

5 類化後の家庭内感染対策

インフォリーフ株式会社

2023/06/04 公開

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は 2023 年 5 月 8 日に感染症法上の分類が 5 類となりました。それまでの 2 類との違いは、感染者の隔離など、国が人の行動に介入するかどうかです。5 類は感染者に対する国の介入がありません（発生状況を調査して発表し、注意喚起するのみ）。つまり、COVID-19 に感染するのは**自己責任**となりました。決して、「怖い病気ではなくなったから 5 類」というわけではありません。麻疹やエイズも 5 類の病気です。

さて、5 類は感染者が出歩くことも可能です（自宅療養が推奨はされているが、強制力はない）。案の定、「一昨日、検査で陽性だったんだ。でも 5 類になってくれたから旅行に来られた」と自慢する人とか、「微熱なら会社に出てこい」という上司が登場。しかも、ノーマスクだったりする。3 年目にして、かつてないほどウイルスが巷間にあふれる事態となっています。

問題は家庭内感染

市民にとって切実なのは、宿泊療養施設の廃止でしょう。感染した家族と同居を続けるしかない。必然的に、一家全員が次々と感染する例が増えています。きわめて感染力の強い病気ですから、無理ありません。

でも、なんとか対抗したい。防げるものは防ぎたい。家庭内感染を防ぐ努力をすることは三つの意味で大事です。第一は、同じ感染するにしても、**曝露するウイルス量を減らしておく**と、**軽症で済む可能性が高くなる**こと。ヒトの免疫は物量に弱い。対策せずに大量のウイルスを体内にとりこんでしまうと、確実に感染しますし、重症化もしやすくなる。

第二は、海外の様子をみていると、**短期間で繰り返して感染する例もある**ことです。そのたびに重症化ガチャ・Long COVID ガチャをひくことになる。感染機会は少ないほうがいい。たとえ「もう一家全員が感染した」という状態でも、しばらくしたら感染対策を再開したほうがいい。この病気は繰り返し罹患します。厄介なのは、オミクロン変異体は感染しての免疫も長持ちしないこと。海外ではたった 16 日で再感染した事例も報告されています。

cf.

Reinfection by SARS-CoV-2 by divergent Omicron sublineages, 16 days apart

<https://link.springer.com/article/10.1007/s42770-023-01018-x>

そして第三は、マスクをとり 5 類になってから、諸外国がそうであるように、インフルエンザや RS ウイルス感染症、手足口病、ヘルパンギーナ、アスペルギルスや溶連菌感染症など、**さまざまな感染症が流行を**しはじめたことです。新型コロナ対策を継続することがすなわち、他の感染症対策にもなります。

感染前の対策：日頃から生活習慣を少し変えておく

まず、生活習慣を少し見直しましょう。感染する前から習慣を変えておくことが大事です。いきなりいつもと違うことはできないもの。これらの習慣は新型コロナだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどほかの感染症にも有効です。

- タオルをそれぞれの専用にする（共用しない）
- 歯ブラシも別々に置く（歯ブラシ同士が触れ合っただけの感染もある）
- 「帰宅したらまずお風呂」を徹底する
- できれば洗える服装にし、毎日洗濯機へ
- 家族の食事は飛沫対策に気を配る
- 気がつくたびに換気をする
- リビングの団欒には空気清浄機を組み合わせ
- トイレは必ず蓋をして流す
- 鼻水や痰をティッシュで処理したら、袋に入れて密閉



上は幸せな家族の象徴のような光景ですが、歯ブラシ同士がぶつかると感染しますし、タオルにウイルスがふりかかっています。いまは歯ブラシもタオルも個人個人の管理にしたほうがいいでしょう。

日本は軟水資源が豊富で、毎日お風呂に入れる恵まれた国です。それを生かさない手はない。「帰宅したらお風呂に直行」を親子でやりましょう。最初にシャンプーするのがベスト。手指の皺の中に入り込んだウイルスも、髪の毛がこすって落としてくれます。

ビジネスピープルの場合、気をつけないといけないのはネクタイ。手で触るもの

ですし、相手の飛沫を受ける位置にある。かといって洗えませんから、15 本用意してローテーションするくらいはやったほうがいい。間隔をあけることで、付着したウイルスが自然と不活化します。あ、帰宅してネクタイを外したら、すぐに風呂に行くか、手を洗いましょう。

