

# 菌とふるメッセージ Vol.2

令和2年7月6日発行

皆様、こんにちは。コロナ渦のなか不安な日々でしょうが、どうか、心穏やかに過ごされて下さい。  
 先のリーフレットに続き第2号を独断と偏見・厚労省・文献等の多くのデータをもとに発行致します。  
 この数か月コロナ自粛のため、多くの患者さんの免疫力低下による異常を現場で実感しています。  
 身体及び口腔内の疾病の治癒遅延患者さんが多く大変心配です。しかるに私はむしろやる気満々です！  
 幸い本院ではコロナによる治療中断患者さんは大変少なく、責任を実感しています。  
 あまりマスコミ等による報道やワイドショーかぶれせずに、出来得る事を実行して下さい。  
 今後（特に今夏）を健康的に過ごすためには免疫機能の向上が必須です。（前号参照）  
 細心の注意を払いつつも、ひとえに気持ちだけは安らかに、どうか日々をお過ごし下さい。

## 三密を避け、3大原則①マスク②手洗い③うがいの施行

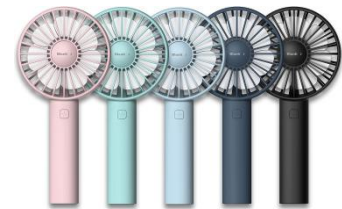
### マスク

**効果**は：①無感染者がマスク着用で半減②感染者がマスク着用で4分の1に減少  
 （香港大学データ）マスクの有効性はほぼ確実！！

**外した時は**：ティッシュで両面はさむ（サンドウィッチ状態）、ビニール袋に入れる。  
 あごにずらすのはダメ⇒ウイルスが移る。

**効果の違い**：素材差あまりない。洗濯機洗い・日干しは素材が痛むから厳禁！（手洗い・陰干し推奨）

**熱中症対策**：①1時間に一回100mlの水分補給（1回量を多く採ると回数が減るので、こまめに！）  
 ②塩分摂取（スポーツドリンクなど）③首吊り下げ型小型扇風機などの使用



**消毒 手洗い** コロナの細胞膜（エンベロープ）を破壊するには・・・

- ①アルコール70～83%のアルコールジェル（ジェルは手に擦り込みやすい）
- ②界面活性剤含むもの（石鹸・ハンドソープ）
- ③次亜塩素酸水溶液⇒かなり有効

手洗い後は使い捨てのハンドペーパー活用  
（百均の物でOK）・全員使用のタオルは厳禁



	次亜塩素酸	次亜塩素酸ナトリウム	アルコール
除菌・消臭力	○ 次亜塩素酸ナトリウムの約80倍の除菌力！ノロウイルスにも○。	○ ノロウイルスにも効果がある。	△ ノロウイルスには効かない。
安全性	○ 人体に害はなし。口臭や虫歯のケアにもOK。	× 害がある成分なので、使用には注意が必要。	△ 刺激があり手が荒れる。アレルギーの危険も。
残留性	○ 除菌後は水に戻るので残菌しない。	× 残留する。使用後は洗い流さないとダメ。	○ すぐに揮発するので残留しない。
臭い	○ 少し塩素っぽい臭いがする。	× 強い塩素臭がする。	× 強いアルコール臭がする。
可燃性	○ 燃えないので、火器が近くにあっても安心。	○ 燃えないので、火器が近くにあっても安心。	× 燃えやすいので、火器の近くでは使えない。