

新型コロナウイルス感染予防のために

世界中で新型コロナウイルスの感染が拡大し、日本でも感染者が急増し、感染蔓延期に入ったと思われる今、連日コロナ関連のさまざまな報道を受けて、自宅療養をされている大切なお子様やご家族様に、新型コロナウイルス感染が起こったらと不安に駆られる方も少なくないと思います。このようなときだからこそ、改めて新型コロナウイルスに関する正しい情報と、感染予防のために本当に有効な予防対策を実施するための手助けになればと願い、このお手紙を作らせていただきました。下記の内容は、厚労省や政府からの情報だけでなく、私たちあおぞら診療所と連携している多くの医療機関で、実際に新型コロナウイルスの感染者の治療に当たり、組織や施設の感染制御に取り組んでおられる方々からの生の声や情報を基に作成したものです。

新型コロナウイルス感染に関するポイント

- (1) 感染するかどうかは接触した時間に依存する。
- (2) 感染経路は、咳、くしゃみなどの飛沫感染に加え、唾液、排せつ物からの接触感染が多い。すなわち、食事を一緒にし、トイレを共有することが大きな感染リスクになる（最初の国内の感染が屋形船だったのは象徴的）
- (3) 子どもの感染者はほとんど家族からのものである。すなわち、生活を共にすると感染率が10%程度と言われる子どもでも感染する。
- (4) 無症状の感染者は排菌が少ないので飛沫感染リスクは少ないが、食事とトイレでは感染する。
- (5) ウイルスが体に入るのは、口か目。皮膚からの感染は無いし、感染者が触った品物を触っただけで感染することは無い。

以上から新型コロナウイルスは、無症状でマスクなどで防御をした訪問者から感染することはほとんどないと言えます。従って、本当に警戒すべきは、接触時間の多い一緒に暮らすご家族からの感染ということになります。それは、病院などにおいても言えます。病院などの施設系の医療機関で、大規模な感染者の集団発生が報告されていますが、それは、病院が接触時間が長く、医療者、特に看護師さんが食事やトイレなどを共用しているからだと考えられます。また、糖尿病、高血圧などのご病気のある方は、そうではない方々と比べて、重症化する危険性が高くなると言われていますが、15歳以下の子どもは、たとえ、感染者と接触しても感染の危険は12%程度と低く、重症化も1%程度です。そして、まだ国内で、医療的ケア児の感染の報告、重症化の報告はありません。医療的ケア児のご家族の普段の感染予防は十分効果があると思われます。

私どもの法人では、上記の感染のメカニズムの理解に従い、スタッフから患者さんへの感染の抑制に尽力しています。従って、病院機能が低下し、どこの病院も入院が困難になる中、在宅での医療管理を従来通り、精密に行い、状態が悪くなる前に対応させていただくことが重要と考えています。

基本的な5つの対策 以下に感染予防のためにご自宅でできる対策を挙げます

- 1.手洗い
- 2.咳エチケット
- 3.換気と環境消毒
- 4.検温と受診相談
- 5.加湿・喉を潤す

(1) 手洗い——石鹸で洗う習慣を

最も大切なのが、手洗いです。外から帰宅したとき、学校や仕事先に到着したとき、食事の前、調理の前後、トイレの後など、必ず手洗いをします。マスクなしで咳やくしゃみをした後、鼻水をかんだ後、マスクを触っ

た後なども、手洗いを励行しましょう。

流水だけでも、ある程度の効果はありますが、石鹸で手を洗うことをお勧めします。石鹸には界面活性剤が入っていて、ウイルスは界面活性剤が苦手です。ですから、常に石鹸で手を洗う習慣を身につけましょう。アルコール消毒液も有効です。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、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・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、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。

(出典：首相官邸ホームページ)

(2) 咳エチケット——鼻と口をしっかりと覆ってマスクをする

咳などの症状のある方が、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったドアノブなど、周囲の物にウイルスが付着し、そこから他者に感染する可能性があります。咳が出る時には、口と鼻をしっかりと覆ってマスクをするようにしてください。これが咳エチケットです。

マスクがないときは、ティッシュペーパーやハンカチで口と鼻を覆います。とっさのときには、袖で口と鼻を覆うようにしてください。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



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



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

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
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

(出典：首相官邸ホームページ)

(3) 換気と環境消毒——3時間に1回程度の換気、1日1~2回の環境消毒を

3つめは、換気と環境消毒です。新型コロナウイルスは、空気に弱い性質があります。ご自宅でも、夜休むときは別として、3時間に1回程度、換気をしてください。そのとき、身体が冷えないようにカイロや湯たんぽ、電気毛布等を使用するなどの工夫も必要です。人が集まる場でも、3時間に1回程度、換気をして空気を入れ換えるようにしましょう。往診前、あるいは往診中の換気もお願いできれば幸いです。

また、感染を防ぐため、人がよく触れる場所（部屋のドアノブ、テーブル、手すり、照明のスイッチ、リモコン、トイレのレバー、ペーパーホルダー、便座など）を1日1~2回、薄めた漂白剤またはアルコールを含んだティッシュで拭きましょう。特にトイレは、ウイルスが多く検出されることが報告されていることにご注意ください。

（4）検温と受診相談——定期的に体温測定、1日1回を目安に。必要があれば受診相談を

重症化の「兆し」を早期に発見するために、「自分は大丈夫」と思っても、ご家族全員が1日1回は体温を測定しましょう。そして、「風邪の症状や37.5℃以上の発熱がある」場合は、いつもどおり、あおぞら診療所にご相談ください。患者さんのご家族に関しても、ご相談をお受けいたします。※当院におかかりでない方は、主治医にご相談ください。

（5）喉を潤すこと——加湿とこまめな水分補給

5つめは、喉を潤すことです。空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下しますので、乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50~60%）を保つことが大切です。

インフルエンザウイルスの場合、湿度40%未満ではウイルスの半数以上が生き残るのに対して、湿度50%では生存率が大幅に減ります。加湿器がない場合は、部屋に濡れたバスタオルをかけるだけでも湿度を上げるのに有効です。

喉を乾燥させないために、うがいやマスクの着用、水分をこまめに摂ることも、ぜひ実行してください。

新型コロナウイルスに関する3つの「密」を避ける

●換気の悪い「密」閉空間 ●多くの人が「密」集する場所 ●近距離での「密」接した会話

という3つの条件=3つの「密」が重なる場所や場面を避けるということです。

特に、多くの人々が、互いに手を伸ばすと届く距離で、一定時間以上の会話を交わす場合、咳やくしゃみなどがなくても、感染が拡大するリスクがあることがわかっています。このため、会議などを行う場合は、人と人の距離を2メートルあけるようにしましょう。

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

(出典：首相官邸ホームページ)

●ご家族の皆様へ

上記のように3密を避けることに加え、家族以外の方と2メートル以内で食事をしない、トイレの共用を避ける（消毒液を持ち歩き、使用前後に便座、レバー、ペーパーホルダーなどを拭く）を実行していただくこともとても重要です。