

ジョンズ・ホプキンス大学の感染症教授による

非常に有益な情報の日本語訳です。

(以下は、先に弘南寮メールマガジン第6号に掲載した内容です。)

重要な情報です ジョンズ・ホプキンス大学の感染症教授による非常に有益な情報の日本語訳です。
新型コロナウイルスのことがよくわかります。

☆☆☆☆☆☆☆☆

○ウィルスは生物ではなく、何層もの脂質（脂肪）でできた保護膜に覆われたたんぱく質分子（DNA）です。このウィルスが、眼・鼻または口の粘膜の細胞に付着すると、突然遺伝コードが変異し倍々方式で増え侵略します。

○ウィルスは生物ではなくたんぱく質分子であるため殺すことはできませんが、自然に崩壊（減衰）します。ウィルスが崩壊する時間は温度、湿度、どこ(何)に付着したかにより違います。

○本来ウィルスはとても壊れやすいのですが、脂質でできた何層もの膜に覆われていることが問題でこの脂質の保護膜を取り除く必要がでてきます。脂質の保護膜を破壊することができる石けんや洗剤は有効（泡立ててこすり破壊）な訳です。破壊するためには石けんをたっぷり泡立てて20秒以上こする必要があります。保護膜を破壊することによりウィルスたんぱく質は自然に減衰し崩壊していきます。

○熱は脂質を溶かします・・・25度以上の水で手や衣服、その他を洗うことが有効な理由となります。さらに暖かい水は泡がより泡立つため、より有効となります。

○アルコールとアルコールを65%以上含むものは脂質を分解します・・・特にウィルスの外側のたんぱく質の層を分解します。

○漂白剤（塩素）1対水5の割合でプロテイン（たんぱく質）を破壊します・・・ウィルスの内側から崩壊させます。

○過酸化水素水は石けん、アルコール、塩素の効果を長持ちさせます・・・過酸化水素はウィルスたんぱく質を破壊します。しかし、純過酸化水素水を使用する必要があり、皮膚を傷つける可能性があることに注意が必要です。

○殺菌剤、抗生物質は役に立ちません・・・ウィルスはバクテリアなどの生物ではないので抗生物質で殺すことはできません。

○服やシーツ、布などを振ってはいけません（使用、未使用にかかわらず）・・・表面に張り付いた状態では不活性なので勝手に時間がたてば分解するからです。しかし、これを振ったりハタキを使用すると、最大3時間空気中にウィルスが浮遊し鼻などに付着してしまいます。 — 3時間（生地） — 4時間（銅と木） — 24時間（段ボール） — 42時間（金属） — 72時間（プラスチック）

○ウィルスは冷たい空気、寒い空間や家や車などエアコンがある場所では安定した状態で残存します。また、湿度と暗さはウィルスの残存を促します。したがって逆に乾燥した暖かい、明るい環境は勢いを墜落させます。

○紫外線ライトや光線はウィルスたんぱく質を破壊します。たとえば使用済みのマスクの殺菌には紫外線ライト（UVlight）を使用すると完璧です。但し、肌のコラーゲン（これもプロテイン）も破壊するので注意して下さい。

○ウィルスは健康な肌を通り抜けることはできません。

○酢（酢酸）は脂質の保護膜を破壊できないので有効ではありません。

○スピリッツ、ウォッカも役に立ちません。強いウォッカでもアルコール度数は40%です。ウィルスを破壊するには65%以上のアルコール度数が必要です。○アルコール65%以上のリステリンは役立ちます。

○より狭く限られたスペースではウィルスも集中しているかもしれません。広い場所で換気がよければウィルスも少なくなります。

○粘膜を触ったり、食べ物、鍵、ドアノブ、スイッチ、リモコン、携帯電話、時計、パソコン、机、テレビ、トイレなどを触る前にも、触った後にも手を洗わなければなりません。

○頻繁に手を洗うことになるので保湿をして下さい。乾燥により生じる肌の小さなひび割れにウィルスが隠れ潜む可能性がありますから、厚めにハンドクリームを塗るのがお薦めです。

○爪の中にウィルスが隠れるのを防ぐために、爪も短くしておきましょう。—ジョーンズ・ホプキンス病院— 辻康義重要な情報です ジョーンズ・ホプキンス大学の感染症教授による非常に有益な情報の日本語訳です。新型コロナのことがよくわかります。

少し専門的になりましたが、怖い新型コロナウイルスと向き合うに、基本的なことが学べます。

以下尾藤正樹のコメントです

以上少し難しい解説もありましたが、ウィルスの性質が、かなり明確に解りますね！

この話から、**手洗いの重要性**も理解できるし、ウィルスをやっつけるには**塩素系洗剤や薬用せっけん水**などの中に**ふくまれる界面活性剤**もウィルスが纏ってる脂肪を溶かすことで、有為であることがわかります。

筆者は**使い捨てのマスク**も再生して使っています。

その手順はキッチンハイターを40度前後のお湯で薄め100倍位の溶液を作ります。この溶液に10から30分しっかり浸漬しておけば**ウィルス**を破壊できます。その後普通に液体洗剤で洗濯し

十分に乾かして再利用しています。キッチンハイター以外でも次亜塩素酸ソーダ含有の同等の洗浄剤があれば OK です。この溶液は常にフレッシュなものをご使用ください。手指の消毒液にもなります。

これはエコノミー。家庭でできることです。おすすめします。

次に、2020/4 以降、多く言われる感染源は、**人人感染**とは別に**人物人 感染**が主流になってきているのではないのでしょうか。緊急事態宣言で**人人**は減っているはずですね、にもかかわらず感染が減らないのは、人から物にウイルスが付着して、別の人がそれに触れて感染することが大いにあるようです。以下の記事の抜粋もその例と思います。

- ① ドアノブなどの不特定多数が触れる部分に加え、スタッフがマスクを外しがちな休憩室や電子カルテなどの医療機器から感染した可能性が指摘された。大分県関係者は「対策はしていたが、完全に防御するのは難しかった」と振り返る。
- ② 院内感染の防止について、聖マリアンナ医科大学の国島広之教授（感染症学）は**手指消毒**や**マスク着用**、**換気**などの基本的な対策が不可欠と指摘。新型コロナウイルスは症状が出ていない患者から感染する可能性があるため、「知らぬ間に感染することもあり、ゼロにするのは難しい」として、拡大を防ぐ対策も必要と話した。（以上①②は時事通信社記事より）

以上のことから、今後は、**物に触ることに大いに注意**すべきは、その物にウイルスが付着していることを前提にすることです。例えば入り口のドアノブ、手すり、スーパーに並べられている商品の包み袋や容器、また、店舗のトイレの内部では、ウイルスが留置されている場所と考えて、極力壁や物に触れないこと。また流すときに飛散物を吸入しやすいので、防御を考えるとか

等良く観察すると危険な状況がわかることでしょう。その対策の基本は**マスク着用**、手指には必ずウイルスが付着していると考えて、**手洗い**をこまめにする。来ていた外出着はそっと玄関あたりにつるしておく。洗濯するときはまき散らさないようにそっと洗濯機に入れるなど、細やかなことに気を付けたいものです。

以上ご愛読ありがとうございました。皆様のニュースやご感想や近況などお寄せください。お待ちしております。本メールマガジンの返信でも OK です。 弘南寮会連絡幹事 尾藤正樹
2020/4/14