

新型コロナウイルスとたたかうぞ！

戦うためには「敵」を知ることが必要です。以下はジョンズ・ホプキンス大学（US）の感染症専門医が

投稿した記事の抄訳です。各自しっかりと身を守るための知識を持ち、備えをしましょう。

皆さんと元気に再会できる日が早く来るようお祈りしています。（編集子）

- ◆ ウイルスは生物ではありません。何層もの脂質からできた保護膜に覆われたたんぱく質分子（核酸：DNA）です。このウイルスが人体の目、鼻、口などの粘膜細胞に付着すると、突然遺伝子コードが変異し、倍々方式で増殖し侵略します。
- ◆ 生物ではないウイルスを「殺す」ことはできませんが、一定の環境で自然崩壊します。崩壊の条件は、温度、湿度、付着場所により異なります。
- ◆ 本来ウイルスはとても壊れやすいのですが、脂質の保護膜に覆われているのが厄介です。脂質の幕を破壊するには石鹼や洗剤など界面活性剤が有効で、石鹼をたっぷり泡立てて20秒以上こすると膜が破壊し、たんぱく質は自然に減衰し、崩壊します。
- ◆ 熱は脂質を溶かすので、25℃以上の水で手や衣服、その他を洗うことが有効で、更に暖かい水は石鹼の泡立ちをよくするので更に有効となります。
- ◆ アルコール、アルコールを65%以上含む液体も、ウイルスの保護膜である脂質を分解します。
- ◆ 塩素系漂白剤の水溶液（0.01%）はたんぱく質を破壊するので、ウイルスを内側から崩壊させます。
- ◆ 一方、抗菌剤や抗生物質は、ウイルスがバクテリアなどと異なり生物ではないので効果がありません。
- ◆ 服やシーツ、布などは振ってはいけません。ウイルスが表面に付着した状態では不活性なので時間が経過すれば分解します。しかしこれを振ったりはいたりすると、最大3時間は空気中にウイルスが浮遊することになり鼻や目に付着します。ウイルスの破壊までの時間（目安）は；
生地：3時間、銅、木質：4時間、段ボール：24時間
金属：42時間、プラスチック：72時間等です。
- ◆ ウイルスは冷たい空気、場所で安定した状態で存在します。また湿度と暗さはウイルスの残存を促し、逆に、温かい、明るい環境はウイルスの勢いを減衰させます。
- ◆ 紫外線や太陽光はウイルスのたんぱく質を破壊します。使用済みマスクの殺菌には紫外線（UV）ライトや天日干しが有効ですが、紫外線は人の肌のコラーゲン（たんぱく質）も破壊するので使用には注意が必要です。
- ◆ 酢（酢酸）は脂質の保護膜を破壊できません。また、スピリッツ、ウォッカ（度数40%）も役に立ちません。ウイルスの破壊には65%以上のアルコール度数が必用です。
- ◆ 閉鎖された空間ではウイルスが集中しますが、換気の良い解放された場所ではウイルスが少なくなります。
- ◆ 粘膜に触れたり、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、トイレ等々に触れる前や後には手を洗いましょう。
- ◆ 頻りに手を洗うことから、手の保湿が必要です。乾燥により生じた肌の小さなひび割れにウイルスが隠れ潜む可能性があります。頻りに、厚めにハンドクリームを塗りましょう。
- ◆ 爪の間にもウイルスが潜むので、爪は短くしておきましょう。



この川柳はジョンズ・ホプキンスの先生とは関係ありません。（編集子 註）