

今回のおはなし



「除菌99%」

「摂食障害」



## 「除菌99%」って何？

新型コロナウイルスへの警戒から、除菌や消毒と書かれたハンドソープやウエットティッシュを手にする機会が増えたと思います。何気なく選んでいる人も多いと思いますが、ラベルをよく見ると、「除菌99%」という表記が目につきます。なぜ80%や90%など、数字のばらつきがないのでしょうか。100%ではだめなののでしょうか。菌を巡る表示の不思議を追います。

除菌	増殖可能な細菌数を減らす
殺菌	細菌を殺す
消毒	細菌の病原性をなくす
抗菌	細菌の増殖を防ぐ
滅菌	細菌を完全に死滅させる
(注) 厚労省資料、日衛連、小橋教授らへの取材を基に構成	

### ウエットティッシュ99%除菌という表記の意味は？

日本衛生材料工業連合会（日衛連）では、厳密に定めた方法に基づき、ふき取り試験を行って、試験前後で99%以上除菌できていなければ「除菌とは表示できない」となっており、除菌と標記してあれば99%以上除菌できていることを意味していて、80%や90%という表示がないのは、業界の基準があるからです。また、除菌ウエットティッシュの場合、試験の対象としているのは、食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌と大腸菌の2つだといいます。また、100%というの見かけない理由は、例えば洗剤や石けんの場合、「完全」「100%」などすべての菌を取り除くかのような表示を業界ルールで禁止しています。こうしたルールは、「公正競争規約」といい、消費者が商品を公正に選ぶ環境をつくるために、各業界が自主的に定められています。

### 殺菌とは？

医薬品医療機器法（薬機法）に基づき、医薬品や医薬部外品などでの使い方が定められていて、薬用タイプのハンドソープなどが該当します。殺菌は、「細菌やウイルスを殺すこと」を指しますが、ただし、「どのくらいの量を死滅させるか」といった定義はありません。

### 消毒とは？

同じく薬機法の規制がある消毒は、「細菌やウイルスを無毒化する」ことです。細菌やウイルスを殺すニュアンスも含まれますが、病原性をなくせば必ずしも細菌などを殺さなくてもよいです。

# 外出自粛で食事リズムに乱れ

## 「摂食障害」悪化の恐れ

新型コロナウイルス感染拡大で先の見えない不安が広がる中、過食による嘔吐や拒食を繰り返す「摂食障害」の患者の症状悪化が懸念されています。

摂取障害とは、太ることへの恐怖から過度な食事制限や運動を続ける「神経性やせ症」や、大量に食べて嘔吐や下剤の使用を重ねる「神経性過食症」などに分類されています。神経性やせ症から飢餓状態の反動で、神経性過食症に移り、長期の治療を要するケースもあります。ダイエットや受験、友人関係や家庭環境などが複雑に絡んで発症するとされています。

### 《コロナ禍で摂食障害悪化を防ぐポイント》

※たかみやこころのクリニック（明石市）の高宮静男院長や日本摂食協会からの情報）

- ・「自分が大切にされている」と患者に実感してもらう。
- ・音楽や映画鑑賞、ゲームなどで家族団らんを楽しむ。
- ・食事は1日3回規則正しく、ゆっくりと味わって食べる。
- ・親も受診に付き添うなど、病気への理解を深める。
- ・時間を決め、電話やSNSで友人や離れて暮らす家族と交流する。
- ・過食や体重を落とす過活動をしないように、好きなことに打ち込む。
- ・現在の体重を減らさないように、自分の食べやすいものを摂取する。
- ・やむを得ず嘔吐した後は、水、お茶、経口補水液、塩分やカリウムが多い食品を補う。

日本摂食障害協会は、コロナ禍を受けて「生活が不規則になると食が乱れる」との声明を発表しました。家族に手作り料理を振舞う、アロマの香りをかぐ、水回りを掃除する、アニメを見る、マスクを縫う等、食べ過ぎへの衝動や体重を過度に減らす運動を抑えるアイデアなど、公式サイトで紹介しています。

「過度な運動」を強く促さないようにして下さい。適度が過度になってしまう病気です。仕事や受験などにあくせく追われ続けた人も少なくありません。

あくまで「ゆったり」を暮らしの軸に過ごして下さい。



季節の変わり目、くれぐれもご自愛ください。  
そして、手洗い、マスク、うがいを忘れずにして下さい。

### （一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiwase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>