

気温と湿度とお茶

市川治療室 No.390.2021.02

植物に感染するウイルスを「植物ウイルス」、哺乳類や鳥類などの動物に寄生するウイルスを動物ウイルスと呼びます。

ほとんどの植物ウイルスはRNAウイルスです。動物ウイルスではエイズ・エボラ出血熱・SARS・風邪・インフルエンザ・C型肝炎・はしか・ヒトT細胞白血病・小児麻痺（ポリオ）などがRNAウイルスです。

そして「新型コロナウイルス」もRNAウイルスです。RNAウイルスは低温・低湿度で生存期間が長くなります。

新型コロナウイルスの生存条件（温度と湿度）

例年のインフルエンザや風邪、今年の新型コロナも気温と湿度が感染拡大のポイントです。1月～2月の環境下（低温・低湿度）にRNAウイルスの活動が活発になるのは避けられないことです。

気温・湿度と新型コロナウイルスの生存期間については、以下の発表があります。

- ・ 気温35度、湿度60%では約2時間。
- ・ 気温24度、湿度20%では約15時間。

なお、湿度10%になると喉の表面を多く線毛は侵入したウイルスを対外に押し戻す動きが十分ではなくなります。

また、気温4度の環境で新型コロナウイルスは14日間、22度では7日間、37度では1日（24時間）生存していると言われていています。

気温21～24度、湿度20%の環境では、ドアノブやステンレス製品の表面で新型コロナウイルスの量が半分に減るのに要する時間は18時間と言われていています。

湿度が80%の環境下では6時間となり、これに太陽光が当たると2分となります。

新型コロナウイルス対策

2020年11月27日、奈良県立医科大学の矢野寿一氏（微生物感染症学教授）のグループから以下の様な実験・発表がありました。（試験管内での実験でヒトへの効果は未確認）

実験方法

- ①「市販されているペットボトル入りの緑茶2種類」
- ②「茶葉から入れた紅茶」
- ③「茶葉から入れた大和茶」

ウイルスが入った液体を混合し、作用を調べた結果

- ① ペットボトル入りの緑茶のうち1本は99%ウイルスが減少
- ② 茶葉から入れた紅茶では99.99%までウイルスが減少

③ 茶葉から入れた大和茶では99.9%までウイルスが減少。

矢野氏はボトル入りのお茶や茶葉など数百種類以上から無作為に選んだそうです。効果の期待される商品とそうでないものがあるということですね。

また、効果については「人への効果については可能性の段階」だが、インフルエンザ（新型コロナウイルスと同じRNAウイルス）ではお茶成分の「カテキン」効果が確認されていることから「緑茶・紅茶・大和茶の飲用で同じような効果が期待される」と話しておられます。

緑茶・紅茶を淹れる場合（お茶農家のアドバイス）

- ① 粉末緑茶はカテキン成分100%の摂取が可能（緑茶は粉茶や抹茶とは違います）
急須で淹れるお茶は茶葉に含まれるカテキンの30%が抽出されます。
- ② 紅茶はティーバック使用

まだまだ寒い日（低温・低湿度）が続きます。屋内の環境（温度・湿度）に配慮して、美味しいお茶・紅茶で暖まりながらコロナ感染対策をしましょう！