

あんどくりすの防災四季だより  
第49回 放送日：2020.3.6（金）  
パーソナリティー：あんどくりす  
テーマ：感染症の予防



「命を守る」という大切なことに役立つのは、  
アウトドアのスキル。

阪神大震災を被災した「あんどくりす」さんが、  
防災・減災の方法を楽しく導きます。

### 流行性ウィルス対策として

白い手袋は何のため？

消毒剤の双璧を、  
ローリングストック方式で備蓄しよう



♪ てとてをあわせ  
♪ てのこうなでなで



♪ ゆびゆびこすり  
♪ てのひらガリガリ

♪ おやゆびしっかり  
♪ てくびもキュッキュッキュ

動画 【あんどおりす防災減災Ch】手洗い  
<https://www.youtube.com/watch?v=FUmCucJw2Ts&feature=youtu.be>



先週の  
きらきら星のメロディーで「手洗い」  
皆さん、試していただけましたか？

今週も引き続き、  
手の消毒のお話をしていきたいと思います。



# 元国際緊急救助隊レスキュー隊員の インフルエンザ予防

以前この番組にも来てくださった、あのサニーカミヤさん(※)に、

インフルエンザの流行っている頃にお会いした時の事です。

不自然に目立つ白い手袋をされていて、最初は、怪しげな様子に見えました。(^▽^;)

(ドライバー用・品質管理用のようなもの)

(※)サニーカミヤさんは 第15・16・17回のゲスト  
プロフィールはこちら ↓  
<https://petsaver.jp/rep/>





なぜそのような手袋をされているのだろう？  
と、  
聞いてみましたら、

実は、「インフルエンザの予防対策」でした。

電車のつり革やエレベーターのボタンなど、

不特定多数の人が使用するものに触ったりする  
ことで、インフルエンザがうつることが多い。

それらを直接触らないように、手袋をしている。  
という事でした。



# 白い手袋の効果

なかなか自分でするのは恥ずかしいなと思ったのですが、

その後私も、  
選挙の立候補者が使うような白い手袋、  
あれを買ってみました。

その手袋をつけて、  
つり革などに触ったりするようにしてみた  
のです。

そうすると、  
その手袋を自分がしていると、

「あ！ そうだ！」という感じで、注意する  
ようになり、

目や口元に、  
手を持っていかなくなったのです。





ウイルスがうつるのを、  
手袋自体が防ぐというよりも、

物や体の周りを触ったりする時に、  
白い手袋をしていることで、

「あ、ウイルスに気を付けるんだな」という、  
意識付けになりました。



# ちょっとした目印で 感染防止

白い手袋の代わりに、  
こんな手もありますよ (\*‘▽’)

手首や指などに、  
目印をつけてみるのがおすすめです。

(例えば、かわいいバンソウコウを貼るなど)

その目印を見て、

ウイルスが付いているかもしれない。  
触ったら手を洗おう。などと、

気づくような習慣にしておく事が  
重要かなと思います。



# 消毒用に アルコールの備蓄を

新型コロナウイルス（※1）に備えて、  
消毒用のアルコールが良く売れ、  
店から無くなったりしていましたね。



アルコールは災害時用に  
備蓄している方はたくさんいらっしゃいます。

災害時には今回のように、  
物資が手に入らなくなる場合が多いので、

感染症対策に、消毒用のアルコールを  
備蓄しておくのが良いですね。



（※1）新型コロナウイルス（COVID-19） 国立感染症研究所HP

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/2487-idsc/idwr-topic/9446-idwrc-2007.html>



# 消毒用アルコールは、 ローリングストックで

私も消毒用のアルコールを備蓄しています。

実はこれ、  
普段の掃除にも使えるんです。



新型コロナウイルスの流行が落ち着いてから  
でも良いので、

みなさんも是非、  
消毒用アルコールの備蓄をしてください。

それを普段から使って、

ローリングストック方式で備蓄していただけた  
らと思います。



# お役立ち、消毒用アルコール

普段からの使い方、一番のおススメは、  
・冷蔵庫内の拭き掃除に

冷蔵庫の中を水拭きすると、水分が残り、  
カビの原因になったりします。

代わりに、  
消毒用エタノール(アルコール類の一種)  
を

シュッと吹いてから拭くと、  
とてもきれいになります。

すぐ揮発するので、あっという間に乾き、  
お掃除がとても楽です。



# ウイルス対策の双璧 アルコールと塩素系漂白剤

コロナウイルスもそうなのですが、  
エンベロープ（※3）という膜があるウイルス  
については、

ウイルスの膜を破って退治することができる  
アルコールが有効です。

この膜が無いタイプの、ノロウイルス（※4）  
には効かないと言われてます。

（※3）  
エンベロープ  
ウイルスを覆っている膜。

（※4）ノロウイルス  
エンベロープの無いタイプのウイルス。



ノロウイルス対策に良く効くと言われて  
いるのは、

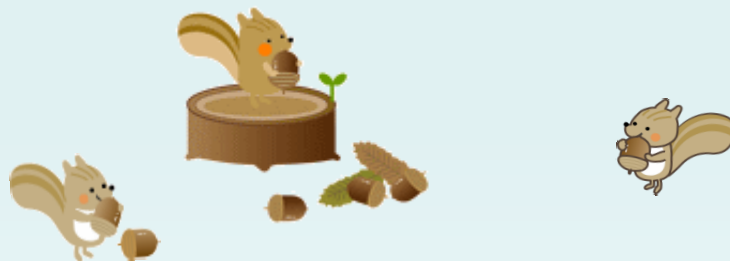
キッチンハイターのような  
塩素系の消毒剤です。

小さなお子さんがいる家庭では、  
使用、保管に注意が必要な薬品では  
ありますが、

ノロウイルス対策には必須、  
有効と思います。

台所用品として  
普段から備蓄して使っていれば、

災害時にも使う事ができます。



# 消毒に適した希釈

ハイターなどの塩素系漂白剤を  
消毒用に使う場合には、  
どれぐらいの濃度にすればいいのでしょうか？

簡単な希釈方法があります。

500mlのペットボトルに

- ① キヤップ1杯分の塩素系の薬剤  
(キッチンハイターなど)を入れ、
- ② あとから水を500ml入れる。
- ③ 良く振り混ぜる。

これでOK！

ノロウイルスは広く飛散し、高く舞い上がります。

スプレー容器に移すなどして、  
広範囲の壁や床の洗浄、消毒に使ってください。  
それで大丈夫です。



ノロウイルス対策にアルコールは効きません。が、  
災害時に流水が使えない場合には、  
アルコールでもなんでも良いからしつこく拭く。  
という事で代用することができます。

そのような意味で、

アルコールも、ノロウイルス対策に全く使えないと  
いうわけでは無い。

とも言われています。



(TEXT/はしも)