

さあ、除菌の扉を開きましょう

あんまり自分は几帳面でも潔癖でもナイと思っていました。でも、何がキツカケだったのか…ふと気になり始めると止まらないんです。電車の吊革やトイレの便座、そんな不特定多数の人が触れる場所ならいざ知らず、自分愛用のバイクグロブやヘルメット、革ジャンにお気に

入りのブーツ。汗、かくよね。排気ガス、浴びるよね。虫爆弾、飛んでくるよね：あああああ！もしかしたら相当キタナイのかも!? そう思ってしまったからというもののウォーキングシューズやキャップ、頒布のバッグや筆箱まで！洗えるものは頻繁に洗濯し、それが無理なものは日光

消毒や陰干しに勤しむ日々。しかし対処法がこれで合っているのかはイマイチ分からずじまい。そう言えは、そもそも臭いや不潔の原因って何なんでしょう？ 不衛生なものを指す時にバイキンって単語は子供の頃からよく聞かされたよね。ってことは菌

か。敵は菌か!!…ってゆーか「菌ってなんなんだー!?!」こうして私はアラサーの今頃になって初めて「菌」に興味を湧いた、というよりも向き合わざるをえなくなったのでした。だってキタナイの嫌だし。女の子だもん！しかし食い意地



文/多聞恵美

の張った私が菌と言って連想するのはチーズや納豆、ぬか漬けにヨーグルトにキムチ！と言った美味しいモノばかり。そう、菌って良いヤツもいるんだよ。2本の角持ったハヒフヘホーのヤツだけが菌の姿じゃありません！菌のもつ作用で食品の保存期間が伸びたり栄養素が高まったり。上手に付き合えば便利な存在なんだよね。

では済まされない危ないヤツがいるのも事実です。私お腹が強いのが自慢なんだけど、二枚貝で当たりした時は薬を飲んで後も半日は風呂場に裸で転がって悶えてたもんなあ。あれは辛かった…。食中毒は体力や抵抗力の無い人だと命の危険がある場合だって少なく無いし、インフルエンザや伝染病なども菌の仕業。目に見えないからって油断は出来ないし、しちやいけないんだよね。

こうやって菌に思いを巡らせてみるとあまりに色々なキャラクターがいて、良いところも悪いところもあって、ひどくくり出来る筈も無い事が分かってきた。そして私は気付いてしまった。菌とは「ないんだ、人間と一緒にじゃないか」って結論である。

合ってゆくための恋愛指南本であると私は言い張りたい！のです。ただし改めて、相手は菌であります。人間の気持ち以上に目に見えない上に確実に存在するのだからタチが悪い。恋愛と違って菌相手に経験値を積むのは文字通り捨て身の作戦すぎるので決して御勧めは出来ませんので、うまく付き合っただけのためには心構えと知識がモノを言わずに違いないのであります。

除菌がわかる本 [Contents 目次]

除菌の●が よくわかる Q&A 100

① ホツとする家にも除菌スポットが！

- 010 ①服のニオイって菌のせいなの？
- 012 ②カビが生えた部分を取り除けば大丈夫？
- 013 ③加熱すれば菌は死ぬ？
- 013 ④インフルエンザの妻が料理するのは大丈夫？
- 014 ⑤我が家のスポンジ、1カ月使い続けているけど大丈夫？
- 014 ⑥食べられる菌って何？
- 015 ⑦ジャムやメープルシロップ、開けたら冷蔵庫に入れた方がいい？
- 015 ⑧レバ刺し、何で食べられなくなった？
- 016 ⑨カビ、生えないようにするには？
- 016 ⑩まな板を清潔に保つには？
- 016 ⑪包丁を清潔に保つには？
- 017 ⑫冷蔵庫は掃除するべき？
- 017 ⑬長期未使用の食器、洗い直すべき？
- 018 ⑭食器洗い機、本当に落ちるの？
- 018 ⑮乳幼児の食器など、どうして除菌は必要なの？
- 019 ⑯風呂掃除の言点はどこ？
- 020 ⑰お風呂のカビを防ぎたい。どうすればいいの？
- 021 ⑱簡単にトイレ掃除できませんか？
- 021 ⑲トイレ掃除の言点は？

