

# 家庭内での感染対策について

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、「感染対策」という言葉はこの数年で非常によく聞く言葉になりました。今回はご家庭での生活環境のなかの感染対策についてご紹介します。まず、感染対策の原則は、病原体（細菌やウイルス）を「家に持ち込まない」「家から持ち出さない」「拡げない」の3つが基本です。

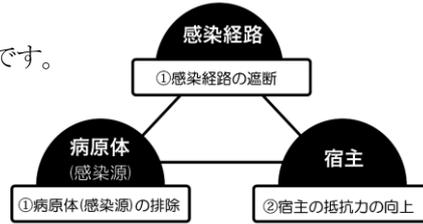
感染対策の原則	家に持ち込まない
家から持ち出さない	拡げない

そもそも感染が成立するためには①病原体（感染源）、②宿主（ヒト）、③感染経路の3つが揃うことで感染が成立します。

感染対策においては、①②③のどれかを1つ断つことが重要です。

## ①②③の要因を断つための感染対策

- ・病原体に対しては「排除すること」
- ・宿主に対しては「抵抗力を向上させること」
- ・感染経路に対しては「遮断すること」



ですが、なかでも「感染経路の遮断」が感染の拡大防止に最も重要な対策とされています。

感染経路を遮断するための対策として、よく耳にする「手指衛生」と、これから紹介する「環境衛生」があります。

「環境衛生」が大切な理由の一つに「接触感染経路」があります。

## 「接触感染経路」とは

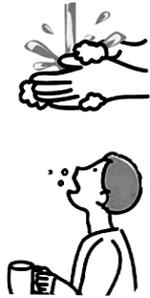
病原体が「ヒト」から「モノ」へ移り、「モノ」から別の「ヒト」へ移っていく経路です。家庭内でみても、例えば、家族が外出先から帰宅した際に病原体の付着した手で椅子に座ります。

その椅子には手の触れた箇所に病原体が付着してしまいます。そこに別の人が手を触れることでその人の手に病原体が移ります。

## 手指衛生

この病原体は感染力を持っているので、その手で目や口に触れることで感染が広がっていきます。

まず帰ったら手洗いとうがいといわれるのもこの事からです。しかしながら、手洗いだけでは防ぎきれないこともあります。そのために「環境衛生」が重要となります。



なぜなら、感染を引き起こす恐れのある菌やウイルスは、環境表面上でも長期間にわたり生存すると言われており、SARS-CoV-2だとプラスチックやステンレスの表面で72時間生存すると言われてます。つまり環境表面に残った菌やウイルスは、そのままにしておくと家族の手を介して感染が拡大する恐れがあるということです。

## 清拭

感染リスクの高い箇所として「人がよく手を触れる箇所」（高頻度接触面といいます）です。テーブル、ドアノブ、いす、手すり、スイッチ類などは、よく人の手が触れる箇所です。このような箇所は、お掃除の際に清拭することが良いでしょう。拭くということは微生物がその場所に停滞している時間を減らす、そこにいる微生物との接触を断ち切るというイ

メージがあり、そういう意識が大切であるようです。

清拭はその拭き方や順番も重要です。まず、一方向に拭くこと。往復は厳禁です。



往復することで、病原体を拡げてしまいます。また、部屋は奥から手前に拭く、上から下に拭く、清潔な箇所から拭いていく、といった注意が必要です。

さらに、アルコールなどの消毒薬を使う機会も増えているかと思いますが、そのような消毒薬は直接吹きかけるのではなく、クロスなどにしみこませて拭き取ります。噴霧した場合、消毒薬の効果が十分に発揮されなくなります。

環境表面の清拭にプラスして、高頻度接触面に触れた手は必ず手指衛生も行うことが、感染防御においてセットであると考え、基本は手指衛生であることを意識してみてください。適切な感染対策で感染拡大を防ぎましょう。

そして、日頃から規則正しい生活や十分な睡眠時間を取るなどの健康的な生活を心がけ、抵抗力を高めていきましょう。

# ふれあい 曾山医院

胃腸内科・外科・内科・肛門外科 <https://soyama-clinic.com/>

志筑1391-9  
Tel:62-5566

2023年1月号  
(第142号)

発行人  
曾山 信彦



編集委員会



曾山医院  
ホームページ  
[soyama-clinic.com](https://soyama-clinic.com/)

