

GREENPEACE



2020

環境に配慮して
感染を予防する

感染防止マニュアル

第一章

自宅および 外出時の 感染防止

自宅へのウイルス侵入を防ぐ

新型コロナウイルスの流行が続く中、外出後に雑菌やウイルスを自宅に持ち込むことを心配する人も少なくありません。しかし、事前に計画を立て、家を「緩衝ゾーン」と「生活ゾーン」に分けることで、ウイルスが家の中に侵入するリスクを減らし、ストレスを軽減し、消毒用品の乱用を防ぎ、環境への潜在的な影響を減らすことができます。

どのようにしたら「緩衝ゾーン」と「生活ゾーン」を分けることができるのでしょうか

「緩衝ゾーン」とは、玄関と居住空間の間の領域（例：玄関とリビングダイニングの間、玄関位置）です。靴や外出した際の衣類など、ウイルスに感染する可能性のあるものを脱いだり、置いたりして、ウイルスが「生活ゾーン」に入らないようにしましょう。「生活ゾーン」とは、食事や睡眠をとるためのリビング、ダイニングをいいます。

帰宅後は

- 1) 緩衝ゾーンで上着を脱ぎ、ハンガーにかけたり、洗濯かごに入れたりします。
- 2) 緩衝ゾーンで靴を脱ぎ、リビングに入ります。
- 3) 生活ゾーン専用のスリッパに履き替えます。
- 4) 最初に手を洗い、使用済みマスクを外してから、再度手を洗います。



自宅へのウイルス侵入を防ぐ

「緩衝ゾーン」に必要なものは？

- 洗濯かご
- ハンガー
- ごみ箱

※ 汚染防止のため、緩衝ゾーンは裸足で歩かないようにしましょう。

「生活ゾーン」に必要なものは？

- 生活ゾーン専用のスリッパ

「緩衝ゾーン」を消毒し、「生活ゾーン」の清潔を保ちます

- 外出が多い場合は、緩衝ゾーンの床や物品の消毒を毎日行います。
- 数日に1回外出する場合は、3～4日に1回のペースで緩衝ゾーンを消毒します。
- 生活ゾーンの消毒・清掃は週1～2回ペースで行い、毎日する必要はありません。
- 緩衝ゾーンの清潔を保たないと、生活ゾーンが汚染され、清掃と消毒が必要になります。



マスクは正しく着用し 正しく捨てましょう

正しいマスクの付け方：

1. 適切なサイズのマスクを選びます。
2. マスクをつける前に、手を洗います。
3. マスクを顔に密着させ、マスクの金属部分を鼻の側面に押し当て、マスクを引っ張りマスクが口、鼻、顎を完全に覆っていることを確認します。
4. マスク着用後は、マスクに触れないようにし、どうしてもマスクに触れなければならない場合は、マスクに触れる前と、触れた後にしっかり手洗いをします。



マスクは正しく着用し 正しく捨てましょう

マスクを付けた後、以下のようなことがあった場合は、マスクの付け方が正しくありません：

1. 眼鏡が曇る＝マスクから空気が漏れています。
2. マスクにしわが寄る＝マスクの裏表が正しくありません。
3. マスクを外すときに、マスクの表面に触れる＝直接ウイルスに触れることになります。
4. マスクにアルコールを吹きかけたり、高温煮沸したりすると、マスクとしての効果がなくなります。



マスクは正しく捨てましょう：

- マスクは蓋つきのごみ箱に捨てます。蓋つきのごみ箱がない場合は、封をして捨てるようにしてください。
- マスクを路上や屋外に捨てる行為は、公共のマナーに反するだけでなく、環境を汚染し、雑菌を蔓延させることにつながります。

ペットと感染防止

ペットの感染防止に関する注意事項：

- ペットを世話する、接触する際は、前後に手を洗いましょう。
- 飼い主とペットは、できる限り人混みを避け、他の犬や猫と一定の距離を保つよう心がけましょう。
- 犬や猫が屋外で排泄した後は、排泄物の片付けや地面の消毒をし、手洗いをしましょう。
- ペットや飼い主が家にウイルスを持ち帰らないよう、外出後はいつも使っている石鹸やボディソープで徹底的に清潔にし、ウイルスと雑菌の除去を行いましょう。
- 室内で除菌グッズを使用した後は、空気を循環させてから、ペットを室内に入れるようにしましょう。
- ペットが床や物品に残っている消毒剤を舐めたり、誤飲したりしないようにしましょう。



