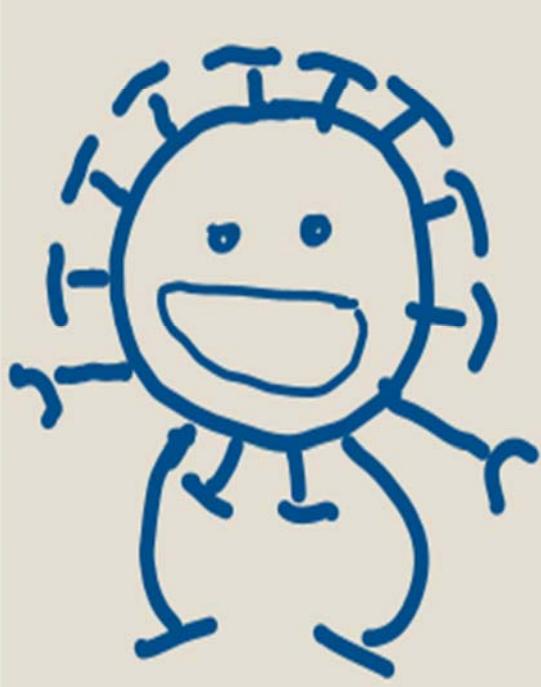


# コロナ君、 感染の旅をゆく

福祉21茅野（茅野市の21世紀の福祉を創る会）公式パンフレット  
代表幹事 諏訪中央病院 高木宏明 医師



私たちの世界に突如生まれた新型コロナウイルス  
このウイルスも他のウイルスといっしょで  
ただいっしょうけんめい人から人へ感染して  
ただいっしょうけんめい仲間を増やしていきます

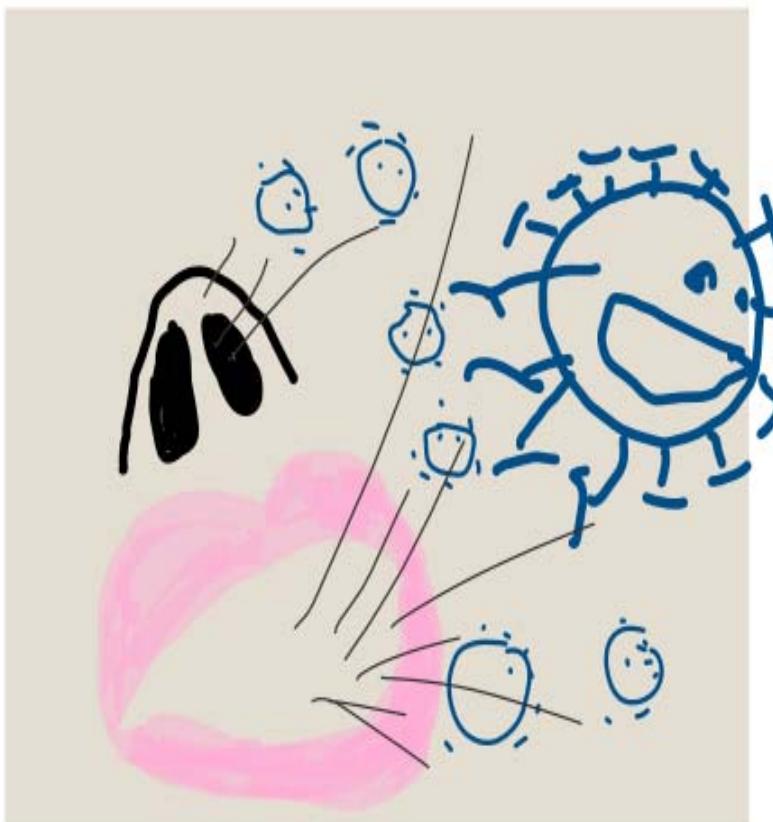
感染するといろいろ辛い目にあうのがこの感染症  
だからどうやってこのウイルスは感染するのか  
どうやったら自分の身を守ることができるのか  
それを勉強していきましょう

