

CDCの発信に基づいた

# 登山再開に向けた知識

計画と準備 編

Version 1. 2020年5月7日 への

## Q&A集

皆様にお寄せ頂いた質問の回答集です。  
前向きな質問を頂戴し、ありがとうございます。  
これは、強制や義務ではありません。科学に基づいた行政の判断下で、  
可能なことを追求しております。  
今後も、質問が蓄積された場合には、更新をしていきます。

更新履歴 5月16日

5月25日

ご質問はホームページのお問合せフォームよりお願いします。個別に回答します場合と、  
Q&A集への反映の場合がございますこと、ご了承ください。 <https://sangakui.jp>



「うつさない」 みんなで守って 「うつらない」



山岳医療救助機構  
Association for Mountain Medical Rescue



代表 大城和恵

医学博士、英国国際山岳医、米国Wilderness Medical Society Fellow、北海道大野記念病院勤務

協力：医学博士 加藤英明（横浜市立大学附属病院感染制御部部長）

## 5月16日更新

- 1.新型コロナウイルスの特徴(体液や糞便)
- 2.飲料水と下水(トイレ)
- 3.山小屋の利用再開に向けて
  - ① 入館前のスクリーニングの方法
  - ② 登山者の部屋について
  - ③ 寝具について
  - ④ スタッフの防護について

## Q&A

### 1.新型コロナウイルスの特徴(体液や糞便)

Q：人の体液から感染しますか？

A：新型コロナウイルスは、感染者の気道や肺から確認され、感染力を持っています。一方、感染者の便や血液にもウイルス\*が確認されていますが、感染力や生存期間は明らかではありません。

つまり、**ウイルス\*のあることが、必ずしも感染力を意味するわけではない**のです。

現時点では、感染者の嘔吐物、尿、母乳、または精液など、**呼吸器系以外の体液に、感染力のあるウイルスが含まれているかは分かっていません**。

※：確認されているのは、ウイルスのRNAです。

Q：人の排泄した便から新型コロナウイルスは感染しますか？

A：新型コロナウイルスは、感染者の一部の患者の糞便で発見されています。ただし、糞便中に見つかったウイルスが感染を引き起こす可能性があるかどうかは不明で、これまでに糞便から人へ感染を確認された報告はありません。新型コロナウイルスと関連するSARS(重症呼吸器症候群)、MERS(中東呼吸器症候群)ウイルスによる集団発生データに基づくと、**糞便からの感染リスクは低い**と考えられています。

**トレイ使用後の手洗いを徹底**します。

**トイレの消毒**は、手袋をして、床、ドアノブ、ペーパーホルダー、便座、便器、スリッパなど、**1日2回以上**を目安に行いましょう。

## 2. 飲料水と下水(トイレ)

Q：飲料水から新型コロナウイルスは感染しますか？

A：新型コロナウイルスは、**水道の水からは検出されていません**。ほとんどの自治体で用いられているろ過と消毒を使用する従来の水処理方法は、新型コロナウイルスを除去または不活性化するとされています。

Q：下水システムから新型コロナウイルスは感染しますか？

A：新型コロナウイルスは、未処理の下水中で発見されています。ただし、未処理の下水中で見つかったウイルスに感染を引き起こす可能性があるかは不明で、これまでに感染が確認された報告はありません。現時点で、適切に設計と整備されている**下水システム（浄化槽）からの感染リスクは低い**と考えられています。  
バイオトイレに関する情報は、現時点ではありません。