② 身体こそ除菌して健康に！

- 022 ⑲ トイレタオル、3日に1回交換、これでいい？
- 023 ⑲ 温水洗浄便座でキレイになるってホント？
- 023 ⑲ 抗菌肌着、普通の肌着とどこが違う？
- 024 ⑲ 家に花粉を持ち込まないようにするには？
- 025 ⑲ 24歳にいた菌は、洗濯で完全に落ちないんですか？
- 026 ⑲ 25歳 スーツで家で洗えますか？
- 027 ⑲ 26歳 靴の表面って菌だらけ？
- 028 ⑲ 27歳 靴の表面って菌だらけ？
- 029 ⑲ 28歳 庭やベランダの言点は？
- 030 ⑲ 29歳 コミ箱が臭ってきたら、どうしたらいいの？
- 031 ⑲ 30歳 使用済みの紙おむつ、臭わなくなる方法は？
- 032 ⑲ 31歳 花粉症の季節に窓を思い切り開けたいんだけど？
- 033 ⑲ 32歳 財布などの身の回り品も除菌した方がいいの？
- 034 ⑲ 33歳 キーボードがトイレより汚いってホント？
- 035 ⑲ 34歳 受話器の汚れが気になるんだけど…？
- 036 ⑲ 35歳 毎日使っている布団、キレイにする方法は？
- 037 ⑲ 36歳 寄生虫って、悪者？
- 038 ⑲ 37歳 エアコンの掃除、どうやればいい？
- 039 ⑲ 38歳 ホントに正しい菌の働き方って？
- 040 ⑲ 39歳 正しい鼻のかみ方を教えてください？
- 041 ⑲ 40歳 菌は体臭の元になるの？
- 042 ⑲ 41歳 つばで消毒、これって正しいの？
- 043 ⑲ 42歳 銭湯はどうなの？
- 044 ⑲ 43歳 様々な人が泊まるホテルの部屋、本当にキレイ？
- 045 ⑲ 44歳 陳列されているレンタルDVD、不潔じゃない？
- 046 ⑲ 45歳 図書館の本は清潔ですか？
- 047 ⑲ 46歳 うんちを踏んだ。どうしよう…？
- 048 ⑲ 47歳 川つべりて怪我をした、どうする？
- 049 ⑲ 48歳 美容師さんのハサミ、清潔なのかな？
- 050 ⑲ 49歳 可愛いネコちゃん、怖い菌があるって聞いたけど本当？
- 051 ⑲ 50歳 マスク、何を選べばいいの？
- 052 ⑲ 51歳 インフルエンザなのに、同僚が会社。どうなの？
- 053 ⑲ 52歳 デパートのトイレって清潔ですか？
- 054 ⑲ 53歳 こんでいるエレベーターでマスクもせずに咳をする人、どうなの？
- 055 ⑲ 54歳 思いがけないとばっちり、あったらどうする？
- 056 ⑲ 55歳 ノロウイルス、感染したらどうしよう？
- 057 ⑲ 56歳 インフルエンザにかかった時には？
- 058 ⑲ 57歳 親が気になる小学生の健康は？
- 059 ⑲ 58歳 親が気になる幼児(〜6歳まで)の健康は？
- 060 ⑲ 59歳 親が気になる赤ちゃんの健康は？
- 061 ⑲ 60歳 お年寄りが気になる健康は？
- 062 ⑲ 61歳 妊婦が気になる健康は？
- 063 ⑲ 62歳 低血圧の人が気になる健康は？
- 064 ⑲ 63歳 高血圧の人が気になる健康は？
- 065 ⑲ 64歳 今年流行の伝染病の予防接種、受けておいた方がいいの？
- 066 ⑲ 65歳 最後に、私のパソコン予防接種を受けた方がいい？

④ 世代別、気をつけたい健康状態！

- 067 ⑲ 66歳 大人男性が気になる健康状態は？
- 068 ⑲ 67歳 大人女性が気になる健康状態は？
- 069 ⑲ 68歳 成人男性が気になる健康状態は？
- 070 ⑲ 69歳 成人女性が気になる健康状態は？
- 071 ⑲ 70歳 親が気になる赤ちゃんの健康は？
- 072 ⑲ 71歳 親が気になる幼児(〜6歳まで)の健康は？
- 073 ⑲ 72歳 親が気になる小学生の健康は？
- 074 ⑲ 73歳 親が気になる小学生の健康は？
- 075 ⑲ 74歳 お年寄りが気になる健康は？
- 076 ⑲ 75歳 妊婦が気になる健康は？
- 077 ⑲ 76歳 低血圧の人が気になる健康は？
- 078 ⑲ 77歳 高血圧の人が気になる健康は？
- 079 ⑲ 78歳 今年流行の伝染病の予防接種、受けておいた方がいいの？
- 080 ⑲ 79歳 最後に、私のパソコン予防接種を受けた方がいい？

