

## こまめの手洗いと清掃を～手作り編～

こまめの手洗いと、除菌目的の清掃の大切さが強調されています。あるもので代用して手作りできる手洗い、清掃用品もありますのでご紹介します。

### 手指消毒用アルコールジェル

手洗いについて、石鹸と水が使えないところではアルコールジェルなどの手指消毒剤を使うのが勧められています<sup>1</sup>。アルコールジェルが手に入らない時、自作する事が出来ます。

#### 『用意するもの』

- ・rubbing alcohol 2/3 cup
- ・アロエジェル 1/3 cup
- ・アロマオイル(お好みで)数滴

#### 『作り方』

rubbing alcohol とアロエジェルをスプーン等で混ぜます。

お好みでアロマオイル(Tea tree やラベンダーなど)を数滴垂らすと香りが良くなります。

※清潔な容器で保管の上、1ヶ月以内に使い切ってください。

rubbing alcohol は、surgical spirit と呼ばれ英国の薬局ではこちらが通じやすいかもしれません。

rubbing alcohol は現在手に入り難くなっていますが、参考通常価格 boots 500 ml 4.40 ポンド、super drug 200 ml 1.79 ポンドです。

アロエジェルは日焼け後の肌の火照りを軽くする為に好んで使われる為、日焼け止め、または化粧水、髭剃りジェル等のコーナーで売られています。

### 除菌クリーナー

食中毒、感染症予防の為に清掃について、菌が繁殖しやすい場所(ホットスポット)を中心に効果的な除菌目的の清掃が推奨されています<sup>2</sup>。基本的には、ソープと温かいお湯を使って流すか、消毒・除菌効果のあるものを使用して除菌します。毎回使用後というような頻回の清掃が効果的です。

---

<sup>1</sup> <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/> (2020年4月11日アクセス)

<sup>2</sup> <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/how-to-prevent-germs-from-spreading/>  
(同上)

特に除菌が必要な場所として

トイレ:便座、ハンドル、リム(トイレの内側、上縁)  
流し、風呂場、シャワーは体調不良の方の使用後  
床は、吐瀉物や排泄物が床に落ちてしまった場合  
が挙げられています。

一般的にも、手で触れる共有部分(ドアノブ、テーブル等)の除菌が気になるところです。

除菌クリーナーが便利ですが手に入らない時は、塩素系漂白剤を水で薄めて自作出来ます。(詳細は厚労省、自作、除菌クリーナーで検索して下さい)

『用意するもの』

- ・塩素系漂白剤:英国では bleach と呼ばれ thin (液状)と thick (ジェル状)がありますが、どちらでも構いません。
- ・水に濡れても破れにくいキッチンペーパー(ボロ布可)
- ・プラスチック容器(水分が蒸発しにくいフタ付き)
- ・ペットボトル

『作り方』

- ①塩素系漂白剤の濃度が 0.05%の溶液になるように調整する。(市販品は 5~6%が多い)  
濃度 6%の場合、2ℓのペットボトル1本分の水に液をペットボトルのフタ 3~4 杯を加えて混ぜる。
  - ②折りたたんだキッチンペーパーやボロ布をプラスチック容器に入れ、その上から①の溶液を注いで出来上がり。
- 拭く際には適度に絞って使います。

※手荒れの可能性があるので、使用時にはビニール手袋等をして下さい。

※金属部位に使用したら約10分後に水拭きして下さい。

※製品に記載されている注意書きを良く読んで使用して下さい。

※1ヶ月をめどに使い切って下さい。