

สารบัญ

บทนำ

11



บทที่ 1

วิธีทำความสะอาดบ้าน แบบที่ทำอยู่ถูกต้องหรือไม่

หุ่นยนต์ดูดฝุ่นยังทำให้ฝุ่นฟุ้งกระจาย

23

เครื่องปรับอากาศที่แผ่นกรองอากาศสกปรก

เป็นตัวแพร่เชื้อราและฝุ่น

31

ฝุ่นที่อันตรายที่สุดในบ้าน

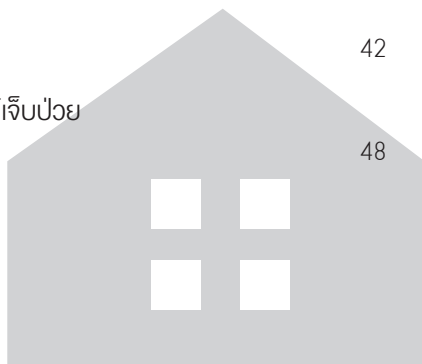
กำลังซ่อนตัวอยู่ในห้องน้ำ

42

เชื้อราเป็นสาเหตุที่ทำให้มนุษย์เจ็บป่วย

และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

48



ยั้งทำความสะอาดแบบถูไปมา จะยิ่งทำให้ฝุ่นและเชื้อราในบ้านแพร่กระจาย	58
การทำความสะอาดแบบผัด ๆ ไปเรื่อย ๆ อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้	64
ป้องกันโรคติดเชื้อด้วยการ ทำความสะอาดพื้นที่เปียกชื้น	69
คอลัมน์ 1	
เกร็ดความรู้ที่ไม่มีใครรู้ คุณรู้ความแตกต่างระหว่างแบคทีเรียกับไวรัสหรือไม่	77



บทที่ 2

เทคนิคการทำความสะอาด เพื่อป้องกันโรค

พิจารณาโรคติดเชื้อโดยดูจากเส้นทางการติดเชื้อ : การติดเชื้อจากฝอยละอองและการติดเชื้อจากการสัมผัส	81
“โรคไข้หวัดใหญ่” ป้องกันได้ด้วยการทำความสะอาด และควบคุมระดับความชื้น	86

วิธีฆ่าเชื้ออย่างถูกต้องเพื่อป้องกัน “โนโรไวรัส” ที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้	92
ลดความเสี่ยงของโรค “ปอดอักเสบ” ได้ ด้วยการกำจัดเชื้อรกายในบ้าน	102
ถ้าอยากป้องกัน “โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง” ซึ่งเป็นบ่อเกิดของอาการลูกโซ่ ของภูมิแพ้ (Allergic March) ก็ต้อง ทำความสะอาดบ้านตั้งแต่ลูกรยังเป็นทารก	106
ป้องกัน “โรคหอบหืดเฉียบพลัน” ด้วยการกำจัดสารก่อภูมิแพ้ อย่างไรฝุ่น ฝุ่น และเชื้อรา	112
จัดการกับตัวปัญหาช่วงฤดูใบไม้ผลิ อย่าง “เกสรดอกไม้” และ “ฝุ่น PM 2.5” ด้วยการควบคุมไม่ให้ฟุ้งกระจาย	119
คอลัมน์ 2	
อย่าประมาทในการป้องกันโรคติดต่อ! สิ่งสกปรกทะลุผ่านกระดาษทิชชูได้	125





บทที่ 3

เทคนิคการ ทำความสะอาดห้อง เพื่อป้องกันโรค

เทคนิคการทำความสะอาดห้องน้ำ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ	129
เทคนิคการทำความสะอาดห้องครัว เพื่อป้องกันการติดเชื้อ	136
เทคนิคการทำความสะอาดห้องอาบน้ำ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ	141
เทคนิคการทำความสะอาดอ่างล้างหน้า เพื่อป้องกันการติดเชื้อ	145
เทคนิคการทำความสะอาดห้องนั่งเล่นและห้องนอน เพื่อป้องกันการติดเชื้อ	150
ป้องกันโรคด้วยการเลือกใช้สารทำความสะอาด ในบ้านให้เหมาะสม	157