③ こんなところにも菌がいる！

- 040 ⑲ 47歳 ケガしたら酒で除菌、本当に効果ある？
- 041 ⑲ 48歳 腋の下、気になる季節対策は？
- 042 ⑲ 49歳 湯船が先か、身体を洗うのが先か？
- 043 ⑲ 50歳 やつぱり手洗いは大事なの？
- 044 ⑲ 51歳 正しい手洗いの方法は？
- 045 ⑲ 52歳 固形石鹸のメリットは？
- 046 ⑲ 53歳 ハンディソープのメリットは？
- 047 ⑲ 54歳 うがい薬、使った方がいいの？
- 048 ⑲ 55歳 メガネって、もしかして汚い？
- 049 ⑲ 56歳 じゃあ、コンタクトレンズはどうなの？
- 050 ⑲ 57歳 ダンナの加齢臭、どうにかならないかしら？
- 051 ⑲ 58歳 メイク落とさないと菌が繁殖しますか？
- 052 ⑲ 59歳 臭い足の裏、何とかならない？
- 053 ⑲ 60歳 菌って耳にもたまると？
- 054 ⑲ 61歳 気になる口臭、何とかならないの？
- 055 ⑲ 62歳 女性に水虫菌が増えているってホント？
- 056 ⑲ 63歳 絆創膏は貼った方がいい？
- 057 ⑲ 64歳 シェーバーを常に清潔に保つには？
- 058 ⑲ 65歳 シャンプーを水で薄めて使っているの？
- 059 ⑲ 66歳 大きな声では言えませんが、女性に「痔」が多いって本当？
- 060 ⑲ 67歳 デリケートな部分を常に清潔に保つには？
- 061 ⑲ 68歳 手軽に持ち歩ける除菌グッズは？
- 062 ⑲ 69歳 3秒ルールって正しい？
- 063 ⑲ 70歳 ゲロはいつころ、大丈夫？になる？
- 064 ⑲ 71歳 気になる車内のカビや臭い、何とかできませんか？
- 065 ⑲ 72歳 電車のつり革、大丈夫？
- 066 ⑲ 73歳 色々な人が集まる、ゲーセン、ネットカフェ、清潔なの？

除菌がわかる本 [Contents 目次]

- 102 ⑦1 胎児には腸内細菌がない。
- 101 ⑦0 聖武天皇を仏教に走らせた天然痘ウイルス。
- 100 ⑥9 ウイルス治療薬はウイルスからつくられる。
- ⑥8 ウイルスは生物でも無生物でもない。
- ⑥7 危険なボツリヌス菌で美人になる方法。
- ⑥6 変形菌でコンピュータをつくる。
- ⑥5 北里研究所にはコッホ・北里神社がある。
- ⑥4 救世主！ ペスト菌を発見した北里柴三郎。
- ⑥3 ペストの護符だった宝石。
- ⑥2 ペストは天空の異変だと思われていた。
- ⑥1 中世ヨーロッパを恐怖に陥れた黒死病IIペスト。
- ⑥0 不衛生きわまりない中世の生活。
- 098 ⑤9 1996年日本で最悪のO157事件発生。
- ⑤8 第二世代バイオ燃料を生む期待の細菌。
- ⑤7 枯草菌は下水の臭いを消してくれる。
- ⑤6 ダイオキシンを分解するキノコ。
- ⑤5 消化不良を治すカビ。
- 097 ⑤4 ぶどうの盗難防止から発見された農業。
- ⑤3 長期保存可能な記憶媒体にもなる細菌。
- ⑤2 菌類は薬にも毒にもなる。
- ⑤1 卵かけごはんは日本人の特権である。
- 095 ⑤0 日本で食料照射が認められているのは一部のジャガイモだけ。
- ④9 無菌化包装米飯が誕生したのは1990年。
- ④8 第二次世界大戦で進化したインスタントコーヒー。
- ④7 「ボンカレー」は日本ではじめて販売されたレトルトカレー。
- ④6 スウェーデンで生まれたレトルトパウチ食品。
- 094 ④5 日本初の本格缶詰は北海道でつくられた「サケの缶詰」。
- ④4 保存食は戦争で進化する。
- 093 ④3 プリキ缶の缶詰をつくったピーター・デュニン。
- ④2 保存食は戦争で進化する。

