



2021

# 4月の健康コラム

Vol.1 45

## 新型コロナウイルス対策

### ○新型コロナウイルスとは？

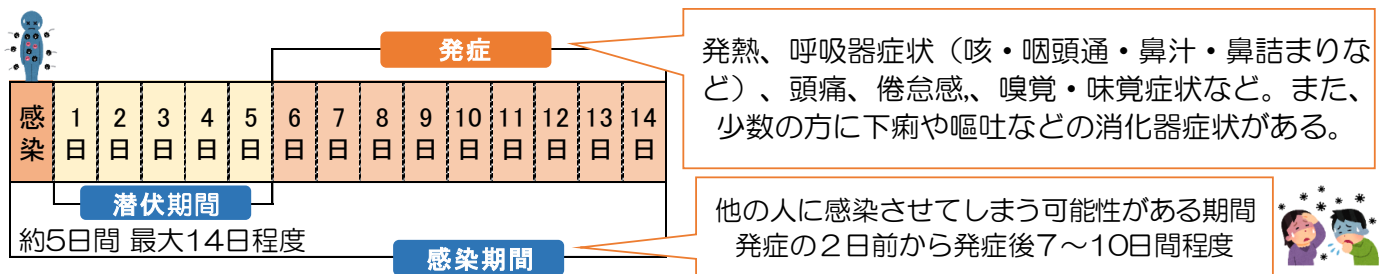
人に感染する「コロナウイルス」として新たに見つかった「新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)」による感染症です。この感染症を「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)」と言います。

### ○感染経路

- 飛沫感染…感染者の飛沫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します。
- 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します。



### ○潜伏期間と症状



### ○ワクチンについて

#### ★接種時期









有効なワクチンが承認され、供給できるようになったため、医療従事者等への最初の接種が2月17日より開始されています。医療従事者等の後、高齢者、基礎疾患を有する方等の順に接種を進め、高齢者の方への接種の開始は早くとも4月1日以降、その他一般の方へは5～6月以降になる見込みです。

#### ★有効性とワクチンの副反応

一般的に、ワクチンには感染症の発症や重症化を予防する効果があります。開発中のワクチンの接種を受けた人の方が、していない人よりも、新型コロナウイルス感染症に発症した人が少ない結果が得られたと発表しています。また、一般的にワクチン接種には、副反応による健康被害が極めてまれではあるものの、発生する可能性があります。他にも接種後に接種部位の痛みや、頭痛・倦怠感・筋肉痛等の有害事象が2～3日続くことや、海外で既に実施されている予防接種においては、まれな頻度でアナフィラキシー（急性アレルギー反応）が発生したことが報告されています。アナフィラキシーが出現する場合は15～20分以内に起こるといわれています。その際には、接種会場や医療機関ですぐに治療を行うこととなります。ワクチン接種により健康被害が生じ、医療機関での治療、障害が残った場合は、予防接種法に基づく救済（医療費・障害年金等の給付）を受けることができます。



## ○マスクの種類について

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布	ウレタン		
						
	吐き出し飛沫量カット量	80%	66-82%	50%	20%	10%
	吸い込み飛沫量カット量	70%	35-45%	30-40%	小さい飛沫に対して効果なし	

※理化学研究所・豊橋技術科大学・神戸大学のシミュレーションに基づき作成

不織布マスクが一番効果的ですが、通気性が他の素材と比較して低いため、呼吸がしにくいと感じる方もいます。体調やその日に訪れる場所などの感染リスクも考えてマスク選択しましょう。

また、鼻出しマスクは「感染のリスク」を高めますので、しっかり鼻までマスクで覆いましょう！



## ○消毒について

- 手指のアルコール消毒…アルコールの濃度は70%以上95%以下のエタノールを用いて、よくすりこみます。ウイルスの「膜」を壊すことで不活化するものです。
- モノに対する消毒…テーブル、ドアノブなどには、市販の塩素系漂白剤の主成分である「次亜塩素酸ナトリウム」が有効です。「次亜塩素酸」の酸化作用などにより、ウイルスを破壊し、不活化するものです。使用方法としては、市販の家庭用漂白剤を、次亜塩素酸ナトリウムの濃度が0.05%になるように薄めて拭きます。その後、水拭きしましょう。

✗ アルコール・次亜塩素酸ナトリウム共に、空間噴霧はやめてください。

## ○感染を避けるためには！

感染リスクが高まる「5つの場面」に注意しましょう！

### ⚠ 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下します。
- 回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高めます。取り箸を利用しましょう。



### ⚠ 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まります。

### ⚠ 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まります。車やバスで移動する際の車中でも注意が必要です。

※マスクをつける際は手を清潔にしてから扱しましょう。ヒダが下になるように装着し、ノーズクリップを鼻に合わせて、顔に密着するようにつけましょう。



### ⚠ 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため注意しましょう。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されています。



### ⚠ 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まります。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されています。

井上病院附属診療所 健診センター 文責： 保健師 家城 美波