登場するのは新型コロナウイルスのコロナ君  
まずは彼のあとを追ってみましょう

※ウイルスはこんな姿ではありませんし顔もありません

# 1. 旅立ち

旅立ちは口・鼻から咳・くしゃみ・おしゃべりと共に



コロナ君たちは私たちののどや鼻、気管支などで仲間を増やし、

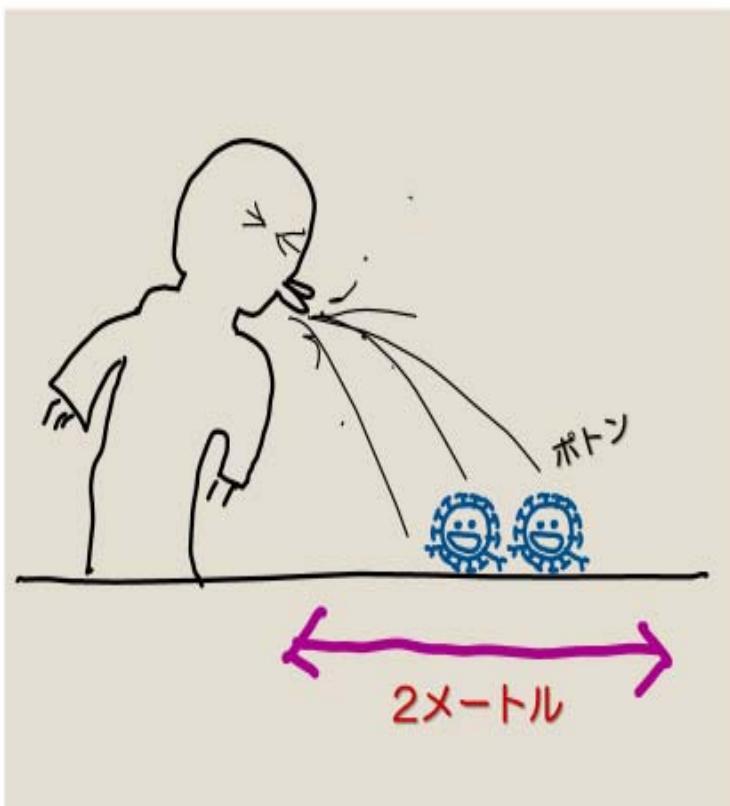
それから咳やくしゃみ、会話、笑うなどしたときのしぶき（飛沫＝ひまつ）に混じって外へ飛び出します。

