あおぞら

Vol. 56
2020.12月号

Denenchofu Central Hospital Free Paper

TOPICS：冬もウイルスから身を守ろう！

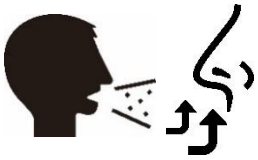
昨年までは、冬に気を付けるウイルスといえばインフルエンザウイルスが主流でした。しかし、今年はインフルエンザウイルスに加えて、新型コロナウイルスの感染にも気を付けなければなりません。緊急事態宣言が解除されてから半年が経ち、日常と化してきている新型コロナウイルスへの緊張感が緩んできている方も少なくないと思います。これを機会に、インフルエンザウイルスと新型コロナウイルスの予防、また身の回りの人へ感染を広げないための対策を復習していただけると幸いです。

ウイルスの感染経路

ウイルスを予防し拡散を防ぐためには、感染経路を知っておくことが大事です。感染経路とは、感染症がどのように道筋をたどって人へ感染するのかというものです。新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスは、「飛沫感染」と「接触感染」の感染経路で感染すると言われています。

飛　沫　感　染

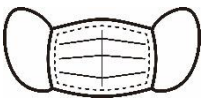
感染者の飛沫（くしゃみ・咳・つば）と一緒にウイルスが放出され他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することを言います。



接　触　感　染

感染者が、くしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより、粘膜から感染することを言います。WHOは、新型コロナウイルスはプラスチックの表面では最大72時間、ボール紙の表面では最大24時間生存するなどとしています。

飛沫感染を防ぐためには、咳やくしゃみをする際に、腕やハンカチ等で口元を押さえることである程度防ぐことができます。また、接触感染を防ぐためには、身の回りの手の触れるものをこまめに消毒することなどが大切です。飛沫感染予防のためにマスクの着用が推奨されていますが、マスクも正しい着け方で使用しなければ、きちんとした効果が得られなくなります。マスクは鼻から顎までしっかりと覆うようにし、鼻の脇や頬などに隙間ができないように気を付けましょう。



出典：厚生労働省ホームページ 「新型コロナウイルスに関するQ&A マスク・消毒液に関するもの」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00001.html#Q2

感染を防ぐために

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染を防ぐためには…

✓ なるべく不要な外出を控えること

※必要な外出の際にはマスクを着用し、なるべく人込みを避けるようにする。

✓ 人が密集する場所を避けること

✓ 人との密接を避けること

※人と会う時には、相手と手が触れ合う距離での会話は避けるようにする

✓ 密閉された空間を避けること

✓ 室内の換気をすること

※換気は風の流れができるよう、2方向の窓を1時間に2回以上、数分間程度全開にする

✓ 咳エチケットを心掛けること

✓ こまめに手洗いすること　**※手洗いは、公共の場所から帰った時、咳やくしゃみ・鼻をかんだ時、ご飯を食べるとき、外にあるものを触った時などのタイミングでこまめに行うようにする（鼻をかんだティッシュのゴミは、ウイルスや菌が付着しているため、ゴミ箱に長い間放置せずに、こまめにビニール袋の口を縛っておくことも、ウイルスや菌を巻き散らさないために大切です）**

また、新型コロナウイルス感染症対策分科会より『感染リスクが高まる5つの場面』の提言がありました。
この5つの場面を避けることで感染リスクを軽減することに繋がります。

感染リスク高まる５つの場面

飲食を伴う懇親会等

狭い空間・回し飲みや
箸などの共用に注意

大人数や長時間に及ぶ飲食

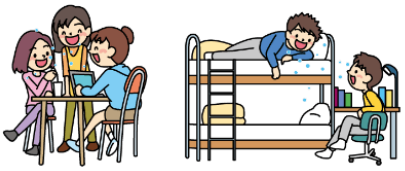
大人数での会話や宴会・
大声での会話を控える

マスクなしでの会話

近距離での会話、カラオケ、
車・バスでも注意

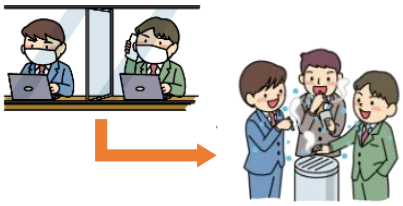
狭い空間での共同生活

寮の部屋やトイレなど
共用部分での感染にも注意



居場所の切り替わり

休憩時間での気の緩み、
休憩室・喫煙所・更衣室でも注意



出典：厚生労働省「国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html
新型コロナウイルス感染症対策推進室（内閣官房）「感染リスクが高まる『5つの場面』」https://corona.go.jp/proposal/

