- (その他の注意ポイント)
- ・手を洗う前は、腕時計やアクセサリーは外す。
 - ・タオルはひとりずつ個人用に、清潔なものを用意する。
 - ・お子さんが手を洗う時には、大人が付き添い、確認することが重要。

(監修：東北大学大学院医学系研究科 賀来満夫先生)

特に家に帰った後や食事の前などは、**薬用せっけんや薬用ハンドソープ**などをつけてよく泡だて、**30秒以上の時間**をかけて隅々まで洗うことが重要。そして流水でせっけんをしっかりと洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルで、きちんと手を拭いて乾燥させます。



ノータッチ泡ハンドソープ

感染症予防のための手洗いの専門家、薬用せっけん「ミューズ」は、2012年より、手をかざすだけで自動で泡が出る家庭用ハンドソープ「ミューズ ノータッチ泡ハンドソープ」を発売しています。

殺菌効果はもちろん、手をかざすだけで、自動で泡が出るため、ポンプを押す力の弱い小さなお子さんやご高齢の方でも使いやすく、衛生的なハンドソープです。本製品はご家庭の他、手洗い指導を行っている幼稚園・保育園、小児科医院でも活用されており、「ポンプを触る必要がないので衛生的に使える」、「ハンドソープのポンプを押す力の弱い小さな子どもでも使いやすい」といった声の他、「自動で出るので子どもたちが楽しんで手洗いしてくれる」など、子どもが楽しみながら進んで手を洗ってくれるため、子どもたちの衛生意識の向上に役に立っているという声も頂き、大変ご好評頂いています。現在、ノータッチディスペンサー(本体)の世界累計出荷数量は3000万台にのぼっています。 ※ 2015年11月 当社調べ



【商品名】 ミューズ ノータッチ泡ハンドソープ

【価格】 オープン価格

【製品ラインナップ】 グレープフルーツ、グリーンティー、キッチン、オリジナル

【販売店】 全国のホームセンター、ドラッグストア、総合スーパー

【商品展開】 ▶本体セット

(ディスペンサー、ノータッチ 泡ハンドソープ ボトル 250ml、単3電池4本入り)

▶ノータッチ 泡ハンドソープ ボトル 250ml

【商品特徴】 ・手をかざすとセンサーが反応し、手洗い1回分（1mL）の泡が自動で出ます。

・きめ細やかな豊かな泡で、すみずみまで殺菌・消毒が可能です。

・うるおい成分ヒアルロン酸・ビタミンC誘導体・それぞれの香りに合った自然由来のうるおい成分配合で、肌のうるおいを保ちます。

・ノータッチ 泡ハンドソープ ボトルを差し込むだけの、簡単付け替え。

・使う場所を選ばないシンプルなデザイン

薬用せっけん「ミューズ」について



お医者さんのご家庭の
92%
に信頼されています。

※2010年1月当社調べ
「薬用石けんミューズ」調査 N=214

除菌&殺菌・消毒の専門家である「ミューズ」は、1953年に日本初の薬用固形せっけんとして誕生。発売以来、60年以上にわたって、子どもからお年寄りまで全ての方をバイ菌から守り、健康で安心できる毎日を送っていただけるような商品やサービスの開発を展開しています。

薬用せっけん「ミューズ」HP <http://www.musejapan.jp/>

◎ネットで話題！ミューズの公式Twitterアカウント◎

ミューズの公式Twitterアカウントは、菌をより身近に感じていただき、より手洗いや殺菌の重要度を伝える為に2015年2月に開設されました。商品情報や手洗いの啓蒙に関するツイートだけでなく時事ネタを交えたツイートがWeb上で話題となり、現在4万を超えるフォロワーを獲得しています。 https://twitter.com/muse_japan

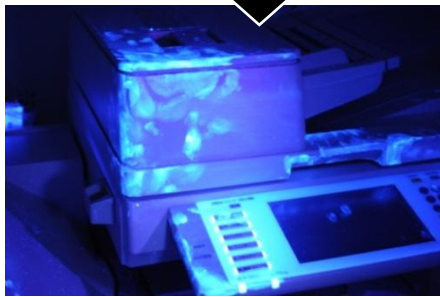
参考：家庭内・会社内・学校内などの“接触感染スポット”

【実験】 病原体に見立てた蛍光塗料を手に塗布。
その手のままで普段通りに過ごし、
その後、各ポイントをUVライトで照射。



オフィス

コピー機



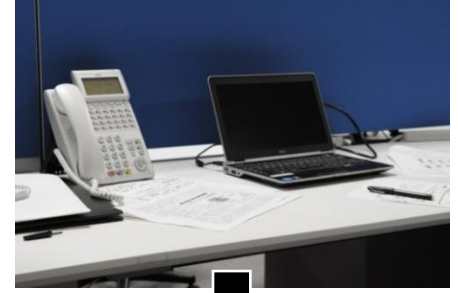
エレベーターの
ボタン



スイッチ



電話、PC、書類など



家

冷蔵庫



ドアノブ



ソファ



目には見えないだけで
菌・ウイルスが
手から手を介して
あちこちに拡散！

[接触感染のステップ]

