

# 糖尿病だより

## 新型コロナウイルスの消毒or除菌

| 消毒   | 除菌   |
|--|--|
| 菌やウイルスを無毒化することです。（医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律より）<br>★濃度70%以上95%以下のエタノールは、ウイルスの「膜」を壊すことで無毒化します。 | 菌やウイルスの数を減らすことです。「医薬品・医薬部外品」以外の製品に記されることが多いようです。<br>★実際には細菌やウイルスを無毒化できる製品もあります。（一部の洗剤や漂白剤など） |

**！注意！**：「医薬品・医薬部外品」の「消毒剤」であっても、それ以外の「除菌剤」であっても、全ての菌やウイルスに効果があるわけではなく、新型コロナウイルスに有効な製品は一部であることに注意が必要です。

### 手や指などのウイルス対策

#### 1. 手洗い

手や指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。  
手洗いの後、さらに消毒液を使用する必要はありません。

#### 2. アルコール

濃度70%以上95%以下（※）のエタノールを用いて、よくすりこみます。  
（※）60%台のエタノールによる消毒でも一定の有効性があると考えられる報告があります。



### モノに付着したウイルス対策

1. 熱水（80℃の熱水に10分間）
2. 塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム濃度0.05%に希釈）
3. 洗剤（有効な界面活性剤9種類は、NITEウェブサイトで公開）
4. 次亜塩素酸水（用途・使用方法により有効塩素濃度を設定が必要）
5. アルコール（濃度70%以上95%以下のエタノール）



# 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

| 手洗い  |            | 残存ウイルス            |
|--|------------|-------------------|
| 手洗いなし  |            | 約 100 万個          |
| 石けんや<br>ハンドソープで<br>10秒もみ洗い後<br>流水で<br>15秒すすぐ | 1回         | 約 0.01%<br>(数百個)  |
|  | 2回<br>繰り返す | 約 0.0001%<br>(数個) |

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。  
※必ず製品の注意事項をご確認ください。  
※金属は腐食することがあります。



有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。NITE ウェブサイトで製品リストを公開しています。

[NITE 洗剤リスト](#) 検索

[こちらをクリック](#)