第二章

手作りの 感染防止 グッズ

アルコールハンドジェル 作り方について

手指の消毒は、ウイルス対策のために大変重要です。まずは「手洗い、手洗い、手洗い」が基本中の基本になります。もし、手洗いができない場合は、アルコールハンドジェルで手を清潔にするようにしましょう。

ここでは、アルコールハンドジェルの作り方と容器について紹介します。これは、香港大学薬学部提唱のもので、WHOの基準に基づいて提案されています。使用する材料は、一般的な薬局で購入することができます。ジェルを作る際に使う器具は、スプーンなど繰り返し使えるもので計量します。手作りジェルは、一度に大量に作って小分けにし、清潔で再利用できる容器に入れて、周りの人に分けることもでき、ウイルス対策をしながら、ごみを減らすこともできます。

アルコールハンドジェルの作り方 (分量 100ml)

材料：

- ・ 96% エタノール
または
99% イソプロピルアルコール
または
75% エタノール
- ・ グリセロール
- ・ 過酸化水素
- ・ 滅菌水 (煮沸した冷水)

器具：

- ・ シリンジ または スプーン
(計量用)
- ・ 計量カップ
(計量用/混ぜ合わせる容器)
- ・ かき混ぜる物
- ・ 乾燥した清潔な容器

1 96% エタノール 80ml
または
99% イソプロピルアルコール 75ml
または
75% エタノール 80ml
(※ Step4 をやらない)

2 グリセロール 1.45ml

3 過酸化水素 4ml

4 滅菌水か煮沸した冷水を100ml
になるまで加える

使う前に容器を直射日光が当たらない場所に常温で72時間以上置く

アルコールハンドジェル 容器について

- ガラス製のものはアルコールと化学反応しないため、ガラス製のボトルをおすすめします。
- プラスチック製のもの（ペットボトルなど）は、アルコール製品の長期保存には適していません。
- 家にプラスチック製のものしかない場合は、一般的な清潔用品に使用されているコード2（樹脂識別コード2、HDPE高密度ポリエチレン）や豆乳の容器として使用されているコード5（樹脂識別コード5、ポリプロピレン）のボトルを使用するようにしましょう。
- PVC（塩ビ）が含まれるプラスチック製の容器は使用しないでください。
- アルコールは揮発性と可燃性があるので、キャップでしっかり締めることができる容器で保存してください。



注意事項

1. エタノールは96%のものを使用します。ない場合は、代わりにイソプロピノアルコール (Isopropyl Alcohol, 99%) を使用し、その場合は、分量を75mlにします。
2. 一般的な75%濃度のアルコールで構いませんが、その場合は、水を加えずにグリセリンと過酸化水素を直接加えます。
3. 過酸化水素は金属の器具で計量しないようにしてください。
4. 容器内の微生物を消毒液で確実に死滅させるために、72時間そのまましておきます。
5. 大きなボトルは使用せず、1本のアルコールハンドジェルは500ml以下のボトルで保管してください。
6. 火気や直射日光を避け、涼しく乾燥した場所に置いてください。
7. 成分と日付を書いたラベルを貼り、子どもの手が届かない場所に置いてください。

ハンドソープの効能と作り方

感染が広がりを見せてから、消毒用のアルコールハンドジェルは入手困難となりました。しかし、ハンドジェルとは別に、多くの人が石けんを手作りし、水で手洗いし、雑菌やウイルスを洗い流すようになりました。これは環境に優しく、アルコールハンドジェルの節約にもつながります。

ほとんどのウイルスは、遺伝物質（DNA/RNA）を含むたんぱく質で構成された保護膜を持っており、一度人体に入ると感染の危険性があります。そのため、消毒用のアルコールハンドジェルでウイルスの保護膜を破壊し、ハンドソープ（手洗い用石鹸）で手洗いすることで、ウイルスや雑菌を洗い流して、体内への侵入を防ぐという効果を高めることができます。