《感染者がくしゃみや咳を**手**で押さえる》 → 《その**手**で周りの物に触れて、ウイルスがつく》 →
《別の人がその物に触り、ウイルスが**手**につく》 → 《その**手**で口や鼻を触って、**粘膜から感染!**》

インフルエンザ対策について医師に聞いてみました

答えて下さったのは

村田 研吾先生

東京都立多摩総合医療センター 呼吸器内科 医長 (感染対策室兼務)
日本呼吸器学会認定呼吸器専門医・指導医
日本感染症学会専門医



日常生活で気をつけたいこと

Q1. 「接触感染」という観点で、感染しやすいスポットなどはあるのでしょうか？

- A. 高頻度に触る部位に微生物は存在しますが、それと伝染するかどうかは別の問題です。例えば手で頻繁に触るスマホに微生物がいても、触るのは所有者のみであり、伝染に関与するわけではありません。
不特定多数の人が高頻度に触る部位が感染源となるわけです。 その意味では、**例えば手すり、ドアノブ、リモコン、電灯のスイッチ、共用PCのキーボードやマウス、飲食店などのメニュー表などは感染源となりえるでしょう。**

Q2. 家庭の中で、高頻度に皆が触るものといえばタオルですが、インフルエンザシーズンのタオルの使い回しはやめた方がいいのでしょうか？その場合、家庭でどの様にするのが理想的なのでしょう？

- A. **特にインフルエンザ流行期にはタオルの共用は避けるべき**です。**ペーパータオルが最も良い**と思いますが資源の問題があります。小さいタオルを1回使ったら洗濯するのも良い方法ですが労力の問題があります。従って、**各人別々のタオルを用いるというのが現実的**だと思います。

Q3. 外出した際などに、トイレに設置されているハンドドライヤーを利用するのはどうでしょうか？

- A. 公共のトイレなど、管理の行き届いていないようなハンドドライヤーは非衛生的であるという報告もあります*。ペーパータオルを用いるのが最も良いと思います。

*日本感染症学会発表による

Q4. 日本では手洗い・うがいの励行を一般的に言われますが、アメリカや、イギリスでは、うがいの習慣がないとか。うがいはどれぐらい効果があるものなのでしょう？

- A. ポピドンヨードを用いたうがいは感染予防効果は明らかではなく、かえって粘膜を傷つけてしまいます。水道水によるうがいは、インフルエンザは減らしませんが、感冒を減らすと報告されています。うがいをする時には衛生的なコップを用いるのがよいと思います。**手で水をすくってうがいのするの、感染を助長する心配があります。**

Q5. 冬のシーズン、これを気をつけると良いという事はありますか？

- A. ① マスクを使う事が多くなりますが、使用したマスクをポケットに入れる人を見かけます。マスクには微生物が付着しているので、マスクの表裏とポケットを汚染し、再使用することで感染につながります。感染を防ぐためのマスクは1回使い切りとして廃棄し、新しいマスクを使いましょう。
- ② マスクにはガーゼマスクと不織布マスクがあります。フィルターの性能を考えると感染を防ぐためには不織布マスクの方がよりよいと思います。
- ③ 手を出し入れするポケットや手袋などは、汚染されていると考えるべきでしょう。洗濯も大切です。
- ④ 手を洗ったらハンドクリームを。手洗いはもちろん大事なのですが、手荒れを起こすと微生物の付着が増えます。**手を洗ったらハンドクリームで手荒れを防ぐことも手を洗うことと同じくらい大事です。**

高齢者とインフルエンザについて

Q1. 高齢者が受けるインフルエンザの影響の具体例について教えてください。

- A. インフルエンザに感染した際、若い人ではせき、筋関節痛など症状が強いのにに対し、**高齢者では、ぼーっとしている、少し元気がないという程度のこと**があり、**症状がわかりにくい傾向があります。**

持病の増悪として現れることがある(持病の心疾患の調子が悪くなるなど)ので、その場合にはインフルエンザも疑います。そして、**感染すると、高齢者は経口接種困難となり脱水になりやすいこと、肺炎を合併しやすかったりもします。死亡率は他の年代に比べて高まります。**

Q2. 高齢者が、インフルエンザ感染予防の為に日常生活の中で気をつけるべき具体的なポイントがありますか？

- A. **手指の衛生。予防接種の励行。体を冷やさないこと。出掛ける場合も、混雑している時間を避けること。**

忘年会や新年会の時期も、可能なら流行時期からずらすとよいと思います。

Q3. 高齢者の手洗いがいい加減だったりすることはあるのでしょうか？

- A. **高齢者はADL (activities of daily living-日常生活動作-) が低下するので、清潔を保つのは大変になってくるでしょう。**

例えば、腰が曲がり、背が縮むので、洗面所が高すぎて洗いにくくなることがあります。こうしたことから手洗い作業がおっくうになる可能性があります。

Q4. 高齢者のいる家庭で子供などインフルエンザ感染者が出た場合、どのように対処することが大切でしょうか？

- A. 感染拡大防止という観点からすれば**感染した人を隔離するのが原則**です。しかし情操的には難しいかもしれません。その場合、逆隔離(未感染の高齢者を隔離する)でもよいでしょう。感染した人が部屋を出る場合にはマスクを着用しましょう。**なにより全員が手指衛生を遵守することが大事です。それによって家庭内の流行が約半分になると報告されています。**