食事を工夫する

家族で楽しくおしゃべりしながらの食事はとても楽しい時間ですが、大変残念なことに、最も感染リスクが高いという現実もあります。オミクロンから唾液中のウイルス量が増えているためです。食事はウイルスを食べてしまう行為でもある。

新型コロナは口腔や咽頭でも感染しますし、腸で感染する恐れもあります。「ウイルスは胃液で不活化する」と言われていましたが、新型コロナウイルスで実際に実験した研究者によると、食事中は胃液の酸性度が下がるため、不活化されないとのこと。新型コロナは腸に持続感染する例も報告されていますから、ウイルスを食べることはこの意味でも避けたほうがいい（痰や鼻水を飲み込むのも、同じ理由でやめましょう。感染者の痰や鼻水はウイルスまみれ。すべて出すべきです）。

黙食が理想ですが、なにしろ家族の食事ですので、そうもいかない。**料理の配置を工夫**しましょう。互いの飛沫が家族のプレートにかからないように置く。子どもの食べ残しを片づけるのは、ついうっかりやっと思いがちなことですが、いまは絶対に NG です。

子どもとの食事は楽しい会話の相手をするだけにして、大人は後から食べるのも手です。これは**時間差作戦**。歯磨きを一緒にやらないなど、意図的に時間差をつくるのも有効な対策です。なお、アメリカの約 85 万世帯を対象にした研究で、70.4%が子どもからの感染であることが明らかになっています。

cf.

Smart Thermometer-Based Participatory Surveillance to Discern the Role of Children in Household Viral Transmission During the COVID-19 Pandemic
<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2805468>

熱々のうちに食べる

ひとつ気にしていただきたいのは、**熱々の料理を熱々のうちに食べ**ることです。ウイルスは熱に弱い。熱々の料理は、飛沫が落ちてもウイルスが熱で不活化されるため、感染リスクは小さい。逆にいうと、危ないのは冷たい料理と冷めた料理です。宴席などでも、長くテーブルの上に放置されている冷たいツマミを食べるのが、最も感染リスクが高い。ウイルス入り飛沫をたっぷり浴びており、かつウイルスが活性を失っていないケースがあると推定できるからです。

そしてもう一点、食事直前の手指衛生を徹底するだけでなく、**食事中も必要に応じて手指衛生することが大事**です。意外なほど、食事では手を使います。その手にいつウイルスや菌が付着するかわからない。手を使う前に手指衛生を徹底す

べきです。

外食で店員の清掃をみていると、テーブルは拭き取るが、調味料容器は拭いていません。手で触れるものですから、汚染されている可能性がとても高いのに、見逃されている。そしてそれを手にとって、そのままの手でピZZAを食べたりしているわけです。

感染リスクの高い場所

家庭内で感染リスクが高いのは、**ダイニング・洗面所・トイレ**です。ウイルスは身体から飛び出るもの。ヒトの身体は早く追い出したいし、ウイルスは次の宿主を見つけないので、思惑が一致する。おしゃべり、咳やくしゃみ、歯磨き、そして排泄でウイルスが体外に出てきます。

これらのウイルスを「目・鼻・口」にもっていくと感染してしまう。経路はいくつかあります。日頃から以下を習慣づけておくといいでしょう。

- 手指衛生を頻繁にする
- 洗面所とトイレにはウイルスがうじゃうじゃいると想定して清掃する
- ダイニングでおしゃべりするなら換気する

家庭内感染者が出た場合の対策

同居家族が感染したら、もうお手上げな感染症ですが、それでも対策はしたほうがいい。冒頭で触れたように曝露するウイルス量を減らせば、一家全滅だとしても、全員が軽症で済む可能性が高くなるという大きな利点があります。そして現実には、逃げきれた人が身近に何人もいます。子ども 1 人の 3 人家族で、同じ部屋で寝ているのに、子どもの感染発覚後、夫婦ともに逃げきった例もあるほどです。

抗原検査して記録を残し、隔離

オミクロンから唾液のウイルス量が増えており、感染力が高まったのはイヤな話なのですが、反面、医療用抗原定性検査キットの精度があがりました。家庭で手軽に確認できますから、症状が出た翌日くらいに検査してください（研究用の抗原定性検査キットは精度が保証されていないので使わないこと。「**体外診断用**」と書かれたものを使いましょう）。

