

## コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染予防について

2020.3.13

\* ウィルスは人から人へ感染するものなので（人の体外では通常は1～2日、このウィルスは4～5日（最長9日）しか生きられません）、できるだけ**混雑する場所、特に密閉された空間に留まって、話すなど声を出す環境を避けて**下さい。満員電車、コンサート会場、ライブハウス、カラオケボックス、スポーツジム、雀荘、劇場、映画館などがこれに当たります。さらに感染リスクが高いと考えられる**飲食を伴う多人数での送別会**なども、この時期には避けるべきと思われます。

\* ウィルスは以下の2～3のルートで拡がると考えられています。

\*①**飛沫感染**：ウィルスが含まれる感染者の**咳やくしゃみ（2m以内）**あるいは会話での**飛沫**（飛び散ったしぶき）を**口や鼻から吸い込む**ことで移ります。

☞これに対して**マスク**が有効です。マスクは感染者が咳やくしゃみにより他の人に**感染を拡大させない**ことに、より**大きな効果**があります。保温・保湿効果により喉の繊毛が活性化され異物排除の作用が促進される効果もあります。

\*②**接触感染**：感染者が咳やくしゃみを手で受け、その手に付いたウィルスが**ドアノブ、スイッチ、手すり、つり革**などを介して他の人の手に付き、その手で自分の目や鼻、口を**触る**ことで移ります。

☞これには**帰宅後、食事前**などの**石鹸**による念入りな手洗いや**アルコール消毒液**での消毒が有効です。（正しいやり方は**HP**などで**確認**を！）このウィルスは被膜を持ち、被膜は脂質でできているので、アルコールだけでなく石鹸によっても感染力を失わせることができます。また人は**知らず知らずのうちに手で自分の顔を触わりがち**なので、この経路は**重要**です。また環境の整備として人が手に触れるところを、**次亜塩素酸溶液**あるいは**中性洗剤**で拭くことも大切です。

\*③**エアロゾル感染**：飛沫より微細な粒子にウィルスがついて**空気中を漂う**、もう一つの感染のしかたも推測されています。全般的に感染には**ウィルス量**が大切な因子です。

☞**部屋の換気**が有効です。

\*コロナウィルスは元々風邪を引き起こす一般的なウィルスであるため、新型コロナウイルス感染症の大半の症状もやはり**一般的な風邪の症状**で（即ち普通の風邪との鑑別が困難）、**発熱、鼻水、のどの痛み、咳**などが見られます。さらに**強いだるさや息苦しさ**が見られることもあります（後者は肺炎を示唆）。症状は**長引く傾向**があり、**日ごとに悪化する**ようなら**要注意**です（即ち8割の方は軽症ですが、残りの2割が肺炎を起こすなど重症化するのが厄介な所です）。特に**高齢の方や糖尿病、心不全、慢性肺疾患、透析**を受けている方、**免疫抑制剤や抗がん剤**を用いている方などは、**重症化しやすい**ので、より注意が必要です。

\*受診については**厚労省や内閣官房のHP**を参照してください。**保健所（帰国者・接触者相談センター）やかかりつけ医にまず電話で相談**し指示に従っていただくことになります。  
\*3月初めの時点では、確定診断に必須な検査（PCR）は国内ではかなり受けにくく、確実な特効薬もない状態です。肺炎にならない限り入院加療にはならず、軽症での受診は却って感染を拡げたり、感染を受けたりする危険性があると考えられていますので、通常の感冒時のような解熱剤などの対症的な治療に留め、在宅加療で出歩かないことが感染拡大防止に重要です。

\*詳しくは**厚労省**あるいは**内閣官房のHP**、**NHK新型コロナウイルス特設サイト**、**東北医科薬科大学**作成の『**新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブック**』などをご参照ください。（☞**環境の消毒**や**部屋の換気**などウィルス量を少なくする予防策も有効です。前者のドアノブ、スイッチ、リモコンなどの消毒には、次亜塩素酸溶液ではなく、**中性洗剤**を水で薄めた溶液でも代用可能です。）

\*この記載は上記やNHK、情報1930（BS・TBS）などの報道をもとに作成しました。