- 102 ⑦2 アメリカに天然痘を持ち込んだコロンブス。
- ⑦3 牛の天然痘からつくられた種痘。
- 103 ⑦4 コレラはインド・ガンジス河流域の風土病だった。
- ⑦5 1495年ナボリの戦場で発生した梅毒。
- ⑦6 梅毒は鉄砲より早く日本にやってきた。
- ⑦7 黄熱病・日本脳炎は蚊が媒介する伝染病。
- 104 ⑦8 マラリアの特効薬はインディオの木にあった。
- ⑦9 麻疹チフスは「アテネの疫病」。
- ⑧0 ウイルスは宿主を厳密に選んでいる。
- ⑧1 食品添加物として認められているウイルス。
- ⑧2 ニトロリの卵からはじまったワクチンの安定供給。
- ⑧3 「スヘインカゼ」と呼ばれたインフルエンザウイルス。
- ⑧4 ウイルスによる病気を証明したハイエリク。
- 106 ⑧5 石灰酸で傷口の化膿を防いだリスター。
- ⑧6 化学療法の元祖は「サルファ剤」。
- ⑧7 アオカビから発見されたヘニシリン。
- 107 ⑧8 第二次世界大戦中、イギリスの小中学生はヘニシリンを製造。
- ⑧9 風邪ウイルスに特効薬はない。
- ⑨0 抗生物質に反撃する薬剤耐性菌。
- ⑨1 「免疫」とは疫病から免れること。
- ⑨2 免疫システムを破壊するHIVウイルス。
- 108 ⑨3 「貧者の兵器」といわれる生物兵器。
- ⑨4 バイオハザードは人間のミスが招く新災害。
- ⑨5 バイオハザードを防ぐための施設は四段階。
- ⑨6 1997年香港で出現した鳥インフルエンザ。
- ⑨7 遺伝子組み換えなど人間の技術が招く新災害。
- ⑨8 致死率90%エボラウイルスの恐怖。
- ⑨9 地球上で発生しつづけるエマージング・ウイルス。
- ⑩0 生物の進化の鍵もウイルスにある!?

より除菌を理解するための うんちく 100の蘊蓄

- 083 ⑬ 香辛料は中世の抗菌剤だった。
- ⑫ 紅花は抗菌に重宝された。
- ⑪ 天日干しは人類最初の抗菌。
- ⑩ 除菌とは物理的に微生物を取り除くことである。
- ⑨ 殺菌には熱を利用するものと、しないものがある。
- ⑧ 抗菌の学術的意味は「微生物に対抗すること」。
- ⑦ 微生物は温度変化に敏感である。
- ⑥ 細菌は光学顕微鏡で見えるがウイルスは見えない。
- ⑤ バイキンにも種類がある。
- 082 ④ 生物の多様化は微生物から。
- ③ 微生物の発見は顕微鏡が誕生してから。
- ② 人類は38億年前の細菌から進化した。
- ① 近代細菌学の開祖といわれるルイ・パスツール。
- 081 ② 人類は38億年前の細菌から進化した。
- ③ 微生物の発見は顕微鏡が誕生してから。
- ④ 生物の多様化は微生物から。
- ⑤ バイキンにも種類がある。
- ⑥ 細菌は光学顕微鏡で見えるがウイルスは見えない。
- ⑦ 微生物は温度変化に敏感である。
- ⑧ 抗菌の学術的意味は「微生物に対抗すること」。
- ⑨ 殺菌には熱を利用するものと、しないものがある。
- ⑩ 除菌とは物理的に微生物を取り除くことである。
- ⑪ 天日干しは人類最初の抗菌。
- ⑫ 紅花は抗菌に重宝された。
- ⑬ 香辛料は中世の抗菌剤だった。

- 093 ④2 ナボレオンを感動させたびん詰め。
- ④1 煮た大豆をわらで包んでできた納豆。
- 092 ④0 1967年に発売された加熱殺菌しない生ビール「サントリー純生」。
- ③9 ナタデココは酢酸菌を活かしてつくる。
- ③8 ヨーグルトをつくる原核生物の細菌。
- ③7 甘酒は夏の飲み物だった。
- ③6 日本酒をつくる麹はカビの仲間。
- ③5 チーズの旨みはカビが引き出す。
- ③4 おいしい漬物をつくる「ぬか床」は生きている。
- ③3 弥生時代に伝わった発酵保存食「なれずし」。
- ③2 わさびには殺菌効果がある。
- 090 ③1 除菌フームのバイオニア「便座除菌クリーナー」。
- ③0 衛生加工繊維の先駆けとなった「通勤快足」。
- ②9 日本の水道の塩素消毒は1921年にスタート。
- ②8 ヨーロッパのミネラルウォーターは無菌菌・無除菌。
- ②7 日本の市販牛乳の多くは超高温瞬間殺菌。
- ②6 胃に感染するピロリ菌は敵にも味方にもなる。
- ②5 公衆浴場の殺菌は銀イオンで。
- 088 ②4 抗菌性を持つ銀と銅。
- ②3 逆性石けんを言んだドイツの軍医が二次感染を抑えた。
- 087 ②2 薬用石けんは紀元前3000年代から存在。
- ②1 うがい語源は「鶏飼」である。
- ②0 トイレを進化させた抗菌性セラミックス。
- ①9 味噌・醤油などの発酵食品は奈良時代から。
- ①8 抗菌加工製品だった古代エジプトのミイラ。
- ①7 菌が青い地球を救った。
- ①6 自衛隊のジェット練習機を墜落させた微生物。
- ①5 細菌学の歴史を変えたロベルト・コッホ。
- ①4 伝染病と向き合った中世の錬金術師たち。
- ①3 細菌学の歴史を変えたロベルト・コッホ。
- ①2 自衛隊のジェット練習機を墜落させた微生物。
- ①1 菌が青い地球を救った。

