

## 北見北斗通信 第72回 家庭でできる「消毒」について

平成24年7月13日

私たちの身の回りには、目に見えない微生物があらゆるところに住んでいます。これらの微生物も子孫を残そうとして、増殖しております。ヒトや動物の体の中で多量に増殖すると疾病を引き起し「感染症」が生まれます。食べ物の中で多量に増殖すると「食中毒」や「腐敗」の原因になります。

これまで何回かに分けて話してきた、われわれの「免疫力」の力で防御を果たしているわけですが、防御力を破られると、感染症や食中毒になるわけです。

「消毒」とは免疫の防御力を助けて、有害な微生物の増殖を減らすことにあります。

### ● 感染の予防について

1) 感染経路の遮断 → 「うがい」、「手洗い」をしっかりとしましょう。

皮膚からは微生物はなかなか侵入できませんが、口、鼻、ノドの粘膜などは微生物の侵入しやすい場所です。そのため「うがい」です。「手を洗う」ことで微生物は汚れと一緒に洗い流されます。さらに、指、手を「消毒する」ことによって微生物の数はもっと減ります。ですから、外から帰ってきたとき、食事の前、掃除の後、介護の前後などは手を洗い、できれば「手指を消毒」します。またドアノブ、洗面所の取っ手の部分、トイレ周辺など、汚染しやすいところは「拭いて」から、しっかりと「消毒」しましょう。

2) 消毒、殺菌

感染予防には、感染経路の遮断だけではなく、病原体そのものを減らすことが有効で、そのため「消毒薬」を用います。

微生物の種類により、効く消毒薬は違います。効く消毒薬を選びましょう。→ 後述

3) 煮沸消毒

5分間「煮沸」を行えば、日常生活での感染の危険のあるものはすべて死滅します。

例えば大腸菌（O-157）、ブドウ球菌（MRSA）、80度の熱湯で、5秒間。エイズウイルスは、80度の熱湯で60秒間。B型肝炎ウイルスは、100度の熱湯で2分間。結核菌は、100度の熱湯で5分間煮沸することで死滅できます。

### ● 消毒薬の色々

薬局で購入できる消毒薬の強さの順に並べると、次のようになります。

次亜塩素酸Na > ポピドンヨード > 消毒用エタノール > イソプロパノール

塩化ベンザルコニウム（オスバン）、グルコン酸クロルヘキシジン（ヒビデン）

厚生省の定めた基準では「次亜塩素酸Na」も「ポピドンヨード」も「消毒用エタノ

ール」も中水準消毒薬と同じランクで、いずれも使いやすい薬です。

#### 1) 次亜塩素酸 Na

哺乳瓶、食器、非金属器具やガーゼ、包帯などの衛生用品殺菌消毒に用いられてきました。プールの水の消毒にも広く用いられています。「ハイター」などの塩素系漂白剤も希釈して使用できます。最近「ウィルバス」という商品が出て来ました。これは希釈しないで噴霧で使用できる便利な製品で、去年の東日本大震災で大活躍しました。

今後、主流になると思います。

#### 2) ポピドンヨード (イソジン)

手指、手術部位、粘膜等の殺菌に用いられています。また、「うがい薬」として一般的に使用されています。衣服に付くと着色しますので気を付けましょう。

#### 3) 消毒用エタノール

手指、皮膚の殺菌消毒に用いられています (ウエルパス)。また、冷蔵庫やまな板などの台所用品の清拭に用いられています。お酒の主成分と同じものなので、口に入っても安全です。

消毒、殺菌に一番適した濃度は80%です。「消毒用エタノール」と明記したものを購入してください。

#### 4) イソプロパノール

これはアルコールの一種ですが、飲むことができませんので酒税がかからず、その分、値段が安いので、重宝されてきました。しかし、細菌の殺菌作用はアルコールと同等ですが、ウイルスの駆除作用がないことがアルコールと違うところで、次第に、市場から姿を消すと思います。

#### 5) グルコン酸クロルヘキシジン (ヒビデン)

病院などでは手指、皮膚の殺菌、消毒に、広く用いられております。一般には本剤含有の軟膏 (オロナインH軟膏)、5%ヒビデン液などが市販されております。

#### 6) 塩化ベンザルコニウム (オスバン)

通常の上石鹼とは反対の電荷をもつので「逆性上石鹼」といわれております。洗浄力も強く、手指、皮膚の殺菌、消毒に用いられます。上石鹼と混ぜると効力を失います。

#### 7) グルタラール (サイデックスプラス28 3.5%液)

厚生省の決めた高水準消毒薬は「グルタラール」ですが、これは人体には副作用が強いので、病院で医療器具などの消毒に使われております。

家庭ではまず「煮沸消毒」を行いましょう。

安全で使用できる薬品はウイルスまで効果のある「消毒用エタノール」が第一選択であると思います。「次亜塩素酸 Na」は希釈して使うのが難点でありましたが、最近登場した「ウィルバス」に注目しております。しかし普通の薬局には置いてないのでネットで (CREST\*) 購入するのが大変です。

\* [www.Virubus.jp](http://www.Virubus.jp) tel,052-482-8792