อุปกรณ์ทำความสะอาดราคา 100 เยน
สำหรับคนที่ไม่มีเวลา 165

คอลัมน์ 3

กำจัดเชื้อโรคได้จริงหรือ
จุดบกพร่องที่ไม่คาดคิดของกิชูเป็ยกสำหรับฆ่าเชื้อ 169



บทที่ 4

ทำอย่างไรถึงจะ “ทำความสะอาดเพื่อป้องกันโรค” ได้อย่างต่อเนื่อง

ทุกพื้นที่ภายในบ้านไม่ได้สกปรกเหมือนกันหมด 173

การรู้จักประเภทของ “คราบสกปรก”
คือก้าวแรกของการทำความสะอาดที่มีประสิทธิภาพ 182



ทำความเข้าใจต่อเนื้อได้ง่าย ๆ
หาก “ตั้งเป้าหมาย” ว่าจะทำถึงแค่ไหน 186

“นิสัยไม่ละอะเทอะ” เป็นตัวช่วยสูงสุด
ในการทำความเข้าใจ 192

เพียงแค่เปลี่ยนการวางเฟอร์นิเจอร์
ก็ช่วยให้ทำความเข้าใจได้อย่างสบาย ๆ 196

คอลัมน์ 4

ภัยร้ายของควินแบบใหม่และความน่ากลัวของบุหรี่มือสาม
เพียงแค่อยู่ในห้องที่มีกลิ่นควินบุหรี
ก็กลายเป็นมะเร็งปอดได้เลยหรือ 200

บทส่งท้าย 201

ประวัติผู้เขียน 205

บทนำ

ไม่นานมานี้มีคนที่ล้มป่วยด้วยสาเหตุอันเนื่องมาจากการทำความสะอาดด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้องเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก

ตัวอย่างเช่น เด็กจำนวนไม่น้อยมีอาการหอบหืดเฉียบพลันเนื่องจากที่บ้านไม่ได้ทำความสะอาดเชื้อราและฝุ่นละอองให้ดี และเมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 2017 มีข่าวว่าหลังทำความสะอาดหน้าจอโปรเจกเตอร์ที่โรงเรียนประถมแห่งหนึ่ง เด็ก 14 คนเกิดอาการไออย่างรุนแรงเพราะสูดดมฝุ่นมากเกินไป และในจำนวนนั้นมีถึง 8 คนที่อาการหนักถึงขั้นต้องกลายเป็นผู้ป่วยฉุกเฉิน

ฝุ่นที่อยู่รอบตัวเรานั้น หากสะสมนานวันเข้ามันจะกลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ไรฝุ่นและเชื้อโรคจำนวนมาก ซึ่งถือเป็นเรื่องอันตรายอย่างยิ่งเพราะอาจกลายเป็นสาเหตุของโรคติดเชื้อและโรคภูมิแพ้ได้

ฝุ่นในบ้านเรา 1 กรัม (ขนาดประมาณเหรียญ 500 เยน) จะมีเชื้อแบคทีเรียอยู่ 70,000-100,000 ตัว โดยฝุ่นเหล่านี้มักอยู่ตามที่สูง ๆ ที่ทำความสะอาดไม่ถึงอย่างบริเวณราวผ้าม่านหรือชั้นวางของ

นอกจากนี้ หากทำความสะอาดพลาดไปแม้แต่ขั้นตอนเดียว โรคติดเชื้อตามฤดูกาลที่เจอกันทุกปีอย่างโรคมือเท้าปาก และโรคเฮิร์สเปงไจน่า (แผลในคอ) ในฤดูร้อน กับไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่ และโนโรไวรัสในฤดูหนาวจะแพร่ระบาดไปอย่างรวดเร็ว

บางคนอาจคิดว่าโรคติดเชื้อเป็นเรื่องไกลตัวหรือไม่ใช่จะติดกันได้ง่าย ๆ แต่เคยมีกรณีที่คุณแม่คนหนึ่งติดเชื้อโรต้าไวรัสจากการเช็ดก้นลูกที่ติดเชื้อโดยไม่สวมถุงมือ และแขกของโรงแรมที่ติดเชื้อโนโรไวรัสจากลมที่ระบายออกจากเครื่องดูดฝุ่นที่โรงแรมเอาไปใช้ดูดเศษอาหารที่แห้งแล้วของผู้ป่วยบนชั้นเดียวกันมาแล้ว

โรคติดเชื้อพวกนี้อาจไม่ร้ายแรงนักกับคนหนุ่มสาวที่สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง แต่ถ้าเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุเกิดมาติดเข้าแล้วอาการหนักขึ้นมาจะน่าเป็นห่วงมากครับ

