あおぞら

Vol. 49
2020.5月号

Denenchofu Central Hospital Free Paper

TOPICS：新型コロナウイルスについて

コロナウイルスとはどのようなウイルスなのでしょうか？

これまでに人に感染する「コロナウイルス」は7種類見つかっており、その中のひとつが昨年12月以降に問題となっている「新型コロナウイルス（COVID-19）」です。7種類のコロナウイルスのうち4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15％（流行期は35％）を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降に発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」です。コロナウイルスはあらゆる動物に感染しますが、種類の違う他の動物に感染することは稀です。また、アルコール消毒等で感染力を失うことが知られています。

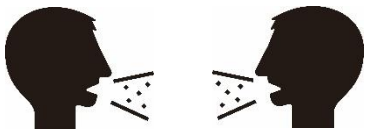
どのように感染するのでしょうか

現時点では飛沫感染と接触感染の2つが考えられています。

1．飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ・咳・唾等）と一緒にウイルスが放出され他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

例）屋内等でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき



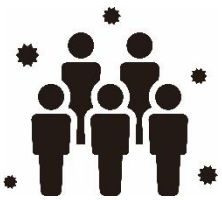
2．接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると、感染者のウイルスが未感染者の手に付着しその手で顔を触ったり飲食したりすると、感染者に直接接触しなくても感染します。

例）電車やバスのつり革・ドアノブ・手すり・スイッチ等

空気感染は起こるのでしょうか

国内の感染状況を見ても、空気感染は起きていないと考えられるものの、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等、一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等がなくても感染を拡大させるリスクがあります。



感染を予防するために注意すること

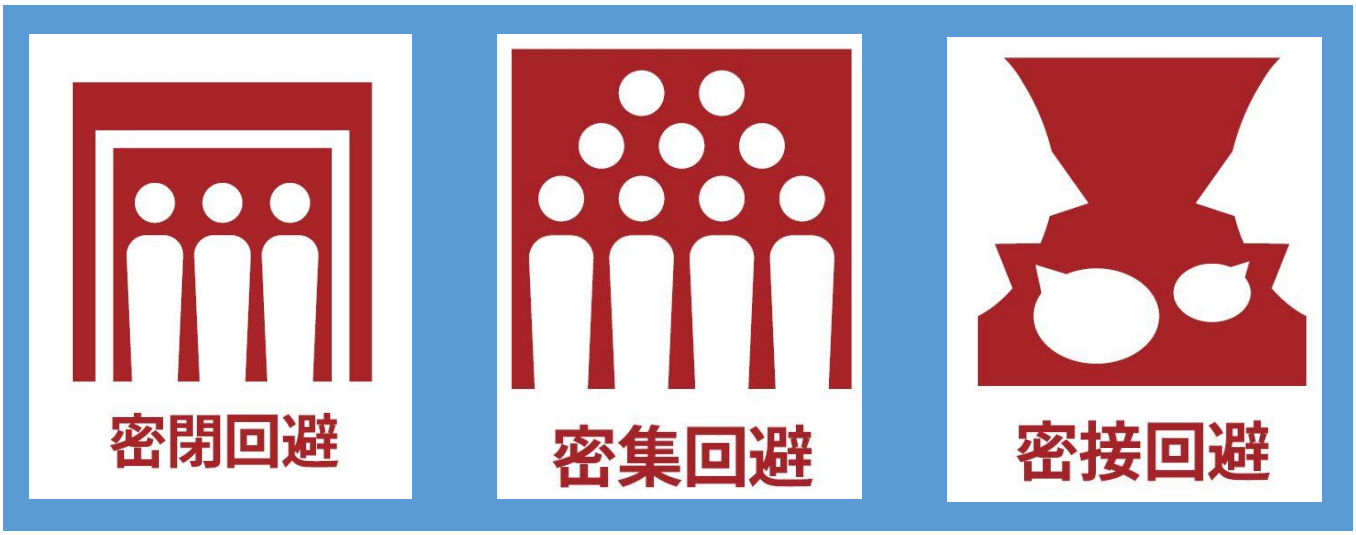
石鹸による手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒等を行い、できる限り混雑した場所を避けてください。特に屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間過ごすときはご注意ください。十分な睡眠をとることも重要です。

3つの「密」を避けましょう

これまでの感染発生事例をもとに、一人の感染者が生み出す二次感染者数を分析したところ、感染源が密閉された環境にいた事例において、二次感染者数が特徴的に多いことが明らかになりました。