簡単アレンジ

ハンドソープの材料：

- ・市販の無添加の液体ハンドソープ（水、カリ石鹼素地だけのもの）
... 適量
- ・天然ピュア精油
... 数滴

精油はお好みで選びます。
抗菌ならティーツリー、ユーカリ。
リラックスならレモン、スイート
オレンジ、ラベンダーなど。

作り方：

容器に材料を入れて混ぜます。
泡立ちを良くしたい場合は、泡
タイプのボトルに入れましょう。

ハンドソープでこまめに手洗いをしましょう。まず、手をすすぎ、次にハンドソープで30秒以上、手のひら、手の甲、指の隙間、指の甲、親指、指先、手首などをこすり洗いします。水道を出しっぱなしにしなくても、ウイルスや雑菌を効果的に洗い流すことができ、水を無駄にしないようにすることができます。



エレベーターで使える 便利グッズ

リサイクル材料で手作り、エレベーターなどで使える便利グッズ「感染予防ゴールドフィンガー」は、環境に優しく衛生的です。

《使い方》

あまり直接触れたくないものがある場合に、「感染予防ゴールドフィンガー」を取り出して押します。押したらキャップをかぶせるだけで、ウイルスに触れることはありません。ポケットなどに入れて持ち歩いて、いつでもどこでも使えてとても便利なグッズです。

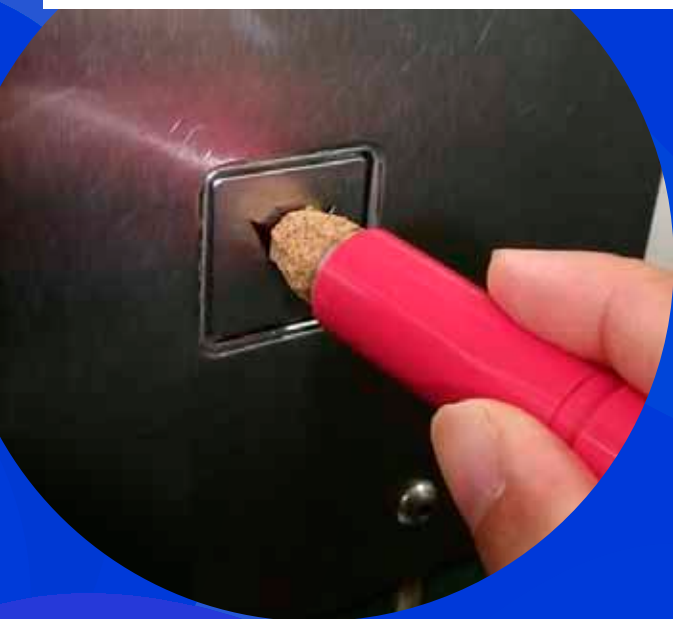
参考にした情報：Facebookページ「垃圾手作 - Garbage Handmade - HK」

材料：

- ・使い終わったリップクリームのケース
- ・コルク

作り方：

1. ケースに残っているリップクリームをきれいにします。
2. カッターでコルクをケースの内側の大きさに合わせて切ります。
3. コルクをケースに押し込みます。
4. リップを回転させてコルクを出してみます。コルクの厚みが適切であれば、リップをひねったときにスムーズにコルクが出てきます。
5. リップケースにキャップをかぶせ、外出時に携帯して使用します。



注意：コルクの先には触らないでください。

第三章

暮らしと 食事

健康的な素食

長期間、家にいる場合は、野菜を多めに、肉を少なめにしましょう。肉による心血管への悪影響を減らし、気候の変化によるリスクも減らすことができます。国連気候変動に関する政府間パネル（IPCC）の報告によると、農業と畜産が温室効果ガス排出量の4分の1を占めます。また、畜産物が食料生産における二酸化炭素排出量全体の58%を占めるそうです。肉や魚、卵に代わる食品を毎日180g摂取するだけで、二酸化炭素の排出量を半分近く減らすことができます。野菜や果物、穀物、豆類、ナッツ類などを多めにして、毎日食事を作り、肉や牛乳、卵の割合を減らすことで「肉を少なく／肉を食べない」という食生活に切り替えることができます。ベジタリアン料理に興味のある方は、下記メニューをどうぞ。