コロナ君たちは次の感染先を求めて旅立っていくのです。

※感染者がうがいした液の中には数万個のコロナ君がいるそうです

# 2. 旅路

はるばる遠く（？）2メートル先まで



コロナ君たちは飛沫に混じって空中をはるばる1~2メートル飛んで床や地面、テーブルなどの上に落ちます。

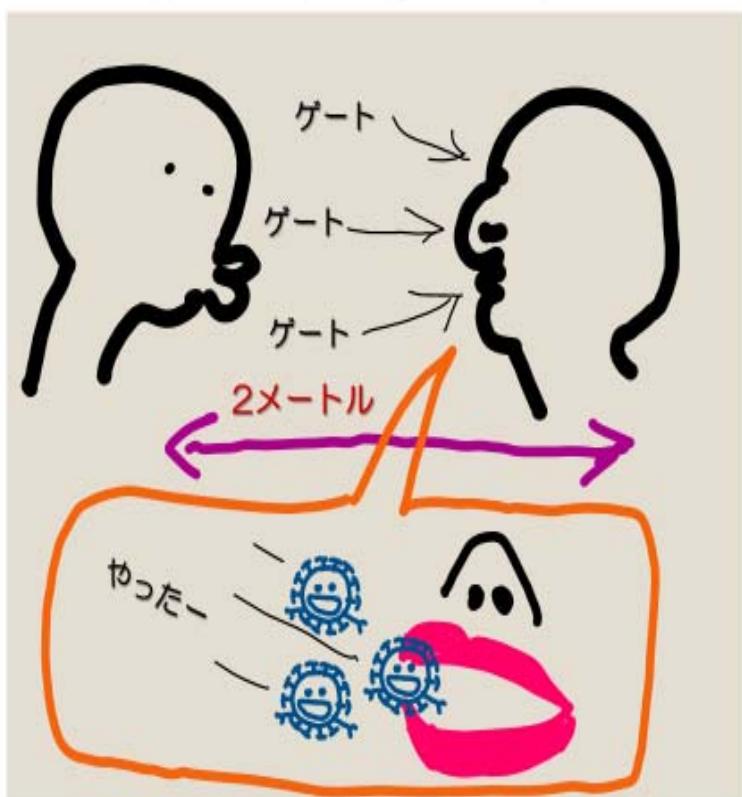
残念ながらコロナ君にはこのあとはどうしようもありません。

鳥や虫みたいに羽ばたく翼はないしカエルみたいにジャンプする足もないのです。

そしてそのうち壊れてしまいます。

※床に落ちるとき「ポトン」なんて音はしません

### 3. 次のゲートへ！



あなたにそばにいてほしい

でももし、その1~2メートルの間にゲート、すなわち別の人の口・鼻・目があれば、そしてそこにうまく飛び込むことができればコロナ君の感染の旅は成功です。

飛沫の中のコロナ君、ゲートの奥の粘膜という、しっとりした部分の細胞に入り込んで仲間を増やし始めるのです。  
これを「飛沫感染」と言います。

※ウイルスは「やったー」なんてしゃべりません

### 4. もう一つの旅路



コロナ君には運び屋がいるのさ

実はコロナ君には、別人のゲートに入るためのもう一つの旅路があります。  
そしてこれには運び屋がいます。  
それは「手」です。

1時間に20回以上、私たちは無意識に顔、口・鼻に触っています。  
もしその人が感染者だったら・・・  
また感染している人が咳やくしゃみの時に手のひらでそれを受けたりすると・・・

※今更ですが  
コロナ君たちは目に見えません

## 5. 手から次は？

触って触って置いていく



手にくっついたコロナ君はその手が触ったものにくっつきます。テーブルの上に落ちた飛沫も含めてこうした環境表面のウイルスはしばらく（時に3日程度）生きていると言われています。

## 6. 待ち人来る

次の運び屋の到来、顔のゲートまで運んでね



ドアノブやテーブルの上のコロナ君たちはじっと次のチャンスを待ちます。そのチャンスとは、別人の手が触れてくっつけていってくれることです。つまり第2の運び屋ですね。この手が、何気なく自分の顔に触ってくれば・・・ゲートへの道のりはあと一歩です。これを「接触感染」と言います。

※コロナ君は手の皮膚からはからだの中には入れません

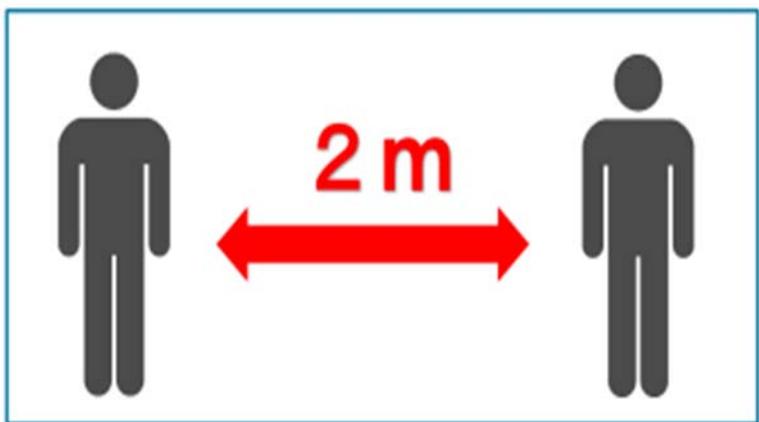
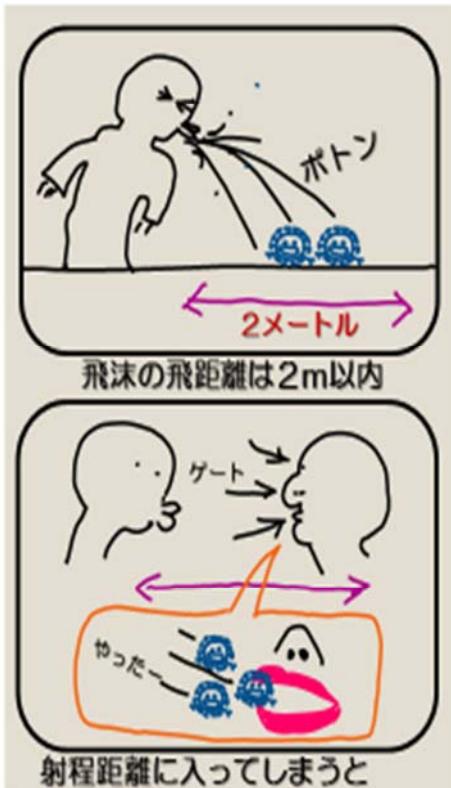
# コロナ君の感染の旅を阻止する！その①