โลกเราทุกวันนี้เต็มไปด้วยโรคติดเชื้อมากมาย ไม่ว่าจะเป็นอีโบล่า ไข้หวัดนก ไข้ซิกา ซาร์ส หรือหัดเยอรมันที่พบบ่อยในญี่ปุ่น มันจึงไม่ใช่เรื่องไกลตัวเลยแม้แต่น้อย การเรียนรู้วิธีรับมือกับโรคติดเชื้อน่าจะเป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่ควรให้ความสนใจครับ

และก็เพราะเหตุนี้ “วิธีทำความสะอาดที่ถูกต้อง” ซึ่งรวมไปถึงเรื่องอย่างการล้างมือหรือการบ้วนปากจึงถือเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ณ ขณะนี้

ตัวผมเองคร่ำหวอดอยู่ในแวดวงธุรกิจทำความสะอาด “โรงพยาบาล” ซึ่งเป็นสถานที่ที่รับผิดชอบชีวิตมนุษย์และ ต้องการความสะอาดเป็นพิเศษมารวม ๆ แล้วก็ 30 ปี ผมก่อตั้ง บริษัทบริหารจัดการเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและสุขอนามัย ของโรงพยาบาลแบบครบวงจรขึ้นในปี 1997 บริษัทผมมีโอกาส ได้รับผิดชอบเรื่องความสะอาดให้กับโรงพยาบาลหลายแห่ง เช่น โรงพยาบาลเทศบาลเมืองโยโกฮาม่า และโรงพยาบาล คาเมตะซึ่งยังคงดูแลอยู่จนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ยังได้ฝึกฝน พนักงานให้เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการทำความสะอาดมาแล้วกว่า 500 คน

การทำความสะอาดในโรงพยาบาลเป็นงานที่ต้องปกป้อง ชีวิตของผู้ป่วยจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ฝุ่นผง ไรฝุ่น รวมถึงเชื้อโรคต่าง ๆ แต่ผมก็อดสงสัยไม่ได้ว่า คนที่ ตระหนักถึงความสำคัญของงานนี้อย่างแท้จริงจะมีอยู่สักกี่คน บางครั้งทั้งที่รักษาจนหายจากโรคแล้ว ผู้ป่วย (ซึ่ง ภูมิคุ้มกันยังต่ำอยู่) กลับต้องเสียชีวิตด้วยโรคติดเชื้อเพราะ สุขอนามัยของโรงพยาบาลไม่ได้มาตรฐานพอ และเพื่อป้องกัน ไม่ให้เกิดเรื่องทำนองนี้ให้ได้มากที่สุด แผนการเบิกจ่ายประกัน สุขภาพจึงมีการแก้ไขปรับปรุงโดยแยกเอาเรื่อง “มาตรการ ป้องกันโรคติดเชื้อ” ออกมาเป็นหัวข้อต่างหากในเดือนเมษายน ปี 2012 เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่าญี่ปุ่นเองก็เริ่มตระหนักถึงความ

สำคัญของการดูแลสุขภาพแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อขึ้นมาบ้างแล้วเหมือนกัน

นอกจากความไม่สะอาดในห้องผู้ป่วยและห้องน้ำจะเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดโรคติดเชื้อแล้ว มันยังส่งผลเสียต่อจิตใจในแง่ที่อาจทำให้ผู้ป่วยกังวลและเครียดโดยใช่เหตุได้ ด้วยเหตุนี้การป้องกันโรคติดเชื้อจึงส่งผลดีต่อผู้ป่วยทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ อาจพูดได้ว่าความสะอาดนี้แหละครับคือยาวิเศษ

🏠 ได้พบกับคุณยาย

นี่เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นหลังจากเพิ่งเข้าสู่แวดวงทำความสะอาดโรงพยาบาลได้ไม่นานเท่าไร ผมที่ตอนนั้นอายุ 20 กลาง ๆ ได้รับมอบหมายให้ทำความสะอาดห้องพักรักษาผู้ป่วยซึ่งเป็นคุณยายท่านหนึ่ง

ผมตั้งใจทำความสะอาดอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ตอนนั้นพอมาลองนึก ๆ ดูแล้ว ผมไม่อาจพูดได้เต็มปากเลยว่าตัวเอง ณ ขณะนั้นมีความตระหนักว่าฝุ่นในห้องมีเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคเฉียบพลันอยู่ และแน่นอนว่าไม่ได้ถูกคิดเลยว่าพื้นที่ที่มีคนสัมผัสจับต้องบ่อย ๆ ถือเป็นพื้นที่ความเสี่ยงสูง แล้วพยายามทำความสะอาดโดยคิดถึงมาตรการป้องกันไปด้วย

วันหนึ่งพอมผมเข้าไปที่ห้องของคุณยายเพื่อทำความสะอาดเหมือนทุกที สิ่งที่ได้พบกลับเป็น...