1. 換気の悪い密閉空間
2. 人が密集している
3. 近距離で会話や発声が行われる

という3つの条件が同時に重なる「換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間（密閉空間・密集空間・密接空間）」に集団で集まることは避けてください。



出典：厚生労働省ホームページ
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html#yobou

マスクをした方が良いのはどんな時でしょうか

マスクは咳やくしゃみによる飛沫およびそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ上で高い効果を持ちます。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクを着用しましょう。ご自身の予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは相当混み合っていない限りマスクを着用することによる予防効果はあまり認められていません。マスク品薄の状況は続いており、再利用している方も多いと思います。

次のページではマスクの洗い方や作り方についてご紹介いたします。

マスクの洗い方

布マスク

① 標準濃度の衣類用洗剤にマスクを10分ひたし、ためた水道水ですすぎをしたあとマスクの水気をきる

② 塩素系漂白剤15mℓを水1ℓに溶かしてマスクを10分ひたす

③ 水道水で十分にすすぐ

④ 清潔なタオルに挟んで水分を吸い取り形を整えて干す

注 意 点

- ✓ 他の人のマスクと一緒に洗わない
- ✓ ①の洗剤液とすすぎ水にはウイルスが含まれている可能性があるため洗剤液や水が飛ばないように注意する
- ✓ マスクの繊維を痛める可能性があるため、もみ洗いはしない
- ✓ マスクを洗濯した後は充分に手を洗う

使い捨てマスク

① 中性洗剤で押し洗いする

② 水道水で十分にすすぐ

③ タオルに挟んで水分を取り乾燥させる（熱に弱いため乾燥機は使用しない）

注 意 点

- ✓ 使い捨てマスクは洗うと中に入っていいる静電フィルターの性能が落ち、マスクとしての性能が落ちます。再利用される場合、あくまでも咳エチケット・濃厚接触や鼻や口に触れる頻度を少なくするための使用である点に注意してください。