菌の ホント

- 001 宇宙人の除菌は可能か？
- 002 さあ、除菌の扉を開きましょう
- 008 ① 除菌、どこまで意識する？
- ② 江戸は世界屈指の衛生都市！
- ③ 下駄はポータブルトイレ!?
- ④ 未来の葬式は除菌式!?
- ⑤ 宇宙からやってくる菌の正体は？
- 068 ① ウイルスや菌は家庭でも除去できるんですか？
- ② 除菌力の高い「酸化塩素」は家庭で使えますか？
- 110 ⑤ 宇宙からやってくる菌の正体は？
- 111 気になる除菌アイテムの問合せ先は!!
- 112 やさしい除菌を考える。
- 081 ① 近代細菌学の開祖といわれるルイ・パスツール。
- ② 人類は38億年前の細菌から進化した。
- ③ 微生物の発見は顕微鏡が誕生してから。
- ④ 生物の多様化は微生物から。
- ⑤ バイキンにも種類がある。
- ⑥ 細菌は光学顕微鏡で見えるがウイルスは見えない。
- ⑦ 微生物は温度変化に敏感である。
- ⑧ 抗菌の学術的意味は「微生物に対抗すること」。
- ⑨ 殺菌には熱を利用するものと、しないものがある。
- ⑩ 除菌とは物理的に微生物を取り除くことである。
- ⑪ 天日干しは人類最初の抗菌。
- ⑫ 紅花は抗菌に重宝された。
- ⑬ 香辛料は中世の抗菌剤だった。

- 084 ①4 伝染病と向き合った中世の錬金術師たち。
- ①5 細菌学の歴史を変えたロベルト・コッホ。
- ①6 自衛隊のジェット練習機を墜落させた微生物。
- ①7 菌が青い地球を救った。
- ①8 抗菌加工製品だった古代エジプトのミイラ。
- ①9 味噌・醤油などの発酵食品は奈良時代から。
- ②0 トイレを進化させた抗菌性セラミックス。
- ②1 うがいの語源は「鶏飼」である。
- ②2 薬用石けんは紀元前3000年代から存在。
- ②3 逆性石けんを言んだドイツの軍医が二次感染を抑えた。
- ②4 抗菌性を持つ銀と銅。
- ②5 公衆浴場の殺菌は銀イオンで。
- ②6 胃に感染するピロリ菌は敵にも味方にもなる。
- ②7 日本の市販牛乳の多くは超高温瞬間殺菌。
- ②8 ヨーロッパのミネラルウォーターは無菌菌・無除菌。
- ②9 日本の水道の塩素消毒は1921年にスタート。
- ③0 衛生加工繊維の先駆けとなった「通勤快足」。
- ③1 除菌フームのバイオニア「便座除菌クリーナー」。
- ③2 わさびには殺菌効果がある。
- ③3 弥生時代に伝わった発酵保存食「なれずし」。
- ③4 おいしい漬物をつくる「ぬか床」は生きている。
- ③5 チーズの旨みはカビが引き出す。
- ③6 日本酒をつくる麹はカビの仲間。
- ③7 甘酒は夏の飲み物だった。
- ③8 ヨーグルトをつくる原核生物の細菌。
- ③9 ナタデココは酢酸菌を活かしてつくる。
- ④0 1967年に発売された加熱殺菌しない生ビール「サントリー純生」。
- ④1 煮た大豆をわらで包んでできた納豆。
- ④2 ナボレオンを感動させたびん詰め。