ユニバーサル・マスキング

飛沫を飛ばさないためにマスクをします。またマスクをしていると不用意に顔に触らなくなりますね。コロナ君が感染しているのに症状がなく元気な人もいます。でもそんな人からも周りには感染します（☞8ページ③）。元気だけしかかっているかもしれない・・・そう考えて人がいるところへ行くときにはいつでもみんながマスク。自家製マスクでもかまいません。楽しくマスキング！を。

# コロナ君の感染の旅を阻止する！その②



フィジカル・ディスタンス  
最低1m、できれば2m間隔があれば飛沫は飛んでこない

人と人との距離が2m開いていれば飛沫は届きません。その場所が換気がよくできていれば、また屋外であれば（風が吹いていれば風下を避けて）なお安心です。この理屈でいけば、フィジカル・ディスタンスがとれていればマスクをはずして一息入れることも可能です。

# コロナ君の感染の旅を阻止する！その③



あちこちに飛沫とともに付着したコロナ君、アルコールや次亜塩素酸ナトリウムが苦手です。次亜塩素酸ナトリウムはノロウイルスにも有効なので一石二鳥です。1日2~3回の拭き掃除でも有効ですよ。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

[注意]

- ・家事用手袋を着用して行ってください。
- ・金属は腐食することがあります。
- ・換気をしてください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。

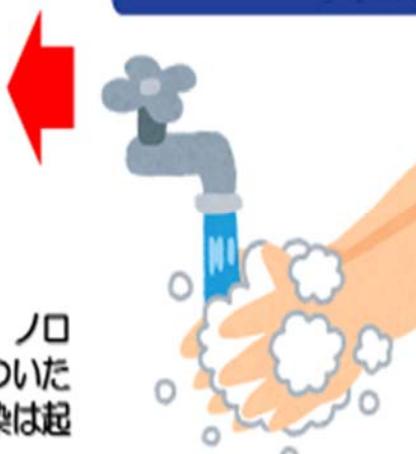
出典：厚生労働省HPより

# コロナ君の感染の旅を阻止する！その④



コロナ君も、インフルさんも、ノロちゃんも、手にたくさんくっついたとしても、手の皮膚からは感染は起こしません。

その手でウイルスの大好きな口や鼻や目の粘膜（表面のしっとりしている部分）に触るとそこから感染を起こします。手洗いはそれを防ぎます。



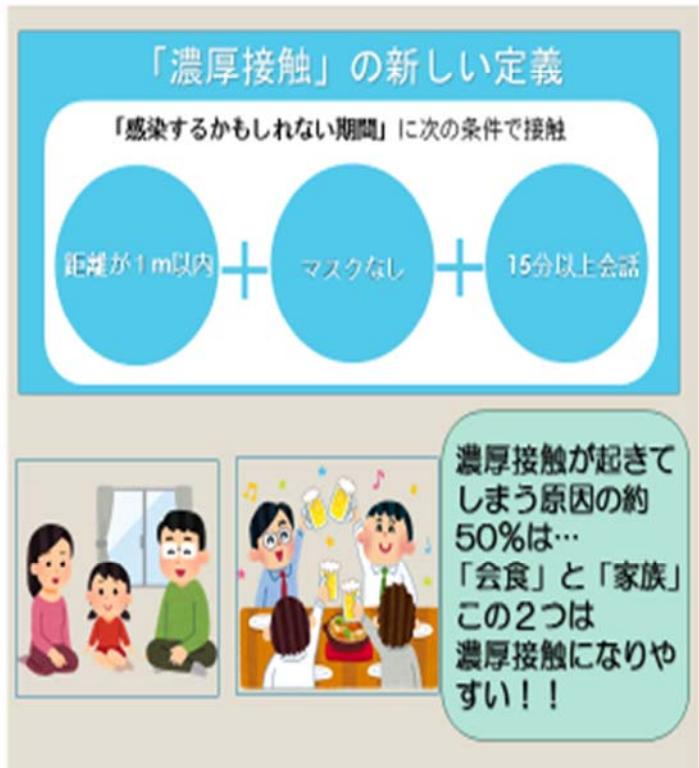
石けんやハンドソープを使った  
丁寧な手洗いを行ってください。

手洗い	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	約0.01% (数百個)
2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森助次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

