

広尾の日赤医療センター医師からの情報（情報源は米国のジョンズ・ホプキンス大学病院？）

新型コロナのことがよくわかりますので、よかったら読んで下さい。

○ウィルスは生物ではなく、何層もの脂質（脂肪）でできた保護膜に覆われたたんぱく質分子（DNA）です。

このウィルスが眼・鼻または口の粘膜の細胞に付着すると、突然遺伝コードが変異し倍々方式で増え侵略します。

○ウィルスは生物ではなく蛋白質分子であるため殺すことはできませんが、自然に崩壊（減衰）します。

ウィルスが崩壊する時間は温度、湿度、どこ（何）に付着したかにより違います。

○本来ウィルスはとても壊れやすいのですが、脂質でできた何層もの膜に覆われていることが問題で、この脂質の保護膜を取り除く必要がでてきます。

脂質の保護膜を破壊することができる石けんや洗剤は有効（泡立ててこすり破壊）な訳です。

破壊するためには石けんをたっぷり泡立てて20秒以上こする必要があります。

保護膜を破壊することによりウィルスたんぱく質は自然に減衰し崩壊していきます。

○熱は脂質を溶かします・・・25度以上の水で手や衣服、その他を洗うことが有効な理由となります。さらに暖かい水は泡がより泡立つため、より有効となります。

○アルコールとアルコールを65%以上含むものは脂質を分解します・・・特にウィルスの外側のたんぱく質の層を分解します。

○漂白剤（塩素）1対水5の割合でプロテイン（たんぱく質）を破壊します・・・ウィルスの内側から崩壊させます。

○過酸化水素水は石けん、アルコール、塩素の効果を長持ちさせます・・・過酸化水素はウィルスたんぱく質を破壊します。

しかし、純過酸化水素水を使用する必要がある、皮膚を傷つける可能性があることに注意が必要です。

○殺菌剤、抗生物質は役に立ちません・・・ウィルスは細菌などの生物ではないので抗生物質で殺すことはできません。

○服やシーツ、布などを振ってはいけません（使用、未使用にかかわらず）・・・表面に張り付いた状態では不活性なので勝手に時間がたてば分解するからです。

しかし、これを振ったりハタキを使用すると、最大3時間空気中にウィルスが浮遊し鼻などに付着してしまいます。

3時間（生地）、4時間（銅と木）、24時間（段ボール）、42時間（金属）、72時間（プラスチック）

○ウィルスは冷たい空気、寒い空間や家や車等エアコンがある場所では安定して残存します。

湿気と暗さはウィルスの残存を促します。逆に乾燥した暖い、明るい環境は勢いを墜落させます。

○紫外線ライトや光線はウィルス蛋白質を破壊します。たとえば使用済みのマスクの殺菌には紫外線ライト (UVlight) を使用すると完璧です。

但し、肌のコラーゲン (これもプロテイン) も破壊するので注意して下さい。

○ウィルスは健康な肌を通り抜けることはできません。

○酢 (酢酸) は脂質の保護膜を破壊できないので有効ではありません。

○スピリッツ、ウォッカも役に立ちません。強いウォッカでもアルコール度数は40%です。

ウィルスを破壊するには65%以上のアルコール度数が必要です。

○アルコール65%以上のリステリンは役立ちます。

○より狭く限られたスペースではウィルスも集中しているかもしれません。

広い場所で換気がよければウィルスも少なくなります。

○粘膜を触ったり、食べ物、鍵、ドアノブ、スイッチ、リモコン、携帯電話、時計、パソコン、机、テレビ、トイレなどを触る前にも、触った後にも手を洗わなければなりません。

○頻繁に手を洗うことになるので手の保湿をして下さい。乾燥により生じる肌の小さなひび割れにウィルスが隠れ潜む可能性がありますから、厚めにハンドクリームを塗るのがお勧めです。

○爪の中にウィルスが隠れるのを防ぐために、爪も短くしておきましょう。