เตียงที่ว่างเปล่า

วันต่อมาผมได้รับจดหมายจากลูกสาวของคุณยายซึ่งมีใจความว่า “คุณมัตสึโมโตะ ขอขอบคุณที่ช่วยทำความสะอาดให้ทุกวันนะคะ ขอขอบคุณสำหรับการดูแลตลอดมาค่ะ” หลังจากนั้นผมก็ได้รู้ว่าคุณยายเสียชีวิตจาก “เชื้อ MRSA (Methicillin Resistant Staphylococcus Aureus)”

เชื้อ MRSA คือรูปแบบหนึ่งของแบคทีเรียสแตฟีโลคอคคัส ออเรียส (Staphylococcus Aureus) แบคทีเรียชนิดนี้พบได้ทั่วไปในโพรงจมูกและปากของมนุษย์ แต่สิ่งที่ทำให้ MRSA ต่างจากสแตฟีโลคอคคัส ออเรียส ธรรมดาก็คือ ความทนทานต่อยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย (ยาปฏิชีวนะ) หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ เป็นเชื้อดื้อยา หากเป็นคนที่สุขภาพแข็งแรง ภูมิคุ้มกันจะสามารถจัดการกับเชื้อได้เองตามธรรมชาติ แต่ผู้ป่วยที่มารักษาตัวในโรงพยาบาลมักมีภูมิคุ้มกันต่ำกว่าปกติ เมื่อเจอกับเชื้อดื้อยาที่ร่างกายรับมือไม่ไหวและยาใช้ไม่ได้ผลจึงป่วยหนักจนถึงแก่ชีวิต กรณีแบบนี้ไม่ถือเป็นเรื่องแปลกเลยครับ

แบคทีเรียชนิดนี้พบได้ทั้งในอากาศ พื้น ลูกบิดประตู และราวจับที่มีผู้ติดเชื้อมาสัมผัส หรือพูดอีกอย่างก็คือ คุณยายเสียชีวิตเพราะผมไม่ได้ทำความสะอาดเพื่อป้องกันเชื้ออย่างหมดจดจริง ๆ นั่นเอง

เหตุการณ์นี้ทำให้ผมโกรธตัวเองมาก ผมทำความสะอาด เป็นอาชีพแท้ ๆ แต่กลับดูเบา มันเสียได้ ตั้งแต่นั้นผมเลยลงมือ ทำความสะอาดโดยคิดเสมอว่าจะช่วยให้ผู้ป่วยใช้ชีวิตใน โรงพยาบาลอย่างเบาใจและถูกสุขลักษณะยิ่งขึ้นได้อย่างไรบ้าง

จากนั้นข้อเท็จจริงหนึ่งที่ผมตระหนักขึ้นมาได้ก็คือ “การ ทำความสะอาดแค่พื้นอย่างเดียวไม่ได้ช่วยลดความเสี่ยงของการ ติดเชื้อลงได้” ผมจำเป็นต้องคำนึงถึงความสกปรกและ เชื้อโรคที่สัมผัสกับวิธีใช้ชีวิตและพฤติกรรมของมนุษย์ แล้ว คิดค้นวิธีทำความสะอาดที่รับมือกับมันได้อย่างอยู่หมัด

วิธีทำความสะอาดที่ผมคิดค้นขึ้นมีประสิทธิภาพสูง และไม่ยุ่งยากซับซ้อน มันจึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการ ทำความสะอาดบ้านเรือนทั่วไปเพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพแข็งแรง ได้ด้วยเช่นกัน

ถ้าตอนนี้คุณยายที่อยู่บนสวรรค์กำลังยิ้มให้ผมอยู่ก็คงจะ ดีนะครับ

🏠 สิ่งสำคัญที่สุดของ “เทคนิคการ ทำความสะอาดเพื่อป้องกันโรค” คือต้องง่ายพอที่จะทำได้อย่างต่อเนื่อง

หนังสือเล่มนี้จะอธิบาย “เทคนิคการทำความสะอาด เพื่อป้องกันโรค” สำหรับบ้านเรือนทั่วไป เทคนิคนี้มีพื้นฐาน