体調が悪いと感じた時には

熱っぽい、体がだるい、咳が出る、喉が痛いなど不調を感じたときは、まずしっかり休むことが大事です。今までは微熱程度では仕事へ行っていたから、ちょっと咳が出るくらいだから大丈夫と、無理をして仕事へ行ったり出かけることはやめましょう。もし、その症状が新型コロナウイルスによるものだった場合、職場の人や友人、身の回りの様々な人にウイルスを感染させてしまう可能性があります。また、それが新型コロナウイルスとは関係ないものだったとしても自分の体の免疫力が低下して風邪を引いてしまっているのであれば、無理をすることによって感染のリスクを高めることにもつながります。まずは体を休めること。十分な睡眠をとり、バランスの良い食事を摂ることを心掛けましょう。

出典：厚生労働省ホームページ 「新型コロナウイルスについて」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

発熱している場合や咳や喉の痛みといった症状がある場合、他の患者様と同じ通常の時間帯に診察を受けられない場合もあります。
それらの症状があった場合、また身近な人が新型コロナウイルスに感染していることがわかった場合は、一度お電話にてご相談いただけますとスムーズにご案内ができますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

『５つの小』

これらの「小」に気を付けて安全に会食をたのしめるように心がけましょう。

現在、東京都では会食時の注意事項として『5つの小』を心掛けるように呼び掛けています。

- 会食する際は**少**人数で
- なるべく**小**一時間程度で
- 会話は**小**声で楽しんで
- 料理は**小**皿に分けて
- **小**まめに換気や消毒を

自分の身を守るため、家族や身の回りの大切な人を守るために、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染を予防し、周囲の環境を整え、もしウイルスに感染した可能性がある場合には周囲の人に感染を拡大させないように行動するようにしましょう。

出典：東京都防災ホームページ「会食時の注意事項『5つの小』を合言葉に感染防止対策の徹底を！」https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1009757/1012265.html

転ばぬ先の杖 ～インフルエンザ予防接種の有効性について～

インフルエンザにかかる時は、インフルエンザウイルスが口や鼻あるいは眼の粘膜から体の中に入ってくることから始まります。体の中に入ったウイルスは次に細胞に侵入して増殖します。この状態を「感染」といいますが、ワクチンはこれを完全に抑える働きはありません。ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が出現します。この状態を「発病」といいます。インフルエンザワクチンには、この「発病」を抑える効果が一定程度認められていますが、麻しんや風しんワクチンで認められているような高い発病予防効果を期待することはできません。発病後、多くの方は１週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、入院治療を必要とする方や死亡される方もいます。これをインフルエンザの「重症化」といいます。特に基礎疾患のある方や高齢の方では重症化する可能性が高いと考えられています。インフルエンザワクチンの最も大きな効果は、「重症化」を予防することです。

国内の研究によれば、65歳以上の高齢者福祉施設に入所している高齢者については34～55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果があったとされています。

出典：厚生労働省ホームページ 「インフルエンザQ&A」https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html

新型コロナウイルス接触確認アプリ
COCOA COVID-19 Contact Confirming Application

政府は新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性を通知するスマートフォンアプリ、通称「COCOA」の運用を2020年6月19日より開始しています。このアプリは、ご利用者ご本人の同意を前提にスマートフォンの近接通信機能（Bluetooth）を利用して、お互いに分からないようにプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接近した可能性について、通知を受け取ることができます。利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。

アプリのインストール方法

App Store または Google Play で「接触確認アプリ」を検索してインストールしてください

◎Google Play
https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.mhlw.covid19radar

◎App Store
https://apps.apple.com/jp/app/id1516764458

出典：厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA) COVID-19 Contact-Confirming Application」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

出典：首相官邸ホームページ「新型コロナウイルスへの備え ■手洗い」https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435