

重要事項解説書

諏訪中央病院・新型コロナウイルス感染症対策会議

「教えて！コロナ」班編

2020年5月6日

【1】感染経路・・・コロナウイルスの感染のしかた

コロナウイルスはもともとありふれた風邪の原因ウイルスです。でもこれまでコロナウイルスはその遺伝子を変異させて SARS（サーズ）や MERS（マーズ）を引き起こしてきました。そして今回の変異は COVID-19（コビッド-ナインティーン）として現れました。

しかし、顔つきがやや恐ろしいそれに変変わったとしても、感染のしかたは基本的にはもともとのコロナウイルスと同様で、飛沫（ひまつ）感染と接触感染が中心です。

1) 飛沫感染

飛沫はしゃべったとき、咳やくしゃみをしたとき鼻や口から飛び出すしぶきで、これにウイルスが含まれていて感染していきます。このしぶきが人の口や鼻に付着するとその粘膜から感染を起こします。感染の最大の入り口は口と鼻というわけです。

飛沫は 1～2メートル以内に床・地面に落ちることも考えますと、飛沫感染を防ぐ方法は以下ようになります。

- ①人から1～2メートル以上離れる（ソーシャル・ディスタンス）
- ②人に飛沫を飛ばさないようにマスクをする（咳エチケット）
- ③こちらがマスクをしていれはうつされないかどうかについては実は確実なことは証明されていませんが、感覚的にはマスクで口・鼻をおおうのは有効のように思われます。
- ④眼の粘膜についた飛沫からの感染もありうる、とされていますが口・鼻ほど明確には言われていません。ウイルスも好き嫌いがあって、口や鼻の粘膜の方が侵入しやすいと言えるのかもしれませんが。

2) 接触感染

ちなみにコロナウイルスは皮膚からは感染しません。傷のない普通の皮膚はウイルスに対して強力なバリアとして立ちどころです。なので、ウイルスをたっぷり含んだ鼻水や痰が手にべったりついたとしてもそれで感染は起きません。

でも、ではなぜ手を洗え、と言われるのでしょうか。それは手がウイルスの運び屋になるからです。

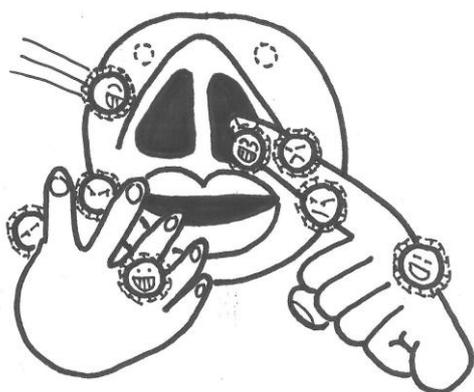
人の口や鼻に到達できずにむなしくそこらへんに付着した飛沫の中のウイルスは一

定時間が経つと感染力を失ったり壊れたりしますが、まだピンピンしているうちに誰かの手がそこに触ればその手に付着します。そしてその手がその人の口や鼻に触れば・・・。

人は1時間に20回以上無意識に顔を触っていますが、こうして感染が起きてしまうのです。ウイルスはその機会を狙っているとも言えます。

ですのでこうした感染ルートを遮断する方法は手洗いに尽きます。

テーブルやパソコンのキーボード、ドアノブ、エレベーターのボタン、手すりなどを掃除することは有効ですが、手を洗うことが感染のリスクを最も下げる方法となります。



コロナウイルスは入り口を探している

飛沫感染と接触感染が同時に起きやすい、つまり危ない場面があります。それは複数で会食をする時です。

当然のことながら食事中はマスクをはずします。おしゃべりをしながらの会食で飛沫が飛びます。それが直接鼻・口に入ります。飛んだ飛沫が手や箸や食べ物について、結局鼻や口に入ります。流行期の「楽しい会食」は実はリスクを伴うものだと知っておく必要があります。

以上から言えることは、飛沫が直接であれ、手を介してであれ、人間の体への入り口、感染口は口・鼻だということであり、そこへ至る経路を遮断することがきわめて大事だということです。

【2】濃厚接触・・・何をしたら感染のリスクが高まるのか

コロナウイルスに感染している人と「濃厚接触」した人はウイルスが感染した可能性が高いと考えねばなりません。

「濃厚接触」とはどういう接触をいうのか・・・これについては以下のような目安

が示されています。大事な点は、①お互いが感染予防の手立て（マスクや手洗い）をとっていたか、②接触した時のお互いの距離がどうだったか、③どれくらいの時間接触していたか、の3点です。簡単に言うと、「お互いにマスクをしていた」「距離が1～2メートル以上離れていた」「接触していたのは15分程度以内だった」というのであれば、感染のリスクは非常に低く、濃厚接触にはなりません。

「濃厚接触」を考える要件は

①誰との接触？

コロナウイルス感染症を発症した人

②いつの接触？

発病する2日前から（感染者は症状が出る2日前からウイルスを出している）なのであとから「濃厚接触だった」と判明することがあります

③どんな接触？

お互いマスクも手洗いもせず、手の届く距離（1m程度）での15分以上の接触
コロナ患者の体や体液（鼻水、唾液、痰など）に直接接触して手を洗わなかった
コロナ患者といっしょに「3密」の場にいる
同居している、いっしょに食事したというのは濃厚接触になります

【3】濃厚接触者の生活・・・2週間の注意事項

濃厚接触してしまった人は、病気の潜伏期を考えると2週間は注意が必要です。
注意とは

①病気が発症しないかどうか健康観察を行うこと

つまりかぜのような症状が出ないか、発熱しないかなどです

②自分が感染しているかもしれないので人にうつさないようにすること

具体的には以下のようにします。

1) 自宅に2週間待機します

その間毎日症状がないか確認し、体温測定を適宜行います。

もし症状が出たら「帰国者・接触者相談センター」あるいはかかりつけ医に電話して相談します。

2) 不要不急の外出は控えます

必要な外出時は「人にうつさない」を意識してマスクの着用、手洗いの実施を心がけます。

3) 同居の方への感染予防を行う

①部屋を分けます

個室にして食事や寝るときも別室とします。

子どもがいる、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2mの距離を保つこと、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。寝るときは頭の位置を互い違いになるようにします。

②濃厚接触者がお世話を要する方の場合

お世話はできるだけ持病のない、限られた方で行います。

③自宅でもマスクをつけます

使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。

マスクの表面には触れないようにしてください。

マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。

マスクを外した後は必ず手洗いをしてください。

④こまめに手を洗います

こまめに手洗い、手指消毒をします。

洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

⑤換気をしましょう

風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にします。

換気回数は毎時2回以上確保します。

⑥掃除について

ドアの取っ手やノブ、ベッド柵など共有部分を消毒します（※）。

トイレや洗面所は通常の家庭用洗剤、家庭用消毒剤でこまめに掃除します。

タオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないようにします。

⑦食器の扱い、洗濯

食器、箸・スプーンなどは、通常の家庭用洗剤での洗浄でかまいません。

タオル、衣類は通常の洗濯をしてしっかり乾かしてください。

感染が疑われる家族の使用したものを分けて洗う必要はありません。

ただし洗う前のものを共有しないようにしてください。

⑧便などで汚れたリネン、衣服の扱い

体液で汚れてしまった場合は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

⑨ゴミは密閉して捨てます

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに手を石鹸で洗いましょう。

※家庭用塩素系漂白剤（主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認してください）を濃度が0.05%（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25ml）になるように薄めて布にしみこませて拭きます。そのあと水拭きしておきます。