検査結果は、今後のためにスマートフォンで撮影するなりして、記録として残しておくことを勧めます。5 類になってから、医療現場で検査を拒否する人も多いようですが、後遺症が出たときなど、明確な記録がないと医療面でも補償などの面でも判断がつかないことがあります。発症日を証拠とともに残しておくべきでしょう。再感染への備えとしても記録は重要です。

陽性が確定したら、まず必要なのは**隔離**です。部屋にとじこもってもら。それができる部屋がなくても諦めないでください。上の 3 人家族は、子どもに常時マスクをしてもらったそう。マスクの常時着用と換気の組み合わせで、隔離と同じような環境にできるということです。

ついでに書いておくと、「なんかちょっとノドの調子が悪いな」と思った時点で、家の中でもマスクをする習慣をつけておくと、家族を巻き添えにする確率がぐっと下がります。「目が赤い」とか目に違和感がある場合も同様です（XBB.1.16 変異体は、目に症状が出やすい）。

問題は飛沫の処理

新型コロナの感染経路を調べた研究やクラスター事例をみるかぎり、**鍵を握るのは飛沫の処理**です。飛沫がふりかかった料理を口にしたり、目に咳の飛沫が飛びこんできたりすることで感染するわけですが、それだけでなく、落ちた飛沫が乾燥してくるとウイルスが浮遊して、それを吸い込んでしまうリスクがある（これを**塵埃感染**という）。つまり、飛沫は空気感染の発生源ともなるわけです。飛沫問題に劇的に効果があるのがマスクです。口元で飛沫をとめて空間中に拡散するのを防ぐので、飛沫感染・塵埃感染の両方を心配する必要がなくなります（あ、たまに咳やくしゃみのときだけマスクを外す人を見かけます。これだけは太陽が西からのぼろうが地球が平らであろうが、やめていただきたい。マスクをする意味がほぼなくなる）。

マスクと換気

感染者には、できれば自室でもマスクをしてもらうほうがいい。看病時の感染リスクが減りますし、部屋の汚染も最小限にできる。もしも苦しくてマスクをしづらい場合でも、**トイレなど自室から出るときはマスクを徹底**しましょう。もちろん空気感染（マイクロエアロゾル感染と飛沫核感染）対策も必須です。ただし、感染者を部屋に隔離できるなら、それほど神経質になる必要はないと思います。いつもより換気に気を配るだけでいいでしょう。ウイルス発生源を隔離できているからです。どうしても同じ部屋にいるしかない場合は、しっかり換気する必要があります。二か所あけて、空気の通り道を作ってください。換気扇をつけっぱなしにするのも有効です。CO2 モニターがあるなら、目安は 1,000ppm 以下の維持。サーキュレーターも準備しておくとう便利です。ネット検索すると、上手な設置方法などがすぐ出てきます。

残るはトイレと洗面所

それでも問題が残るのは、トイレと洗面所です。トイレは大便中のウイルスが水洗時に飛び散り、それを手につけての接触感染が起きるリスクと、乾燥して浮遊したウイルスを吸い込んでの塵埃感染が起きるリスクがあります（海外では排水管のドレインが乾燥していたため、マンションの他の階のトイレ利用者に新型コロナが感染した事例が報告されている）。蓋をして流すことを日頃から徹底した上、感染者が出た場合、他の家族はマスクをしてトイレを利用し、事後に手指衛生をしっかりとやることです。もしも複数のトイレがあるなら、使うトイレを分けるといいでしょう。

洗面所も飛沫で汚染される場です（とくに歯磨き）。たいていの家庭はタオルを洗面所にストックしていると思いますが、日頃からタオルの置き場所は別にしたほうがいい。そして頻繁に清掃してください。

アルコールはNG、むしろ乾拭き

ついでに清掃のコツを書いておきます。まず、洗面所など面積の広いところの清掃にアルコールを使うのは絶対にやめてください。ウイルスを不活化できる70度アルコールの着火点は24度です。広範囲にアルコールを噴霧すると、爆発・炎上する恐れがあります。

国は次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）の0.05%溶液の使用を勧めていますが、匂いもきついし、手肌につくと荒れますし、けっこうハードルが高い。頻繁にやらないと意味もありませんので、むしろ**乾拭き**しましょう（水拭きはウイルスを塗りひろげるだけなのでNG）。