## 3. 山小屋の利用再開に向けて

### ① 入館前のスクリーニング

Q：実際にはどのようにしたら良いですか？

A：小屋に入る手前で行うのが理想ですが、スタッフを1名余計に確保したり、悪天候時の対応が難しくなります。受付時に（靴を脱ぐ前が良い）行う方法もあります。

スクリーニングで必要なのは、「**体温測定**」「**症状申告**」です。

「体温測定」はスタッフが行っても、登山者が自ら行っても構いません。体温計が登山者に接触した後は、アルコールで拭きとります。

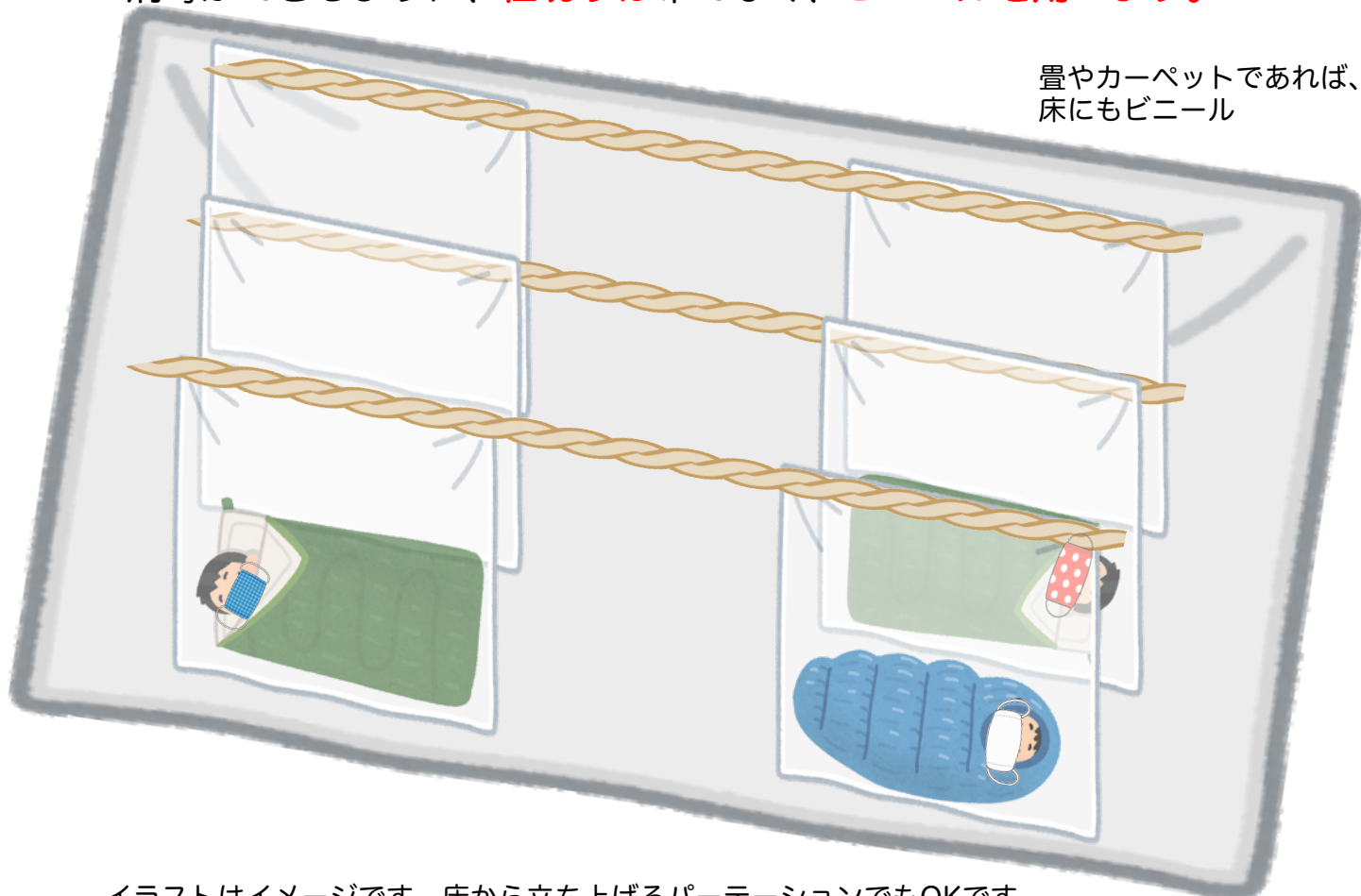
受付時に行えば、全員漏れなく実施できます。



## ② 登山者の部屋について

Q : 2mも開ける余裕がないのですが、パーティションはどのようにすれば良いですか？

A : 宿泊部屋内に、簡易個室のような仕切りを作ります。壁にロープなどを張り、そこから**ビニールで仕切ると、2m開ける必要はありません。**消毒ができるように、**仕切りは布でなく、ビニールを用います。**



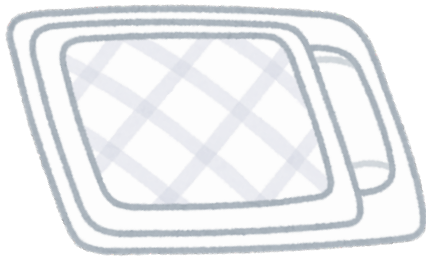
イラストはイメージです。床から立ち上げるパーティションでもOKです。

## ③ 寝具について

Q : 寝袋を忘れた場合や、小屋の布団を使用する場合は？

A : 共用の布団を使用する場合は、**ビニールのシーツ、布団カバー、枕カバー**を作って用意しておきます。(枕カバーが大変であれば、布団と枕をまとめて、ビニールシーツで覆います。)  
布のシーツやカバーは、ウィルスが入り込むので、ビニール素材にします。使用後は、ビニール表面を消毒して、布団もビニールも再利用可能です。





