

感染予防(特に新型コロナウイルス)について

ICT委員長 大枝 守

例年冬になり寒くなるとインフルエンザ（以下インフル）をはじめとするウィルス感染症が流行しやすくなります。15℃以下の低い気温と40%以下の低い湿度によりウィルスは表面の水分を失い空中に浮遊しやすくなり、生存期間も長くなるため感染が拡がりやすくなります。また人も感染しやすい状態となります。低い湿度や水分摂取量の低下などから気道の防御機能が低下し、ウィルスの侵入が容易になります。また気温が1℃低下すると人の免疫力が30%低下するといわれており、感染しやすくなります。

今年は言わずと知れた新型コロナウイルス（以下コロナ）の感染に対して注意が必要になります。今回は新型コロナ中心の感染予防の話題となりますがインフルも十分感染予防可能です。

コロナもインフルも感染の経路は主に二つです。①飛沫感染。感染者のくしゃみ、咳、つばなどと共に出たウィルスを口や鼻から吸い込むことで感染する。②接触感染。ウィルスが付着した所を触れ、手や指に付いたまま口や鼻、目に触れることで感染する。

飛沫とは咳やくしゃみ・会話のときに飛び唾液のことです。咳1回で約10万個のウィルスが2m飛ぶとされています。飛沫感染の予防には飛沫を浴びないように2mほどの距離をとり、また飛沫を出さない、吸いこまないためにマスク着用や咳エチケットを行いましょう。

接触感染の予防にはこまめな手洗い・アルコール消毒が重要です。石けんと流水を用いた手洗いは手に付着した病原菌を減らすことが可能です。病原菌は流水による15秒の手洗いで1/100、石けんで10秒もみ洗い+流水で15秒だと1/100000に減らせます。手洗いをするときには30秒以上かけて行うように心がけましょう。外出先から帰った時、食事の前後、人が共用するものに触れた後などはこまめに手洗いを心掛け、手洗いができないときはアルコール消毒も有効です。うがいは感染を防ぐ可能性があり、また簡単にできるため併せて行った方がいいと思われます。

室内での予防として、適度な加湿（40～60%を目安に）、定期的な換気（30分に1回、数分間）が効果的です。可能であればアルコールや次亜塩素酸にて共用部分（例えばド

アノブ、照明スイッチ、水道蛇口など）のふき取りを行いましょう。

ウィルスにうちかつために栄

養バランスのとれた食事、十分な休養、適度な運動、生活リズムを崩さない、など日常生活にも注意が必要です。また体調が悪い時には極力出歩かないように注意しましよう。

今後コロナ感染は感染経路不明が多くなり、市中感染（日常生活をしていても感染する危険がある）の様相を呈すると思われます。誰もが感染する危険性がある、あるいは自分がすでに感染して他の人にうつすかもしれないことを意識することが重要です。100%の対策はできませんが、普段から3蜜（密閉・密集・密接）をさけ、手洗い・（うがい）・マスクの着用を含む咳エチケットを励行し、できるだけ感染のリスクを減らすよう努力しましよう。

なお風邪症状が続く場合には医療機関を受診し、必要であればコロナやインフルの検査をうけるようにしましよう。

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

流水でよく手を洗った後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の隙を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをなじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

何もしないで咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳に掛ける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸
厚生労働省
厚労省 医療