必ず一方向に動かす。往復させると意味がない

重要なのは、「**一方向に拭く**」という点です。エチケットブラシを往復運動で使うと、往路ではぎとったホコリを、復路でまた戻してしまいますよね。一方向で乾拭きをすると、ウイルスごと繊維にはぎとれますが、往復させてしまうと、ウイルスを表面に塗りたくることになる。一方向に動かすことを徹底し、終わったら洗濯機に放り込んでください。

次亜塩素酸ナトリウムの効果は確かなので、使える方は使うべきだと思いますが、ひとつ注意点を追加しておきます。間違っても「次亜塩素酸ナトリウム水をスプレーして拭き取る」という作業にすることのないようにしてください。スプレー時に空気中に残存する次亜塩素酸ナトリウムを吸い込んでの肺炎が報告されています。



看病が必要な場合の対応

感染したのが大人なら、部屋にとじこもってもらい、食事なども部屋の外に置いて渡すなど、接触を極力減らすことができます。子どもの場合はそうもいきませ

ん。看病必須です。大人でも症状が重いとやはり看病が必要。とくに体温の確認と水分補給に注意なさってください。水分は経口補水液にしましょう。手作りするなら、「1リットルの水に砂糖40グラム、塩3グラム」です（好みでレモン果汁などを追加）。

看病に行くときは不織布マスク（N95 マスクならなおよし）を隙間なく着用し、髪の毛もカバーして入室し、換気に気を配ります。そして退室したらすぐに洗顔と手洗いです。もったいない使い方になりますが、看病時に使ったマスクは毎回、使い捨ててください。汚染されていますので、袋に入れて密閉です。髪の毛のカバーはすぐに洗濯機に放り込める手拭いなどもいいかと思います。

マスクができない場合は着替えも

感染リスクは、感染した当事者が療養中にマスクをできるかどうかで変わります。マスクができないときは、部屋中がウイルスに汚染されていると考えて行動する必要がある。

とくにウイルス吐出量の多い発症日を含め7日間くらいは、部屋のどこに触れてもウイルスが付着したと考えると、適切な手洗いに加え、場合によっては着替えもすべきです。傍らに座ったら、べったりと衣服にウイルスが付着していると考えられるからです（マスクできる場合は、そこまでの必要はないでしょう。飛沫の拡散をマスクが防ぐからです）。

意外に忘れがちなのが、ゴミの処理です。痰や鼻水はウイルスまみれですから、感染者には「必ずティッシュに出して、袋に入れること」を徹底するようにしてください。飲み込むと腸にも感染がひろがる恐れがあります。使用済ティッシュの処理にも要注意。痰や鼻水の水分が乾くとウイルスが浮遊してしまいますから、この袋を密閉して、捨てるようにしましょう。

以上、感染症に強い生活習慣の徹底と、感染者が出た場合の対処のポイントを説明しました。ともかく重要なのは、**ウイルス曝露量を減らす**ことです。増殖したウイルスをヒトの免疫は追い出そうと頑張るし、ウイルスは次の宿主を見つきたいから、感染者の身体から飛び出てきます。

つまり、なんの手もうたないと部屋中がウイルスまみれになる。室内のウイルス量を適切なマスク着用や換気で減らし、曝露するウイルス量をさげれば、感染を避けることができるし、たとえ感染しても軽症で済む可能性が高くなります。これを発症後、**2週間**は継続してください。新型コロナウイルスは室内で長く感染性を保っています。

GSE は感染対策の強力なツール

ここからは宣伝です。当社は **GSE**（Grapefruit Seed Extract）という植物エッセンスに注目し、GSE 水溶液を「**BNUHC-18**」として商品化しています。これを洗面所やトイレ、手指衛生などに使っていただくと、対応がとてもラクになる。2021年1月の発売以来、

「夫が感染し看病もしたが、おかげで逃げきれた」
「保育園で他の保母全員が感染したが、私だけ無事」
「同居の孫が感染したが、看病しつつも感染せずに済んだ」
というお客さまの声を多数、いただいているものです。

GSE はヒトに安全でありながら高い抗菌力をもつ自然の恵み（詳しくは「GSE のエビデンス」を参照）。類似製品の多くはグリセリンなどの添加物を含みますが、BNUHC-18 は精製水と GSE のみの「ココチ GSE」を採用しています。

ヒトに安全だから使いやすい

除菌力をもつ植物は多数あります。緑茶もそうで、緑茶フラボノイドがウイルスにも効果があることは一時期、有名になりました。GSE はグレープフルーツ種子からとったエッセンスであり、これもフラボノイド（抗酸化物質）のカタマリです。