จากความรู้และทักษะที่ผมได้จากการอยู่ในแวดวงทำ
ความสะอาดโรงพยาบาลมานานปี คงมีหลายคนที่เคยอ่านแล้ว
อดคิดหวังไม่ได้ที่วิธีที่เคยคิดว่าดีและกำลังใช้อยู่ นั้น จริง ๆ แล้ว
เป็นวิธีที่ไม่ถูกต้อง

อย่างไรก็ตาม ผมไม่ได้จะบอกว่าเราต้องกำจัดเชื้อโรค
ออกไปให้หมดให้ได้ เป้าหมายของ “การทำความสะอาด
เพื่อป้องกันโรค” ไม่ใช่การทำให้ปริมาณแบคทีเรียหรือไวรัส
เท่ากับศูนย์ แต่เป็นการดูแลสุขภาพแวดล้อมให้มนุษย์สามารถ
อยู่ร่วมกับเชื้อต่าง ๆ ได้อย่างสุขภาพดีที่สุดเท่าที่จะทำได้
นอกจากนั้น การรู้ว่าควรทำความสะอาดบ้านจุดไหนอย่างไร
ถึงจะช่วยป้องกันโรคได้ยังช่วยประหยัดเวลาให้เราได้อีกด้วย

และสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการทำความสะอาดเพื่อ
ป้องกันโรคก็คือ มันต้องง่ายพอที่คนทั่วไปจะทำได้อย่างต่อเนื่อง
เพราะการทำความสะอาดแบบคึกขี้ขึ้นมาเมื่อไหร่ก็ลงมือขัดถู
ทุกซอกทุกมุมแต่ทำแค่วันเดียว แล้วหลังจากนั้นก็ปล่อยให้
เชื้อแพร่กระจายจนล้มป่วยนั้นไม่มีความหมายครับ

ดังนั้น หากคุณเป็นคนที่ทำอะไรได้แบบเดี๋ยวก็เลิก หรือ
รู้สึกว่ายุ่งยากไม่มีอารมณ์ทำละก็ ลองมาคิดแบบนี้ดูดีไหมครับ

ทำความสะอาดแบบ 1. พอประมาณ 2. ทำเท่าที่ทำ
ได้ 3. ไม่ตั้งใจจนเกินไป

อันที่จริงนี่เป็นหลักประจำใจผมด้วยครับ

ผมอยากให้ทุกคนลองเริ่มทำจากเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ก่อน ทำไปด้วยความรู้สึกที่ว่า “ค่อย ๆ เริ่มทำจากส่วนที่ทำได้ก่อนแล้วกัน” โดยไม่จำเป็นต้องคิดหนักเลย

การทำความสะดวกแบบไม่กดดันตัวเองว่าต้องทำอะไรช่วยให้ลงมือปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นนิสัยได้ง่ายกว่า และพอติดเป็นนิสัยแล้ว เราก็จะไม่รู้สึกว่าการทำความสะดวกเป็นภาระอีกต่อไป

ครั้งแรกของหนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยบทที่ 1 และบทที่ 2 ซึ่งพูดถึง “ความสัมพันธ์ระหว่างโรคกับการทำความสะดวก” โดยนอกจากโรคติดเชื้อที่ระบาดทุกปี เช่น “ไข้หวัดใหญ่” หรือ “โนโรไวรัส” แล้ว ก็ยังจะพูดถึง “เชื้อรา” และ “เกสรดอกไม้” ที่เป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ เช่น โรคหอบหืดและโรคแพ้เกสรดอกไม้ด้วย เชื้อโรคและสิ่งเจือปนเหล่านี้มีลักษณะเฉพาะและวิธีรับมือที่ต่างกันไป โดยผมจะอธิบายอย่างละเอียดครับ

ส่วนในครั้งหลังประกอบด้วยบทที่ 3 และบทที่ 4 ซึ่งจะพูดถึงวิธีทำความสะดวกในแต่ละวันเพื่อป้องกันโรคในบ้านเรือน โดยจะอธิบายถึงพื้นที่ในบ้านอย่างครอบคลุม ไม่ว่าจะเป็นห้องน้ำ ห้องครัว หรือห้องนั่งเล่น ผมจะแนะนำวิธีทำความสะดวกที่เป็นประโยชน์และความรู้พื้นฐานที่ทุกคนควรทราบครับ

ในส่วนของคุณำอธิบำนทงการแพทย ฉันได้ขอให้อาจารย์คามาเดะ โทชิทาเดะ ผู้อำนวยการกิตติมศักดิ์ของโรงพยาบาลคามาเดะมาเป็นผู้ตรวจทานให้ครับ

SAMPLE