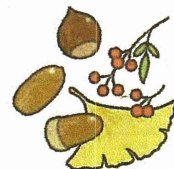


インフルエンザでお休みしている人がちらほらいますが、今のところ、広がりは少ないようです。引き続き、うがい、手洗い、換気などで予防していきましょう。



えいせいがかく くらしの中の衛生学

「衛生」という言葉を聞いたことがありますか。「衛生」はわたしたちの「生命」や「生活」を「衛^{まも}る」という意味で、健康に毎日をすごすために、悪い影響をあたえるものを推定し、その影響を防いでいくことです。環境衛生、食品衛生などいろんな分野がありますが、衛生学とはこの「衛生」についての知識や技術をまとめたものです。

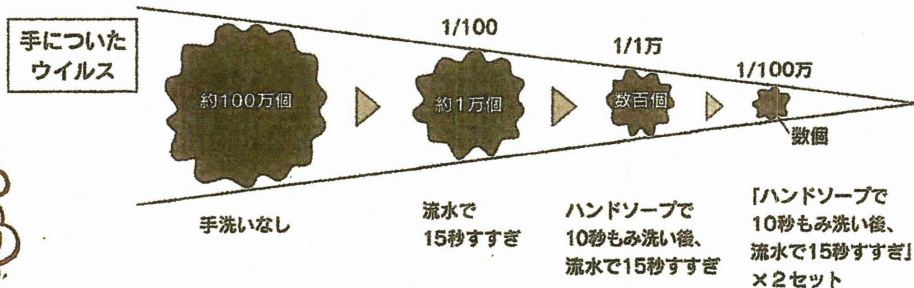
古代エジプトの遺跡から、浴室や排水管、排水溝が発見されました。紀元前 2100 年頃には、手を洗う習慣があり、衛生面に注意をはらっていたことがわかっています。「衛生」の始まりは、コレラなどの伝染病の流行の防止です。上下水道の整備などで生活環境を清潔にし、健康を守る取り組みが始まり、衛生学につながっています。

① 手洗いはなぜするの？…病原体が体に入るのを防ぐため

私たちの手は、日常生活でいろいろなものに触れるため、ウイルスや細菌などの微生物がたくさんついています。病原体がついた手で自分の口や鼻を触ると、体内に入り、病気に感染することがあります。こまめに手を洗うことで、体に入る前になくすることができます。

石けん手洗いでウイルスを
1/100万に減少！

石けん（ハンドソープ）を使って手を洗うことで、手についたウイルスを大幅に減らせることが、実験によりわかりました[※]。



※森功次ほか「Norovirusの代替指標としてFeline Calicivirusを用いた手洗いによるウイルス除去効果の検討」
【感染症学雑誌】80(6):496-500,2006

せっかく手を洗っても、ウイルスや細菌がついているかもしれないものでふいたら、洗う前に逆戻りですね。清潔なハンカチ、タオルを毎日持参しましょう。

② 部屋の換気はなぜ必要？…悪い空気を外に出してきれいな空気をいれるため

昔の家屋と違い、今の建物は気密性が高いつくりになっていて、換気をしないと汚れた空気はそのままになりがちです。空気中にはほこりや病原体が浮かんでいて、人が吐き出した二酸化炭素もどんどん増えます。これから寒くなってきましたが、教室の窓はすべて閉めず、休み時間には大きく窓やドアを開けて空気を入れ替えるようにしましょう。換気終了の目安は、冬場は「寒い」と感じた時です。エアコンは部屋の空気を利用して、温度や湿度を調整するので換気の効果はありません。

③ おしぼりで手をふけばきれいになる？…菌は減らせるけどなくありません

レストランで食事の前におしぼりが配られたり、お手ふきとしてウェットティッシュを持ち歩いたりします。ウェットティッシュや洗剤などの表示をよく見てみましょう。抗菌、除菌、消毒、どう違うのでしょうか。薬品を使うことによって、物や肌への刺激も強くなるので、どこに、どのくらい使うのかなど、商品の説明をよく読んで選ぶようにしましょう。

	菌をなくすレベル	効果	用途
こうきん 抗菌	★	バリアして菌を増やさないこと。	くつした・スリッパ・まな板 台所用スポンジ・洗濯用洗剤など
じょきん 除菌	★★	物の表面から菌を取り除くこと。	ウェットティッシュ・食器用洗剤 漂白剤・アルコールスプレー
しょうどく 消毒	★★★	菌の活動を弱め、無毒化すること。 (医薬品・医薬部外品のみ)	手指用スプレー・食卓用スプレーなど
さっきん 殺菌	★★★★	菌を殺すこと。すべての菌ではなく ある特定のものに効果があるとき も殺菌と表示できる。 (医薬品・医薬部外品のみ)	薬用石けん・殺菌消毒剤など
めっきん 滅菌	★★★★★	すべての菌を殺すこと。店で売って いる商品に使われることはほとん どない。	病院での手術用の器具・注射器 傷にはるガーゼなど

④ 水道水とペットボトルの水は何かちがう？…味も値段もちがいます

水道水は厚生労働省が水道法によって管理し、ペットボトルの水は農林水産省が食品衛生法によって管理しています。どちらも厳しい安全基準があり、安心して飲むことができます。

水道水は川やダム湖などから引かれた水を浄水場で殺菌します。塩素によって殺菌されているので、病原体に強いのが特徴です。ペットボトルの水は4つに分けられ、どこの水を使っているのか、どんな製造のしかたなのかによって味や口当たり、成分が違います。500ml ではペットボトルなら約 100 円、水道水なら 0.1 円です。

ミネラルウォーター類の分類	原水	処理方法
ナチュラルウォーター	特定水源から採水した地下水	ろ過・加熱殺菌
ナチュラルミネラルウォーター	特定水源から採水した地下水 (ミネラル成分が溶けこんでいる)	ろ過・加熱殺菌
ミネラルウォーター	何種類かのナチュラルミネラルウォーター を混合 ミネラルを人工的に調整	上記以外にオゾン殺 菌・紫外線殺菌など
ボトルドウォーター	水道水・河川水・蒸留水など飲用に適した 水	規定なし