GSE の抗菌能力は植物エッセンスの中で群を抜いて高く、しかも安全性が高い。海外では GSE をサプリメントとして飲んでいきますし、ベストセラー点鼻薬 Xlear や多数の食品・化粧品に品質保持剤として使われ、ノンアルコールタイプの除菌ティッシュの主成分として用いられています。

つまり、吸い込んでも飲んでも肌に塗っても問題がない。国が安全性を確認した「**既存添加物**」（食品添加物の種類のひとつ。安全性の高さが確認されており、自由に製造販売できるもの）でもあります。また、高血圧症の薬と相性の悪いフラノクマリンは果肉に含まれる成分なので、GSE には含まれていません。

安全性が高いので、とても使いやすい。次亜塩素酸ナトリウムのように噴霧すると肺炎になるとか、二酸化塩素のようにピアノの弦が錆びてしまうといった心配がありません。無臭ですから匂いも気にならず、食事時の頻繁な手指衛生にも向いています。繰り返し頻繁にたっぷり使っても、肌が荒れることはありませんし、既存添加物ですので、食べ物に多少ふりかかっても問題を起こさない。とても気楽に使えるのです。

頼りになる効果の持続性

除菌能力の高さと安全性に加え、特筆すべきは**除菌効果が持続すること**です。これは、GSE が油分で揮発しにくいことからの特徴。石鹼も次亜塩素酸ナトリウムもアルコールも、効果はその場かぎり、トイレ清掃後に感染者が流すと、再び清掃をする必要があります。

GSE なら除菌効果が持続しますから、GSE でトイレ清掃をしておく、その後も落ちてきたウイルスを表面で抑制します。トイレと洗面所の清掃に、これほど頼りになるものはありません。水拭きするとウイルスを塗りひろげるだけです。GSE 水溶液を使えば抑制するため、問題がなくなります。

そして感染者がマスクをできない場合、予め隔離部屋に広くスプレーしておくことを勧めます。GSE の効果の持続性は、GSE を主成分とする台所用除菌剤が「効果一カ月保証」をうたうほど。揮発しにくい GSE は表面で長く抗菌性を保

ちます。

家庭内感染を防いだ人たちの活用事例

「逃げきりました」というお客様の声を聞くと、だいたいこのような使い方をされています。

- トイレと洗面所の清掃に使う
- 衣服やネクタイに使う
- 外出先でも食事中も頻繁に手指衛生をする
- 看病前と看病後に使う

いずれの方も予防的に使い、効果の持続性をうまく利用しています。寝室も一緒に三人家族の子どもが感染し、親が逃げきった事例では、「ともかく換気と GSE。全員マスク」だったとのこと。一人助かった保母さんは、子どもの保育に行く前に予防的に衣服などにも使い、終わってから手指衛生をし、うがいをしたそうです。

感染症をおこす菌・ウイルスの多くを抑制

800 種類の菌・カビ（真菌）・ウイルスを抑制できるのが GSE です。この 800 種の中には、食中毒原因菌やアルペルギルスなどのカビ、感染症をひきおこすウイルスが含まれています。つまり、BNUHC-18 を持ち歩いて頻繁に使うと、菌感染症のリスクも減らせる可能性が高い。

なかでも重要な特徴が、肌荒れせず、しみることもないという点。とくに子どもに携帯してもらいたいと切に願っています。GSE で頻繁に手指をきれいに保っていれば、溶連菌やアスペルギルス、RS ウイルスなどさまざまな感染症のリスクを減らすことができます。

マスクが任意となり、5 類になってから、小児科医師は「いろんな感染症が急増している」と警告を出しています。明らかに感染対策のすべてが緩んだ証拠です。なかでも、手指衛生がおろそかになっているのは否めない。入店前の手指消毒という習慣さえもなくなってしまいました。

これはきっと、「新型コロナは空気感染だ」という思い込みにも一因があると思われれます。「空気感染もする」のは正しいが、「空気感染しからない」のは間違っています。そして、手指衛生をおろそかにしたとたん、冒頭で触れたように、インフルエンザや RS ウイルス感染症、手足口病、ヘルパンギーナ、アスペルギルスや溶連菌感染症など、さまざまな感染症が流行を始めました。