簡単に作れるマスクをご紹介します。

縫わない！ハンカチマスク

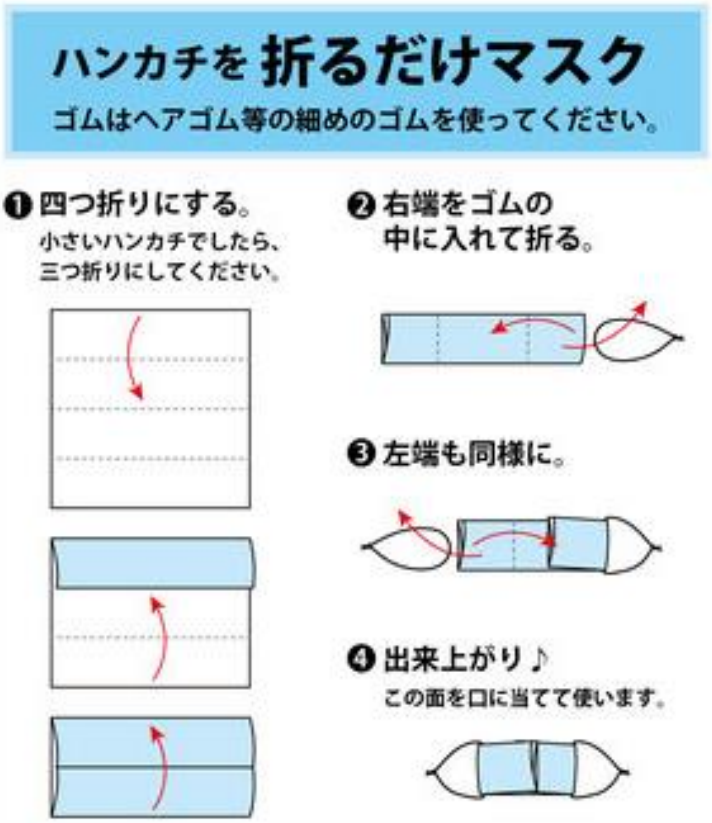
①ハンカチ（40㎝×40㎝）とゴム紐を用意する

②ハンカチを約10㎝（鼻先からあごの長さ）に4つ折りにする

③幅3等分の位置に輪にしたゴムを通して、ハンカチの左右を折りたたむ

④片方の折り目をもう片方の折り目に差し込む

⑤装着して、内側の布を上か下に引っ張り、顔の大きさに調整する



おうち DE やってみよう！

紐一体型立体マスク

①マスク素材の布を準備

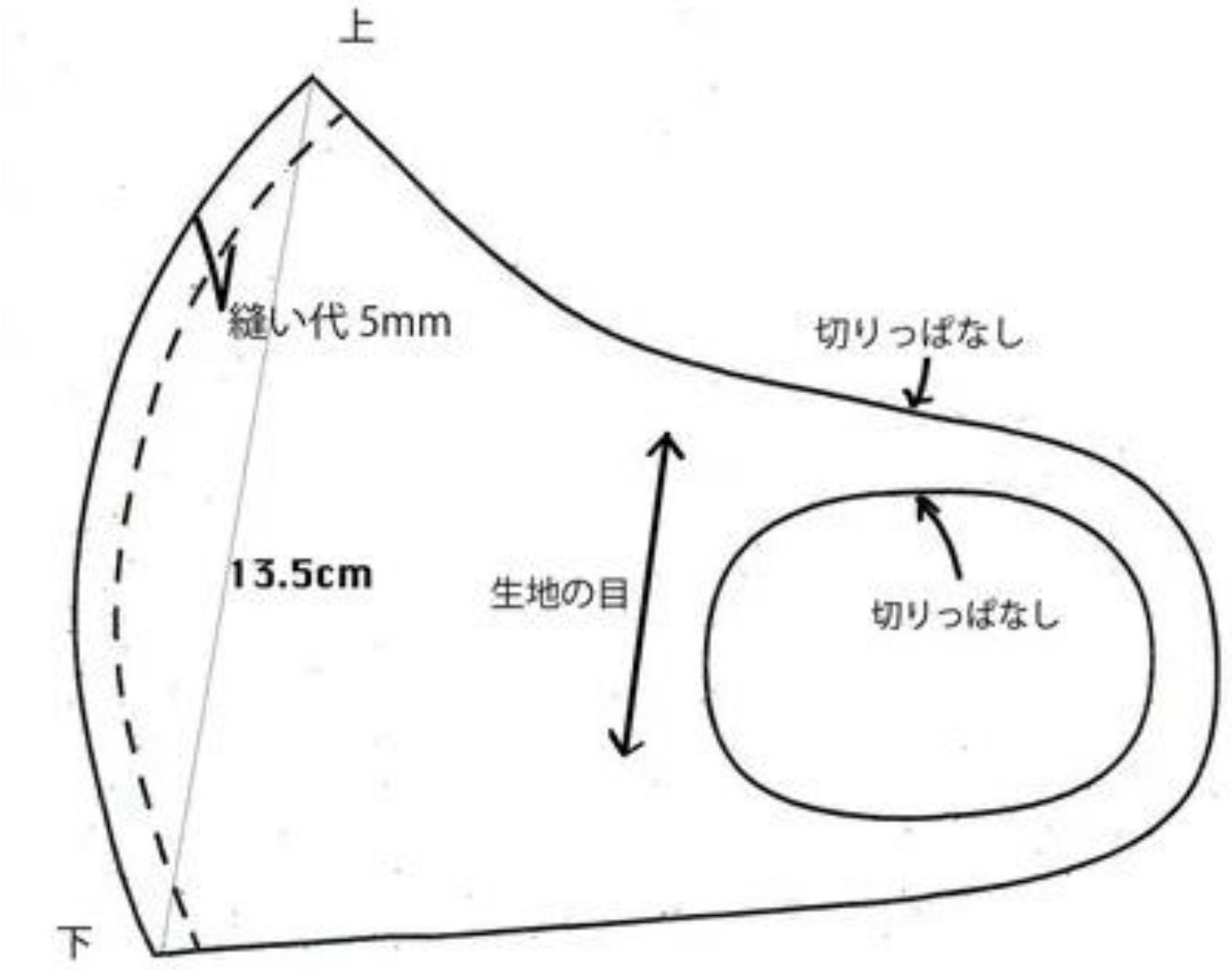
布：不織布、ポリウレタンやコットン等配合の生地

※切断面がほつれず伸縮性があり、適度な厚さでしわになりにくいものが適しています

②型紙を布に写し、2枚分切り取り、右側を点線に沿って縫い合わせる

③装着して、耳の位置や生地の伸縮具合を確認し、耳掛け部分を調整する

④内側にガーゼなどを重ね付けして使用する



あおぞら 田園調布中央病院 広報誌あおぞら〈2020年5月号〉 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