除菌 CLOSEUP

菌の話



- 001 宇宙人の除菌は可能か？
- 002 さあ、除菌の扉を開きましょう
- 008 ① 除菌、どこまで意識する？
- ② 江戸は世界屈指の衛生都市！
- ③ 下駄はポータブルトイレ!?
- ④ 未来の葬式は除菌式!?
- ⑤ 宇宙からやってくる菌の正体は？
- 068 ① ウイルスや菌は家庭でも除去できるんですか？
- ② 除菌力の高い「酸化塩素」は家庭で使えますか？
- 110 ⑤ 宇宙からやってくる菌の正体は？
- 111 気になる除菌アイテムの問合せ先は!!
- 112 やさしい除菌を考える。
- 081 ① 近代細菌学の開祖といわれるルイ・パスツール。
- ② 人類は38億年前の細菌から進化した。
- ③ 微生物の発見は顕微鏡が誕生してから。
- ④ 生物の多様化は微生物から。
- ⑤ バイキンにも種類がある。
- ⑥ 細菌は光学顕微鏡で見えるがウイルスは見えない。
- ⑦ 微生物は温度変化に敏感である。
- ⑧ 抗菌の学術的意味は「微生物に対抗すること」。
- ⑨ 殺菌には熱を利用するものと、しないものがある。
- ⑩ 除菌とは物理的に微生物を取り除くことである。
- ⑪ 天日干しは人類最初の抗菌。
- ⑫ 紅花は抗菌に重宝された。
- ⑬ 香辛料は中世の抗菌剤だった。

- 084 ①4 伝染病と向き合った中世の錬金術師たち。
- ①5 細菌学の歴史を変えたロベルト・コッホ。
- ①6 自衛隊のジェット練習機を墜落させた微生物。
- ①7 菌が青い地球を救った。
- ①8 抗菌加工製品だった古代エジプトのミイラ。
- ①9 味噌・醤油などの発酵食品は奈良時代から。
- ②0 トイレを進化させた抗菌性セラミックス。
- ②1 うがいの語源は「鶏飼」である。
- ②2 薬用石けんは紀元前3000年代から存在。
- ②3 逆性石けんを言んだドイツの軍医が二次感染を抑えた。
- ②4 抗菌性を持つ銀と銅。
- ②5 公衆浴場の殺菌は銀イオンで。
- ②6 胃に感染するピロリ菌は敵にも味方にもなる。
- ②7 日本の市販牛乳の多くは超高温瞬間殺菌。
- ②8 ヨーロッパのミネラルウォーターは無菌菌・無除菌。
- ②9 日本の水道の塩素消毒は1921年にスタート。
- ③0 衛生加工繊維の先駆けとなった「通勤快足」。
- ③1 除菌フームのバイオニア「便座除菌クリーナー」。
- ③2 わさびには殺菌効果がある。
- ③3 弥生時代に伝わった発酵保存食「なれずし」。
- ③4 おいしい漬物をつくる「ぬか床」は生きている。
- ③5 チーズの旨みはカビが引き出す。
- ③6 日本酒をつくる麹はカビの仲間。
- ③7 甘酒は夏の飲み物だった。
- ③8 ヨーグルトをつくる原核生物の細菌。
- ③9 ナタデココは酢酸菌を活かしてつくる。
- ④0 1967年に発売された加熱殺菌しない生ビール「サントリー純生」。
- ④1 煮た大豆をわらで包んでできた納豆。
- ④2 ナボレオンを感動させたびん詰め。

062 女性に水虫が増えているってホント？

女性を意識した水虫対策薬のCMをよく見かけます。最近では女性でも水虫になりやすいのですか？

A 国民の5人に1人は水虫に。男女比に大差はありません。

水虫とは皮膚に白癬菌(カビの一種)が感染し、強いかゆみなどの症状に悩まされる病気。日本国民の5人に1人は水虫にかかっており、その年齢のピークは50〜60歳代。男女比率に大差は見られませんが、女性も増えてきているのです。水虫は高湿多湿な環境を好みます。暑いシーズンにはサンダルを履いたり、ソックスも通気性のよいものを選ぶなどの予防対策を心がけましょう。



ダマリンパウダースプレー-DX
白癬菌を殺菌する「テルビナフィン塩酸塩」に、かゆみ止め成分など4種類の有効成分を配合。手を汚さず、手軽に使えるパウダーinスプレー。価格1680円。©大正製薬お客様119番室



ダマリングランデパウダースプレー
パウダースプレーなのでターゲットとする患部に効率よく噴射でき、殺菌成分「テルビナフィン塩酸塩」などの有効成分がしっかりと浸透する。価格2730円。©大正製薬お客様119番室