おすすめレシピ

★ バイクドビーンズのトースト（3人分）

材料：

- ・ 煮た白インゲン豆（缶詰でも可） 350g
- ・ トマトペースト（トマト缶） 大さじ2
- ・ パセリ 少々
- ・ 玉ねぎ 1個
- ・ にんにく 1片
- ・ 赤唐辛子パウダー 小さじ2
- ・ ケチャップ 300ml
- ・ メープルシロップやてん菜糖など、好みの甘味料 30ml
- ・ 塩、コショウ 少々
- ・ ココナッツオイル（揚げ油用） 少々



健康的な素食

★ バイクドビーンズのトースト（3人分）

作り方：

玉ねぎとにんにくをみじん切りにし、ココナッツオイル少々を加え、中火で炒めます。

次に、トマトペースト（トマト缶）大さじ2と赤唐辛子パウダー小さじ2を加えよく混ぜます。インゲンとケチャップを加え沸騰するまで煮込み、最後にパセリ、アガベシロップ、コショウで味を調えます。

ヘルシーで満足感のある朝食ができます。そのうち、お友達にもごちそうしてみませんか？

なるべく地元の食材を選んでみましょう。輸入食材は長距離輸送をしたり、冷蔵保存をしたりする必要があるので、二酸化炭素の排出量が多くなります。



第四章

感染防止の ための運動

簡単なストレッチ エクササイズ

新型コロナウイルスの流行に直面し、外的な消毒に加え、自身の抵抗力を高めることはとても大切なことです。適度な運動をして、心身のデトックスを行いましょう。

アクティブな運動で免疫力アップ

肩の筋肉：

両手でゴムバンドを握り、腕をまっすぐ持ち上げ、ゆっくり後ろに伸ばして、肩の少し後ろの位置で止めて、15～30秒ほどキープします。

腸腰筋と広背筋：

両手でゴムバンドを握り、腕をまっすぐ伸ばし肩と同じ高さになるまで持ち上げ、どちらか側に横に移動し、片方の手は腰に、もう一方の手は頭部につけ、終わったら次は反対側を行います。