代替シート

Q：小屋の寝袋を使用することは可能ですか？

A：個人の**インナーシュラフ**等を使用して、**共用の寝袋を使うことは、インナーの素材に関わらず、感染リスクを減らすことはできません。**顔などを触れた手で共用寝袋を触れたり、マスクが外れたりすることがあるからです。

**共用寝袋を使用するのであれば、毎回洗濯し、完全乾燥する必要があります。**ゴアテックス素材のシュラフカバーもありますが、ゴアテックス社は、ゴアテックス素材による新型コロナウイルスの防御性能は保証していません。



#### ④スタッフの防護について

Q：ホテルでも従業員が防護服を着ていないのに、山小屋でなぜ必要ですか？

A：ホテルの従業員は、制服（作業着）を着ており、業務が終われば、脱いで洗濯します。**仕事着と私服を分けて**います。

山では、洗濯や入浴を小まめにできないですし、使い捨ての防護具は経費がかかる上、ゴミが増えてしまいます。スタッフ部屋では、感染リスクをなくした状態でできるだけくつろぐために、作業着として、カッパを提案しました。これは、あらゆる業種に通じる概念です。

以上更新日：2020年5月16日

## 5月25日更新

### 1. 寝具について

- ① 天日干しやスチームクリーナーの消毒は有効？
- ② ビニールシーツは寝心地悪いのでは？

### 2. 床などのビニール

- ① ビニールの代替案は？
- ② 畳や壁はやっぱり必要ですか？
- ③ 下駄箱までしないとダメですか？

### 3. 暑くなる時期のスタッフの防護具について

### 4. 清掃

- ① トイレ掃除に追加する方法は必要ですか？
- ② 消毒は次亜塩素水でも良いですか？

### 5. トイレの廃棄物処理について

- ① トイレで使用済みペーパーは？
- ② 汲み取り作業時の防護は？

## Q&A

### 1.寝具について

Q：天日干しやスチームクリーナーの消毒は有効？

A：天日干しが、感染を減らすという根拠が現時点ではありません。現時点では、毎日できるだけ高い温度で洗濯して完全乾燥させれば、再利用可能とされています。

スチームクリーナーで寝具を消毒することについてですが、新型コロナウイルスが、何℃、何分で死滅するか、ということがまだわかっていません。そのため、こちらも現時点では推奨できません。

Q：袋状にしたビニールシート2枚で覆うようにしたらどうでしょうか？  
ただ、ビニールシートだと寝心地が悪そうです。

A：敷き布団と掛け布団を「袋状にしたビニールシート2枚で覆う」のはとても良いと思います。寝心地へのご配慮、ご指摘通りだと思います。そのビニールの上から、いつもの布シートとカバーを使用し、布シートとカバーを毎日交換するのであれば、寝心地はいくらか改善するのではないかと思います。



山小屋の方からのお知恵をご紹介します！

敷布団と枕はビニールカバーに入れてマット替りに提供し、寝袋だけ持参してもらうことを検討しています。

## 2. 床などをビニールで覆うことについて

Q：ビニールの代替案はありますか？

A：表面がツルツルした素材であれば、大丈夫です。  
木目のように、表面が多孔性(小さい凹みや穴がある)素材は、消毒が困難ですので、多孔性を塞ぐ処理がされていると、消毒のみで対応可能です。  
頂いたご提案

「ワックスを厚塗りしているのですが、拭き取り消毒可能ですか？」

はい、ワックスが、きちんと塗られていれば、消毒対応で可能です。

「銀マットでも大丈夫ですか？」

はい、大丈夫です。

Q：畳や壁もやはり覆った方が良いですか？

A：木目と同様、表面が多孔性(小さい凹みや穴がある)素材は、消毒が困難です。

床面は、唾液や衣類に付着したものが落下したり、寝ていると頭皮からの落下物が溜まる場所です。ベッドの文化と異なり、床に寝る場合は、特に消毒を勧めます。

全面の覆いが難しい場合は、次のアイデア紹介もご参考にしてください。

壁を全面覆うのが難しい場合は、手で触りやすい柱、窓のサン、枕元の台などを優先して覆うのも一案です。また、ニスなどで多孔素材の凹みをしっかり塞ぐことで、拭き消毒が可能となります。



以下、山小屋の方からのお知恵を紹介します！

「ビニールを全面に敷くことが難しいです。登山者のスペース、人の動線を銀マットで敷こうと思います。動きも管理しやすくなるのですが、どうでしょうか。」

これが、まさにゾーニングの考え方です。現場の工夫から実践された柔軟なご対応、さすがです！

Q：下駄箱までしないとダメですか？

下駄箱を複数の人が触ってしまうことがリスクとなります。登山者が靴を下駄箱に入れる前後で、手指消毒をすればリスクを減らせます。下駄箱を掃除するスタッフは、手袋をして感染防止を行ってください。

