



## 手洗いが大事

千葉県医師会理事  
志賀<sup>しが</sup>元<sup>はじめ</sup>医師



12月発行予定のミレニアムの原稿を、現在9月に書いております。時節柄、新型コロナウイルスに言及しないわけにもいかず、ただ、先ずの行き通しのきかないこの問題で、あまりにも断定的なことを書いてしまつて3ヶ月後に大恥をかくのも避けたいところです。したがつて、あたりさわりのない一般的な話題になつてしまつてお許し下さい。

現在、様々な店舗の店先には手指消毒用の薬液が置いてあるのを見かけます。こまめに手指消毒を行うことは悪いことではないのですが、心配事もあります。コロナウイルスに有効なのは、71%から85%の「消毒用エタノール」であり、濃度56%のものが多く「アルコール消毒液」ではありません。不十分な消毒液で来店者の手指消毒を強要することで、かえつて感染源となる危険があります。また、たとえ有効な「消毒用エタノール」であっても、ポンプノズルを一番下まで押し込んで十分な量の薬液を噴霧しなければ、有効な消毒とはなりません。無効の薬液や不十分な消毒法を行うことによって、かえつて感染源となることもあるので気をつけましょう。

そして、ウイルスの中にはアルコールが無効なものもあります。その代表格がノロウイルス、飲食店の店先で不特定多数が手指消毒を行った際に、一人の手にノロウイルスが付着していたら集団感染の原因にもなり得ます。手指消毒を過信することなく、現時点での最強の消毒法である水道水での手洗いをこころがけましょう。

## 目次

### 特集

健康寿命は骨が支える  
骨粗しょう症を知ろう! 1

### スポーツコーナー

新型コロナ禍で行う運動の必要性について 5

### こども相談室

ロタウイルス感染症とはどういう病気? 6

### こころの健康 教えてドク太くん!

精神科と心療内科の違いについて 7

### 千葉県インフォメーション

- ・献血のご協力をお願いします
- ・骨髄バンクにご協力を『あなたの勇気が命をつなぎます』
- ・千葉県は、県民の皆さんの健康づくりを応援しています! 8

### 元気からだ! Q&A

ぎっくり腰って  
腰がどうなってしまうことをいうの? 10

### 情報ファクトリー

医療における難しい用語解説集! 11

### 旬食野菜クッキング

くたくたねぎの肉豆腐 12

### 医師会インフォメーション

間違い探しクイズ、プレゼント 他 13