こんな症状が水虫だ！



爪水虫
白癬菌(水虫菌)が爪に入り込んでしまったもの。なかなか治りにくい。

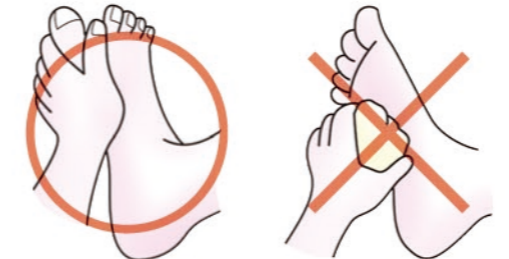
趾間型
指の間の皮膚がふやけたように。進行すると皮がむけ慢性化していきます。

小水疱型
その名の通り、小さな水疱ができます。代表的な水虫。

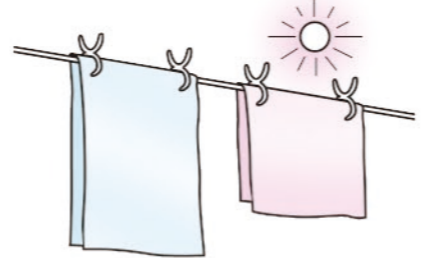
角質増殖型
皮膚が硬く変性します。薬が浸透しにくく治りにくい。

水虫にならないために！

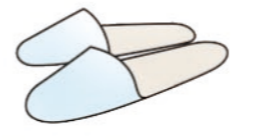
できることなら、まず水虫にならないことが一番。毎日のこころがけが肝心です。



毎日石鹸で洗う。このときよく石鹸を泡立ててなでるように。指と指の間も忘れずに。チカラを入れてゴシゴシこするのは禁物です！



バスマットはこまめに洗濯。きちんと干して殺菌。



スリッパ、サンダルは人と共有しない。マイスリッパを持ちましょう！



毎日靴ははきかえましょう。こうすれば靴は乾燥するのです。

他にも、こんな予防が！

- ◎絨毯や床はこまめに掃除。
- ◎靴は通気性のいいものを選ぶ。
- ◎靴下は吸湿性のいい清潔なもの。
- ◎長時間靴を履く時は、時々靴と靴下を脱ごう。
- ◎足を圧迫する靴は避けよう。
- ◎オフィスではサンダルに履き替えて。

063 絆創膏は貼った方がいい？

たかががすりキズくらい放っておけばかさぶたが出来て、すぐに治るんじゃないですか？

A 傷口から体内に細菌が入り、化膿してしまうことも。

傷口は絆創膏で保護しましょう。そのままにしておくと傷あとが残ってしまったり、最悪の場合は傷口から入り込んだ細菌が原因で化膿してしまうこともあります。指先の小さな傷口はかきずりやあかぎれなどには防水性の高いタイプを。水仕事の時に洗剤に触れないよう、手袋をして洗いの物をすすぐなどの工夫も効果的です。また、現在では傷口から出る体液(滲出液)を専用の絆創膏を貼ることで乾かさないうようにし、人体が本来もっている傷を治そうとする因子を活用して傷を治すモイストヒーリングという方法が注目されています。



「バンドエイド」キズパワーパッド™ふつうサイズ
貼るだけで自然治癒力を高め、早くかつ痛みを少なく治し、そして傷あとを残しにくいという、これまでになかったキズケア製品。オープン価格。©ジョンソン・エンド・ジョンソン

064 シェーバーを常に清潔に保つには？

ずっと使ってきたシェーバーが汚れてきました。清潔さも剃り味も復活させるメンテナンス方法は？

A ブラシと洗剤で丁寧に洗う方法をおすすめします。

男性用シェーバーは水で丸洗いできるタイプが主流を占めており、洗浄・潤滑化・乾燥・充電を一連で行える全自動アルコール洗浄システムを搭載！のハイスペックタイプまであります。まさに多種多様。やはり毎日ヒゲを剃る人が多いので、洗浄機能もより清潔にしておきたいという要望に合せて進化しているようです。シェーバーの剃り味を劣化させる原因は、皮脂。水洗いだけでは簡単に落ちません。ブラシとハンドソープなどで丁寧に洗うほか、内刃と外刃を重曹水に使い浸け置きしておく方法も効果的です。



ブラウンシェーバーシリーズ7 790cc-6
シェービングの際に発生する熱を除去し、肌のひりつきを冷やして抑える冷却ヘッドテクノロジーとアルコール洗浄・充電システムを搭載。オープン価格(実勢価格2万4000円前後) ©ブラウン

2 身体こそ除菌して健康！

菌のホント 014

伝染病と向き合った 中世の錬金術師たち。

中世ヨーロッパは不潔きわまりない環境で、ネズミやダニなどから伝染病が多発していた。それまで抗菌には天然の香辛料などが重宝されていたが、当時の錬金術師たちは伝染病の予防と対策として強い殺菌力を持つ硫酸銅や水銀塩、硫黄や亜硫酸などを開発。

黄華なども環境殺菌剤や消毒剤として使用された。



菌のホント 015

細菌学の歴史を変えた ロベルト・コッホ。

Heinrich Hermann Robert Koch

微生物が伝染病を起こす原因であるらしいことに気づいたのはルイ・パスツールだが、それを科学的に証明したのはドイツの医師・細菌学者ロベルト・コッホ(1843~1910)であった。コッホは炭疽菌、結核菌、コレラ菌を発見し、細菌培養法の基礎