新型コロナ対策だけでなく、**感染症対策として、手指衛生は大切**です。

入手方法とお勧めのスプレー

BNUHC-18（略称 BC18）は本サイトでの直販のみです。2020 年、GSE の安全性・効果の持続性こそ頼りになるものだと直感して研究開発を始めましたが、最

大の課題が価格でした。類似品が既にもありましたが、300ml スプレーで 3,000 円くらい。これでは、「安全だから、たっぷり使って菌・ウイルスに対抗できる」と言うのも虚しい。価格面でたっぷり使えません。

そこで、アルコールなみの価格で提供できるように考えた結果が、5L のバロンボックスでの販売に割り切ることでした。パンデミック以降、空のスプレーボトルが多数、販売されるようになったことも大きな理由です。



購入 URL

<https://bnuhc.shop/products/bc18-05l>

業務用には 20L 版がさらにおトク

<https://bnuhc.shop/products/bnuhc-18>

使いきった後のバロンボックスは捨てずに保管してください。断水時に役立ちます。災害用に水をいれて保管するという使い方も可能です（GSE をすこし残して水をいれると長持ちします）。

これでもアルコールより単価はすこし高めですが、GSE は効果に持続性があり、環境除菌の回数を減らせますから、トータルでは割安になります。また、アルコールと異なり、大量保管しても爆発の危険なく、消防署への届け出も不要です。購入後、効果を確認する手っとり早い方法が、下駄箱など匂いのするところ、カビ臭い部屋などにスプレーすることです。消臭能力を実感していただけます。ペットを飼っている方は、ペットシートやケージの清掃に使ってみてください。ネコの粗相の匂いも消す、と評判です。海外のペットサイトでは、GSE が小鳥のケージ清掃に推奨されています。

おススメのスプレーボトル
次の 3 種類を用意されると便利です。

- フレアソルボトル

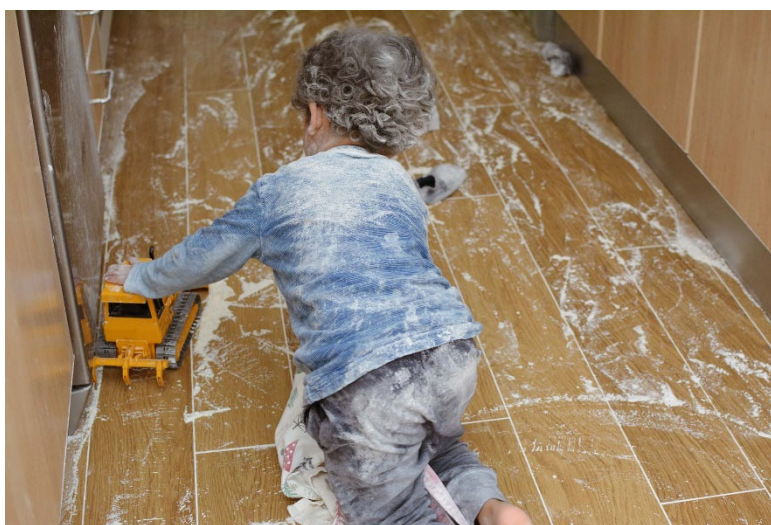
非常に細かい霧が出る蓄圧式のスプレー。トイレ清掃など広範囲にスプレー

- したいときに役立ちます。衣服に使うときも便利。
- 300ml 前後の通常スプレーボトル（トリガー式）
キッチンやリビングなどで集中的に使いたいときには、やはり一般的なトリガー式のスプレーが使いやすい。
 - 30-50ml の携帯用スプレー
ぜひ持ち歩いて、頻繁な手指衛生にご活用ください。お子さんにもたせる場合は、伸縮ストラップがついた、カバンなどにぶらさげられるものが便利です。

新型コロナ禍は3年目にして、5類に変更され、新しいフェーズとなりました。分類は変わりましたが、新型コロナウイルスが消えたわけでも、性質がマイルドになったわけでもありません。

マスクをとる人が増えたことが、最大の懸念材料です。飛沫の拡散をとめていたマスクをやめてしまうと、大量のウイルス入り飛沫が床に落ちることが想定されるからです。

もしもウイルスが目に見えるなら、このような感じになっているはず。



ヒトに安全で効果が持続する植物エッセンス・GSE をご活用ください。エビデンスはこちらにまとめてあります。

「GSE のエビデンス」

<https://bnuhc.shop/pages/evidence>