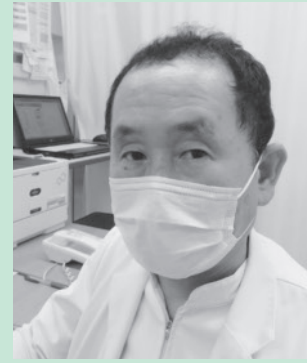


## 私のカルテ

No. 3 8 4

新型コロナウイルス感染症から  
身を守るためにできる事津島市民病院  
副院長兼統括内科部長  
兼感染対策部長中尾  
なかと彰宏  
あきひろ

今日の日付は2020年3月8日(日)で、私は今「市政のひろば」5月号に掲載されるための原稿を書いています。

現在の日本を含む世界の情勢は、新型コロナウイルス感染症が急速に拡大している大変な状況で、2020年3月8日の時点で、世界では10万人以上の感染者と3千人以上の死亡者を数えています。今回は、この新型コロナウイルス感染から身を守るために、個人レベルでできる事を考えてみます。

新型コロナウイルスは、飛沫および接触により感染するとされています。飛沫感染とは、咳やくしゃみの時に発生したしぶきを顔に浴びて感染、接触感染とはドアノブや手すりに付着したウイルスを手で触ってその手で顔を触って感染、どちらも最後は顔(口・鼻・目)を経由します。飛沫および接触感染を防ぐためにできる事は「マスク」「手洗い」「うがい」「顔洗い」「顔を触らない」などがあります。

## 1. マスク

現在広く使われている外科(サージカル)マスクは不織布マスクで、ガーゼなどの布マスクに比べて、大量に安価で生産ができます。マスクは飛沫感染を防ぎ、それは人から自分への感染を防ぐだけでなく、もし自分が感染してしまっていた場合に自分から人にうつしてしまうことも防ぎます。外科マスクは一般的には3層の構造になっており、外側と内側が決まっています。内側は吸水性のシートでできており、自分のしぶきを吸い取ります。外側は撥水性のシートでできており、人が飛ばしたしぶきははじき飛ばします。その間にフィルターの役割をするシートがはさまれています。もし内側と外側を間違えて使うと、人が飛ばしたしぶきははじき飛ばさず吸着して保持して、さらにそこを無意識に触ったりして、汚染をより助長してしまうことになるので注意が必要です。内側の吸水性のシートは、多少の保温や保湿の働きもあり、例えばインフルエンザウイルスは低温・乾燥を好むので、保温や保湿は予防に働きます。また、気管支粘膜の繊毛は、低温で乾燥すると動きがにぶるので、その点からも保温や保湿は予防に働きます。マスクは、一部では接触感染予防にも働き、自分の手で無意識に口や鼻を触ってしまうのを防ぎます。マスクを外す時には、外側は汚染されているので、外側を触らないようにして外します。

## 2. 手洗い

手洗いは、接触感染を防ぐために最も基本的な防御

方法です。接触感染は、ウイルスが手すりやドアノブなどに付着していて、それを手で触って、その手で顔を触って、鼻や口や眼から感染するものです。接触感染の起こりやすさは、そのウイルスがどの位の期間、手すりなどの環境の中で生存できるかということにも影響を受けます。インフルエンザウイルスの場合は1~2日、2003年に流行したSARSコロナウイルスの場合は6~9日、新型コロナウイルスについては現時点では不明ですが、SARSコロナウイルスと同等もしくはそれ以上と推定されています。

## 3. うがい

最近では、インフルエンザの予防の際にもあまり言われなくなったうがいですが、効果がないわけではなく、現実的に頻回にうがいをするのは困難であることが多く、取り上げられなくなったというのが実情です。飛沫を誤って吸い込んだ時や、のどを不快に感じた時などは、席を外してでもうがいを行った方が良いと思います。ちなみに、カゼの予防としてのうがいには、消毒液のうがいよりも水道水によるうがいの方が、効果があることが分かっています。

## 4. 顔洗い

「手洗い」「うがい」に、追加でおすすめなのが顔洗いです。頻回にはできないと思いますが、家に帰った時、食事の前、マスクを外した時、など節目の時に、手洗いと同時に顔洗いをすると良いと思います。

## 5. 顔を触らない

前記の「手洗い」「うがい」「顔洗い」が推奨されるといっても、タイミング的にどうしてもできない時も多いと思います。そんな時に意識することは、「顔を触らない」ということです。両手にいくら大量のウイルスが付着していたとしても、ウイルスが手の皮膚から侵入して感染するということはありません。最終的には、ウイルスが、口や鼻や目に付着してその粘膜から感染します。従って顔に触りさえしなければ感染を防げるのです。

この原稿が掲載される5月ごろに、現在猛威を奮っている新型コロナウイルス感染症がどうなっているのか、全く分かりません。願わくば、とっくに収束に向かっていて、そのころには誰もこの記事に興味を持たない、という状態になっていることを祈っています。