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。

コロナ君のかわいいイラスト画像。
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

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。

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。

２

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　

実はコロナ君には、別の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。

３

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。

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、別の人の手が触れて、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


４

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。
元気だけど、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。

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。


５

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。

食器や箸などは、80度の給水に10分間さらす消毒ができます。
塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）は、濃度0.05パーセントに薄めた上で、拭くと消毒ができます。
注意は、以下のとおりです。
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。



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。

石鹸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。手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

６

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。
健康観察期間は、潜伏期を考えて14日間です。

濃厚接触の新しい定義は、「感染するかもしれない期間」に次の３つの条件にあてはまった場合です。
①距離が1メートル以内
②マスクなし
③15分以上会話

この濃厚接触が起きてしまう原因の
約50パーセントは、会食と家族。
この２つは、濃厚接触になりやすいことがわかります。

朝起きたら体調を確認し、調子が悪ければ休みましょう。
お出かけの時は、マスクを忘れずに。
仕事中は飛沫を受けない工夫と、細目な手洗い。みんなが触れるところをハイターなどで清掃を。
外から帰ったら、まず手洗い！
買い物は短時間で。
スーパーなどの入り口の消毒薬は、入る時と出る時と、両方使いましょう。
遊ぶなら、ぜひ外で！
食事や休憩など、マスクを　はずす時には感染のリスクがとても高まります。
距離を取る、大きな声でお話しない、時間差で食事をとる、などの工夫を。
もちろん、食事前には手洗いを。

７

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の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。


８

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要する人が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、浴室内は湿度が高く、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がけましょう。