出典：厚生労働省HPより

# 感染発生の危機！『濃厚接触』



どういう時に感染が起きてしまうのか。それは“濃厚接触”があったときです。

具体的には

- ①1m以内の距離で
  - ②お互いマスクをせずに
  - ③15分以上おしゃべりをした
- という状況です。

もしその時の相手が新型コロナウイルスに感染していることが分かったらあなたは濃厚接触者として健康観察や検査を受けることになります。こうした濃厚接触が起きてしまうのが会食（特に飲酒を伴う時）と家族生活の場。この2点には特別の注意が必要です（▶8ページ②）。

※健康観察期間は潜伏期を考えて14日間



## ①「リスク」ということ

- 感染症にはかかりたくはありませんが、その危険性＝リスクをゼロにすることは現実的には不可能です。
- ですので「リスクを少しでも下げる」・・これを考えながら生活をしていくことになります。
- もし狭い密室にたくさん的人がひしめいていたら「ここはリスクが高い」と考えます。広い公園で、十分な距離がとれる中でマスクをはずして運動することは「リスクは低い」でしょう。車に一人で乗って運転しているときもリスクは低く、だからマスクをはずしても大丈夫と言えます。
- 手洗いもマスクもフィジカル・ディスタンスも「リスクを下げる効果がとても大きい」ため推奨されます。
- 今自分のいる場所、自分のしていることのリスクを測り、それに合わせてそのリスクを下げる方法で対処すること、それを考えるために「コロナ君、感染の旅をゆく」をぜひ活用してください。

## ②「濃厚接触者」にならない

- 「濃厚接触」の定義をよく覚えておいてください。「1m以内、マスクなし、15分以上会話」でしたね。
- 現在の状況の中で濃厚接触者になりやすい場は「会食」と「家族」です。
- 会食では、3密を避ける、多人数・長時間を避ける、飲酒で大騒ぎを避ける、でリスクを下げるることはできますが、それでも比較的リスクが高いと心得てください。
- 家庭内ではどうしてもリスクが高いので「家にウイルスを持ち込まない」ということが対策となります。

## ③新型コロナウイルスの経過

- 感染した場合、発症するまでの期間（潜伏期）は1～14日、5日くらいで発症することが多いようです。
- 人に感染させるのは発症2日前から発症後7～10日間程度とされています。
- 無症状、あるいはかぜ症状・嗅覚味覚障害程度の軽い症状で終わる人が80%、咳・痰・呼吸困難で入院治療をする人が20%、そのうちの一部が重症化します。60歳未満では重症化するのは1%未満ですが、60歳以上になると重症化例が増えて、80歳以上になると23%が重症化しています。
- これまで日本では20歳未満で亡くなった方はいません。
- 無症状で終わる人、あるいは発症する前の2日間症状がまだない人からも感染は起きます。要注意です。

## ④会議・集会・イベント、温泉入浴

- 会議・集会・イベントについてはすべて禁止すべきとは考えません。参加者はマスクをして、あまり密にならないよう（マスクを皆がしていれば必ずしも2m開ける必要はありません）、可能な範囲で部屋の換気を行い短時間ですませましょう。ただし、会食はおすすめしません。
- 温泉施設については、浴室内は温度が高く飛沫があまり飛ばないと考えられます。あまりくっつかなければリスクは低いと言えます。すいている時間を選んで行くのであればなおよいでしょう。
- しかし脱衣場、休憩室では注意が必要です。フィジカル・ディスタンスを取ったり、マスクを着用するようにし、くつろいでの大好きな声での会話は控えましょう。あまり長居はせず、建物に入る時と出る時には手洗いあるいは手指消毒を行いましょう。

## ⑤子どもたち

- 子どもの成長には、遊び、交流し、体を動かし、学ぶ機会が必要です。感染を恐れるあまりそうした機会が奪われることのないようにしたいものです。
- 10代以下で重症化するとか命に関わるといったことがみられないことから、できれば自由にさせてあげられたらと考えます。むしろ子どもたちだけでの遊びや学びの場に、大人たちが感染を持ち込まないよう気をつけてあげる方が優先でしょう。
- 大人自身が感染から身を守り、子どもたちの中や家庭や学校にウイルスを持ち込まないようにします。また子どもたちの健康チェックと手洗いの習慣化を心掛けましょう。