### 3. 暑くなる時期のスタッフの防護具について

Q：暑い時期、カッパ着用の代替案は？

A：防護服の代わりに、日常の服でも対応が可能ですが、仕事着と部屋着を明確に分けて、仕事着（登山者のいるスペースで着用する衣類）は、スタッフ部屋に入る前に着替えることで対策可能です。

肌を露出しない方が良いですが、仕事着は、できるだけ温度の高いお湯で通常に洗濯し、完全乾燥すれば、部屋着としても着用できます。

### 4. トイレ清掃

Q：トイレ清掃で追加する服装は？

スタッフ部屋を出るときに、部屋の前で着用した作業着(マスク、帽子、手袋、部屋着でない衣類やカッパ、ゴムやビニール素材の靴)で清掃をして大丈夫です。脱ぐのは、スタッフ部屋に入る前になります。

掃除後に必須なのは、手指消毒です。

日常のトイレ清掃に加えて、「消毒」が必要なのは、ドアノブ、ペーパーホルダー、便座など頻回に接する部分、ウィルスを多く検出した床、共有するスリッパになります。

使用済みの紙の処理は、5.①をご覧ください。



Q：次亜塩素酸水での消毒効果は？

次亜塩素酸ナトリウム液は強アルカリ性、次亜塩素酸水は弱酸性です。どちらも、殺菌効果を確認されており、弱酸性は安全性が高いです。しかし、新型コロナウイルスに関して、**CDCで推奨されているのは、塩素系の『次亜塩素酸ナトリウム液』**になります。いわゆる、家庭用漂白剤「ハイター」や「ブリーチ」で、5-6%濃度で市販されています。こちらは安価に購入できます。

## 5. トイレの廃棄物処理について

Q：使用済みのペーパーを箱に入れてもらっています。問題ありますか？

ゴミの回収に推奨されているゴミ箱は、「**ノータッチゴミ箱**」になります。蓋なしの段ボールなどBOXでのゴミ回収で問題ありません。蓋をつける場合は、足踏み式にし、手で開ける蓋は撤去します。

ゴミ箱の内側に大きなビニール袋を入れ、そこにトイレットペーパーを捨ててもらいます。ゴミが多くなると溢れて接触するリスクがあがるので、定期的に回収します。

回収は、スタッフが**手袋を着用**してビニール袋ごと回収し、**ビニール袋をしっかりと閉め**ておきます。この時、**空気を抜いて**封をします。

※ 欧米では感染の疑いがあるゴミは、二重のビニールで72時間以上経過してから収集処理をしています。

Q：汲み取り作業時の防護は？

新型コロナウイルスは、糞尿にウイルスがあっても、感染力は確認されていません。また皮膚からは感染しないので、皮膚に付いても感染しません。ただし、し尿や下水には、その他の微生物等による感染を防ぐ必要があり、総合した対応が必要です。

CDCでは、「**し尿や下水を扱う労働者の健康リスクを低減するためのガイドランス**」を次のようにしております。新型コロナウイルス感染確定時でも、基本的なガイドランスにある内容に、追加の対策は不要としています。

## CDC Basic Hygiene Practices for Workers

### 「し尿や下水を扱う労働者の健康リスクを低減するためのガイダンス」

- 怪我を防止し、し尿や下水との接触を防ぐために防水手袋を使用してください。
- し尿や下水の作業場や輸送中は、ゴム長靴を着用してください。
- 傷口は清潔で乾いた包帯で覆ってください。
- し尿や下水を扱っている時は、顔、口、目、鼻、傷口に触らないでください。
- し尿や下水を処理している間は、タバコを吸ったりガムを噛んだりしないでください。
- し尿や下水が目に入った場合は、安全な水でそっと洗い流してください。
- し尿や下水を扱った直後は、石鹼と水で手を洗ってください。
- 作業場を離れる前に、長靴と作業着を脱いでください。
- 汚染された作業服を0.05%塩素溶液で毎日消毒します（家庭用5%漂白剤 10ccに対して水980cc）。
- し尿・汚水を処理した後は、飲食の**前**に石鹼と水で手を洗ってください。
- 食べる前には、汚れた作業服を脱ぎ、し尿や下水処理現場から離れた指定の場所で食事をします。
- し尿・汚水を処理した後は、トイレの使用**前後**に石けんと水で手を洗ってください。

作業着を廃棄する場合は、衣類の内側が、外側になるように巻き込みながら、静かに脱いでビニール袋に入れて下さい。

以上更新日：2020年5月25日