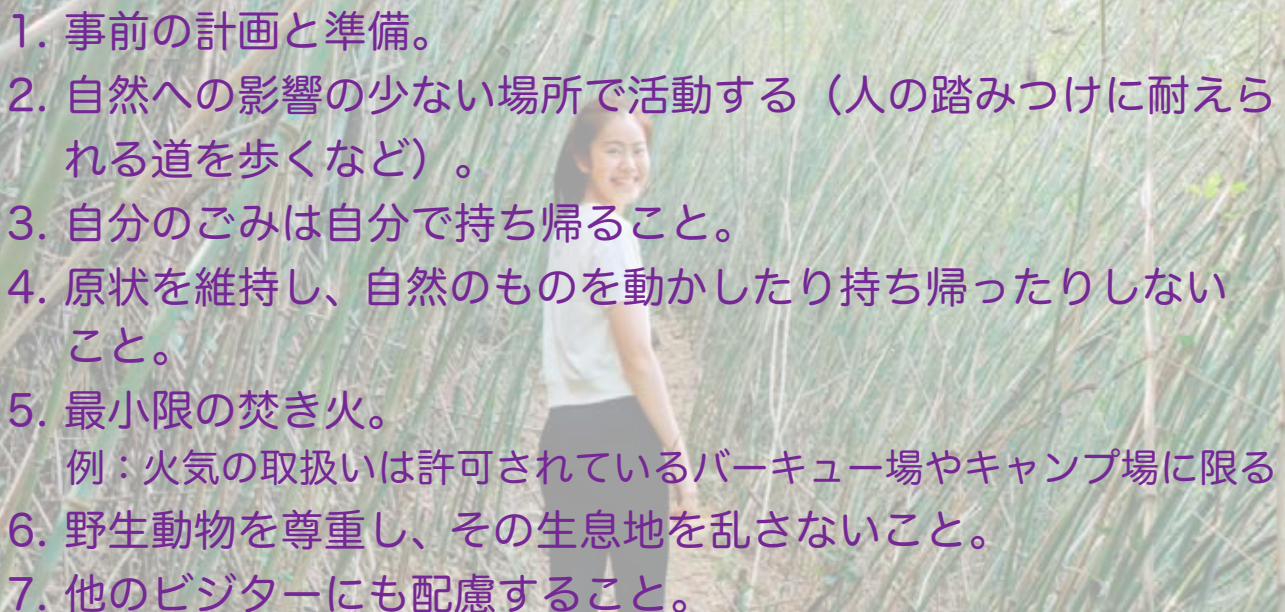


自然の中に出かけよう 知っておきたい7つのこと

何日も在宅勤務が続いたりして外出していないと、週末は「息抜きしたいな」と考えている人も少なくないと思いますが、では、どこで息抜きをしたらよいのでしょうか。

科学誌「ネイチャー」によると、週に2時間のハイキングは心身の健康に役立つとされています。人混みを避けるために、ここ数カ月の週末は、近所の公園や遊歩道を散歩するなど、なるべく自然が多いところに出かけて、心身をリフレッシュさせましょう。

自然の中で過ごすことは気持ちいいですね。なお、持ち込んだごみは必ず持ち帰りましょう。私たちが癒してくれる自然を守り、人為的なダメージを与えないようにしましょう。

- 
1. 事前の計画と準備。
 2. 自然への影響の少ない場所で活動する（人の踏みつけに耐えられる道を歩くなど）。
 3. 自分のごみは自分で持ち帰ること。
 4. 原状を維持し、自然のものを動かしたり持ち帰ったりしないこと。
 5. 最小限の焚き火。
例：火気の取扱いは許可されているバーキュー場やキャンプ場に限る
 6. 野生動物を尊重し、その生息地を乱さないこと。
 7. 他のビジターにも配慮すること。

自分のごみは自分で持ち帰ることで、新型コロナウイルスの影響が落ち着いたあとも、美しい自然を楽しむことができます。

参考資料

1. 自宅へのウイルス侵入を防ぐ：

2. マスクは正しく着用し、正しく捨てる：

中山医学大学生物医学科学系、外科手術用マスク消毒後のろ過効率低下実験

Retrieved February 11, 2020, from

<https://www.facebook.com/CSMIBMS/photos/pcb.1078986522441124/1083298892009887/?type=3&theater>

3. ペットと感染防止：

World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

4. アルコールハンドジェルの作り方と容器について：

Centers for Disease Control and Prevention. Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities. Retrieved February 18, 2020, from

<https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/disinfection-methods/chemical.html>

Compliance Naturally. Why 70% Ethanol is the most effective disinfectant for any food or pharma facility. Retrieved February 18, 2020, from

<https://www.compliancencaturally.com/blog-page/2018/4/15/why-70-ethanol-is-the-most-effective-disinfectant-for-any-food-or-pharma-facility>

World Health Organization. Guide to Local Production: WHO-recommended Handrub Formulations.

https://www.who.int/gpsc/5may/Guide_to_Local_Production.pdf

5. ハンドソープの効能と作り方：

Barker, J., Stevens, D., & Bloomfield, S. F. (2001). Spread and prevention of some common viral infections in community facilities and domestic homes. *Journal of Applied Microbiology*.

<https://doi.org/10.1046/j.1365-2672.2001.01364.x>

Grayson, M. L., Melvani, S., Druce, J., Barr, I. G., Ballard, S. A., Johnson, P. D. R., ... Birch, C. (2009).

Efficacy of Soap and Water and Alcohol-Based Hand-Rub Preparations against Live H1N1 Influenza Virus on the Hands of Human Volunteers. *Clinical Infectious Diseases*.

<https://doi.org/10.1086/595845>

World Health Organization. (2009). WHO guidelines on hand hygiene in health care.

<https://doi.org/10.1086/600379>

グリーンピースは、環境保護と平和を願う市民の立場で活動する国際環境NGOです。問題意識を共有し、社会を共に変えるため、政府や企業から資金援助を受けずに独立した活動を展開しています。

制作：国際環境NGO グリーンピース・東アジア（香港事務所）

翻訳・編集：国際環境NGO グリーンピース・ジャパン

〒160-0023 東京都新宿区西新宿8-13-11 NFビル2F

Tel. 03-5338-9800 Fax. 03-5338-9817

www.greenpeace.org/japan/

GREENPEACE