

【緊急投稿】
個人レベルでの新型コロナウイルス対策

【はじめに】

(私は単なる田舎の歯科医でウイルスの専門家ではありません。以下に述べる内容はあくまでも一般歯科診療における院内感染対策の知識レベルに基づいてのものである事を始めにお断りしておきます。)

新型コロナウイルスの感染者が増加しています。日本でも水際対策を強化しているものの、日本国内での感染拡大も時間の問題と思われます。またインフルエンザや SARS では高齢者や基礎疾患を有する人、いわゆる弱者の感染・死亡率が高かったのですが、今回の新型コロナウイルスにおいてはそうではない人も次々倒れているとの（非公式）情報もあります。そのため『これまで怖いと感じたことは一度もないが、今回は怖い』と語るウイルスの専門家もいます。

しかもこの新型コロナウイルスはワクチンも特効薬もなければ感染者を隔離してこれ以上の感染拡大を防ぐ以外まだ有効な治療の手立て也没有ありません。そんな中、私達が出来る事といえば『手洗いとうがい』位しかありません。そこで今回は緊急投稿として過去の SARS や新型インフルエンザ発生時の経験を元に個人レベルでの新型コロナウイルス対策を考えてみます。

【重要なのは下痢便の処理】

まず新型コロナウイルスで言われているのが肺炎です。飛沫感染も注意ですが実は『下痢便の処理も重要』となります。実際、SARS の多くでは肺炎や呼吸不全よりも下痢の方が先行しています。

その下痢便には大量のウイルスが排出されます。そのためもし下痢をしてそれを流す時には便座の蓋をすることを強く勧めます。これによりウイルスの拡散を防げるからです。その後、中性洗剤とハイターで洗います。

ハイターは万能ですが、SARS においては例外的に中性洗剤の方が効きます。脂質に富んだエンベロープがあるためかもしれません。新型コロナウイルスはどちらが有効かは分かりませんが、中性洗剤とハイターの組み合わせであれば効果が期待出来るかと思われます。

なお下痢をした場合は念のため早めに病院を受診して下さい。

【抗生物質は有効か？】

『ウイルス感染に抗生物質は効かない』これは科学的事実です。しかし鼻炎や咽頭炎といった上気道炎から進行して気管支炎や肺炎にまでなってくると細菌感染症を合併している事が多くあります。ですから特に喘息をはじめ呼吸器疾患のある人などにおいては肺炎の合併症対策として抗生物質は有効手段の一つとなり得ます。

【うがい について】

一般的に入手可能な うがい薬で殺菌またウイルスを死滅させる作用があるのはイソジンとリステリンです。とりわけイソジンはコロナウイルスや SARS、MARS も死滅させるという事が文献的に報告されています。

こうしたウイルス死滅作用があることから今回の新型コロナウイルスに対してもイソジンやリステリンは効果が期待出来るかと思われます。よく TV など『紅茶でうがいをするといい！』と言うバカがいますが、それは『うがいをしないよりはいい』というレベルの話であり、イソジンやリステリンにおける殺菌作用やウイルス死滅作用とは比較になりません。そもそも TV の健康バラエティー番組の情報など信用しないことです。

しかしながら、ウイルスは粘膜につくと数分で細胞内に入ってしまうので頻繁にうがいをしなければ間に合わないだけでなく、頻繁にうがいをし過ぎて粘膜が荒れ逆効果になってしまう人もいます。そのためインフルエンザなどウイルス感染予防においては『うがいは効果がない』という意見もあるのは確かです。

ですが例えばインフルエンザはノイラミニダーゼという酵素を産生する菌と一緒に感染力が増加するという説もあり、これらの菌や気管支炎また肺炎などの合併症を起こす菌をうがい薬の殺菌作用によって減らす事が出来ます。そうした意味合いにおいては『うがいは効果がある』と言えます。

【うがいの仕方】

イソジンまたはリステリンを口に含み、喉に行き渡るよう上を向いて約 30 秒、これを 1 日に 4 ～ 5 回。イソジンは（甲状腺に異常のある人はイソジン以外）喉に直接噴射するタイプではなく希釈した物を使うのが良いでしょう。

【手洗い・マスクについて】

飛沫中にウイルスが存在し、それが物に付着して手を介して感染します。手洗いは O-157 の時のようにしっかり石鹼を付けて洗う事が大事です。

またマスクは粘膜の乾燥を防いで異物排除機構の繊毛運動を維持する意味で有効です。しかしウイルスの侵入を防ぐ意味では適当な付け方であるという意味がありません。鼻にできる隙間は厳重に防いで横もよく押さえ漏れないようにすることです。出来れば N95 タイプのマスクを推奨します。

なお通常、ウイルスは低温と乾燥で長生きするので出来れば室温は 22 度以上、湿度は 60%以上に保つとさらに良いかと思われます。

【結論】

- ・人ごみは避ける
- ・外出時にはマスクを着用する
- ・1 日に 4 ～ 5 回、イソジンまたはリステリンで約 30 秒ガラガラうがいをする

【最後に】

武漢市の現地映像を見ても分かるように中国の公衆衛生環境は日本と比較して決して良いとは言えません。ウイルスは公衆衛生環境が劣悪であればある程拡散しますので日本国内で感染が拡大したとしても武漢市のような状況になるとは限りません。しかしその一方で新興ウイルスは変異を繰り返しながらヒトへの適応性を高めることがあるので常に最新の情報を入手し、決して甘くみたり油断をしたりしないことです。

令和 2 年 1 月 27 日
宮崎県地域保健推進協議会
やさき歯科 矢崎 史郎