1905年にはノーベル生理学・医学賞を受賞した。



菌のホント 016

自衛隊のジェット練習機を 墜落させた微生物。

微生物は工業材料や製品をも劣化させる。1954年、自衛隊のジェット練習機が墜落機体の残骸を調査したところ燃料タンクの穴からの燃料漏れが原因とわかった。ところが走査型電子顕微鏡で調べてみると穴の周辺に嫌気性微生物が大量に付着して

いることを発見。これは日本の微生物腐食による事故であった。

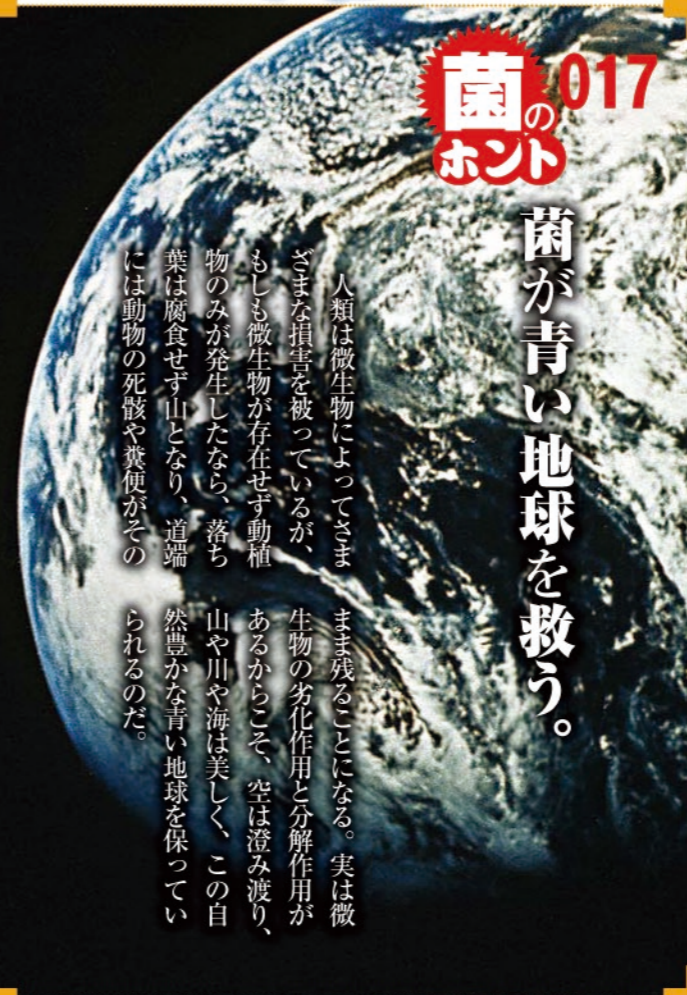


菌のホント 017

菌が青い地球を救う。

人類は微生物によってさまざまな損害を被っているが、もしも微生物が存在せず動物のみが発生したなら、落ち葉は腐食せず山となり、道端には動物の死骸や糞便がその

まま残ることになる。実は微生物の劣化作用と分解作用があるからこそ、空は澄み渡り、山や川や海は美しく、この自然豊かな青い地球を保っているのだ。



菌のホント 018

抗菌加工製品だった古代エジプトのミイラ。

古代エジプト(紀元前3000年~30年)では宗教儀式の一環として、ファラオをはじめとする王侯貴族の遺体を腐敗から守るために数多くのミイラが作られた。それは限られた職人だけに許された秘儀であったが、ミイラをつくる風習はエジプト王国の始まりから終焉まで連続と続けられた。その方法は時代によって異なり原始的な時代には天日干しでつくられたミイラや塩を使用したミイラもあったが、塩づけの遺体は原型をとめないほどポロポロになってしまうことからエジプト原産のナトロン(炭酸ナトリウムを主成分とする)が使用された。ミイラ制作の大原則は「死から70日間で遺体の処理を完了させること」で、内臓を取り除いたあと、抗菌効果のある天然のナトロンで遺体を乾燥させ、天然のアスファルトやタール、乳香、クローブ、シナモンなどを使って抗菌加工を行ったという。また人体から水分を抜くと皮膚が萎縮してしまふが鼻のなかに黒胡椒を詰めて鼻筋を保ったという例もある。さらに遺体は抗菌性のある紅花で染色した麻布の包帯に包まれ棺に納められた。

実は抗菌製品なんです!!!



THE MUMMY