あおぞら

Vol. 63
2021.7月号

Denenchofu Central Hospital Free Paper

TOPICS：家庭内でできる感染予防！

新型コロナウイルス感染症の家庭内感染が増えています。このウイルスは無症状の時期（症状の出るおよそ2日前）から感染力があるため、自分が感染していることに気づかないうちに、同居者にうつしてしまう可能性があります。まずは家庭外での感染を防ぐことが何よりも重要ですが、もしご家族が感染してしまった、またはその疑いがある場合には、一人ひとりができる感染予防行動を実施しましょう。

感染の三要素

感染が成立するためには三つの要素が必要です。

1.感染源
2.感染経路
3.感染を受けやすい人（感受性のある宿主）

これらの三要素がそろって感染症が発生するメカニズムは『**感染の連鎖**』と呼ばれています。

感染対策の原則はこの『感染の連鎖』を断ち切ることです。特に**「感染経路の遮断」は感染拡大防止のためにも重要な対策**となります。

■主な感染経路

「飛沫感染」くしゃみと咳が原因です。ウイルスを含んだ飛沫が飛び散り、それを吸い込むことで感染します。

「接触感染」はウイルスで汚染された手指を介して、目・鼻・口の粘膜から感染することがあります。

1.感染源の対策

玄関手指消毒でウイルス・菌を持ち込まない！

身近な感染対策でまず考えたいのは、家庭内にウイルスや細菌を持ち込まないこと。
そのためには、帰宅してすぐのタイミングで玄関でしっかりと手指を殺菌・消毒することが重要です。

2.感染経路の対策

接触感染を防ぎましょう！

家庭内の接触感染を防ぐのに、家族が触れるドアノブやスイッチ、リモコンなどの消毒は有効です。家族の体調が気になるときや、日々の掃除の後、余力があるときに実行しましょう。スマートフォンは、手で触る機会が非常に多い機器なので、ふき取り除菌する習慣をつけると良いでしょう。また、リモートワーク等で自宅でパソコンを使用する機会も増えています。使用前後はキーボード・マウス等も、ふき取り除菌しましょう。

出典：厚生労働省「感染対策の基礎知識」https://www.mhlw.go.jp/content/000501120.pdf
厚生労働省「新型コロナウイルスの消毒・除菌法について」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html

手洗いのタイミングと洗い方

日常生活の中では気づかないうちに、菌やウイルスが手についている可能性があります。
菌やウイルスは目に見えません。手についた菌やウイルスが、目・鼻・口から体の中に入り、自分自身が感染症にかかってしまわないように、こまめに手洗いをする必要があります。また、手洗いを行う上で一度の手洗いを長時間行えばよいということではなく**行うタイミング**が大切です。

公共の場所から帰った時

咳やくしゃみ、鼻をかんだ時

ご飯を食べる時

前と後！

病気の人のケアをした時

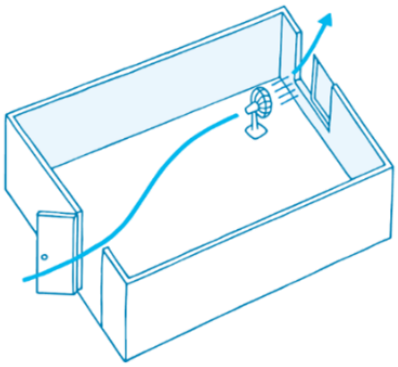
外にあるものに触った時

〈効果的な手洗いのポイント〉

- 流水と石けんでもみ洗いとすすぎを繰り返すと効果的です（30秒間の手洗いを2回おこないます）
- 「指先」や「爪の間」「手のしわ」は洗い残しが多いので注意して洗いましょう

換気をしましょう

ただ窓を開けただけでは十分な換気にならない場合もあります。効率的な換気のため、いくつかのポイントを抑えておきましょう。換気には風の「入口」と「出口」をつくることが大切です。窓を１カ所開けても換気効果はありますが、空気の淀みが解消されにくいことがあります。空気の流れをつくるため、部屋の中に複数の窓がある場合は二方向の壁の窓を開けましょう。特に対角配置の窓を開けると部屋の中を空気が　循環しやすくなり、効果的に空気の入れ替えができます。



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
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
YKK AP株式会社ホームページ https://www.ykkap.co.jp/info/ventilation/

飛沫感染を防ぎましょう！

会話や咳やくしゃみをした時、口から飛沫が出ます。感染者の飛沫の中にはウイルスが含まれているため、感染の原因になり得ます。食べる・話すといった飲食店での行動には飛沫がともなうため、飛沫感染防止策としてアクリル板や透明ビニールカーテンなどのパーテーションの設置は欠かせません。
しかしながら、家庭内においては、このような仕切り板を設置することは現実的ではありません。
家庭内で食事をする時は、一緒に食卓を囲むのではなく「時間をずらす」「別のテーブルで食事をする」など直接咳などがかからないような工夫をしましょう。

タオル・食器・箸・スプーン等は共有しないようにしましょう

共有して使用すると感染のリスクが高くなります。共有はせずに個人で分けて使用しましょう。
〈感染リスクが高い事例とその対応について〉
・家庭内でタオルを共有する→タオルは個人で分けて使用する
・大皿に盛ったおかずを共有の箸やトングで取り分ける→個々の皿に盛り付け提供する

会話をする時は、はす向かいに座ることで正面で会話をする場合と比べて飛沫を浴びる量は5分の1に抑えることができるそうです。マスクを外している間は会話を控えめにするなどしましょう。

3.感染を受けやすい人（感受性のある宿主）の対策

新型コロナワクチンを接種する

新型コロナワクチンには、重症化防いだり、発熱やせきなどの症状が出ること（発症）を防ぐ効果があります。
接種を受けていただくことで、重症者や死亡者が減ることが期待されています。一方で、接種後の副反応として、接種部位の痛み、頭痛・倦怠感、筋肉痛などが報告されているほか、ごくまれに、接種後のアナフィラキシー（急性アレルギー）が報告されています。新型コロナワクチンの薬事承認にあたって、有効性や安全性を臨床試験や科学的知見に基づいて確認しています。

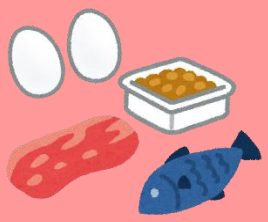
バランスのとれた食事を摂ることで免疫を高める

バランスのよい食事とは、炭水化物・タンパク質・脂質・食物繊維・ビタミン・ミネラルが揃っている食事のことです。主食（炭水化物）＋主菜（タンパク質）＋副菜（野菜）を揃えるようにするとバランスがとりやすくなります。野菜・果物・豆類・ナッツ類・全粒穀物等の植物性食品および、肉・魚・卵などの動物性食品をまんべんなく摂取しましょう。

主食
（炭水化物）

ご飯・パン・麺
芋類など

主菜
（タンパク質）



肉・魚・卵
豆製品

副菜
（食物繊維）

野菜類
海藻・きのこ類

乳製品

果物

出典：WHO EMRO/COVID-19発生時の成人への栄養アドバイス　http://www.emro.who.int/nutrition/news/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html
厚生労働省「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00009.html
厚生労働省「新型コロナウイルスの消毒・除菌法について」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.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

発行 医療法人社団七仁会 田園調布中央病院
〒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