

# 知って得する **健康** ニ **知識**

動画サイトYouTubeで動画配信しています！

当院ホームページよりご覧いただけます。

ぜひご覧ください。



島根県立中央病院 動画ギャラリー

検索



令和3年

3月のテーマは…

## withコロナ時代の 感染予防

講師

医療安全推進室

妹尾 千賀子

(看護師)



### 主な感染経路は？

新型コロナウイルスの主な感染経路は飛沫感染です。

これに比べると少ないですが、接触感染や、換気の悪い場所でのエアロゾル感染（空气中をたどる微小粒子による感染）もあります。



### 飛沫予防には…

飛沫予防には、適切なマスクの着用が重要です。

マスクから鼻が出ている人がいますが、鼻からウイルスが侵入してしまいます。マスクは鼻から顎までをきちんと覆いましょう。



隙間は最小限に！！



鼻出しはダメ



マスクをずらさない



顎まですっぽりと

### ■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

また、マスクの素材でも予防効果が違います。不織布マスクは、飛沫を吐き出すのも、吸い込むのも7~8割防ぐことができます。布マスクは飛沫の吐き出し防止効果はありますが、吸い込み防止では劣ります。ウレタンマスクはどちらも効果が低く、フェイスシールド、マウスシールドは、あまり効果がありません。効果の高い不織布マスクをお勧めします。

### 接触予防には…

接触感染予防には手洗い・手指消毒が最も効果的です。

ウイルスが皮膚や髪から直接体内に入ってくることはありません。人は無意識に手で顔を触っています。ウイルスが付着した環境やものを触った手で、目・口・鼻に触れると、その粘膜から侵入します。環境や物の消毒をしてもきりがありません。それよりも帰宅後すぐに手洗い・手指消毒をすること、無意識にマスクや顔を触らないように注意することの方が大切です。

人は、“無意識に”顔を触っています！

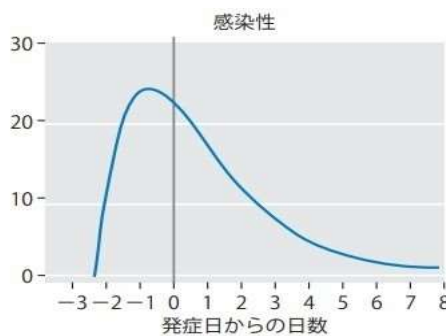


そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています！

※厚生労働省HPより

# 症状出現 2 日前から発症直後が感染のピーク！！

新型コロナウイルスは、症状出現の約 2 日前から発症直後が、最も人にうつしやすい期間です。そのため、症状がないからといって安心はできません。



新型コロナウイルスの感染性の推移

- ・症状が出現する**2日前～発症後10日**までが人にうつす期間
- ・症状が出現する前に、同僚や友人と飲食をして感染が広がるケースが多いクラスターの発生も！
- ・無症状でも人にうつる

## 感染リスクが高まる「5つの場面」、「3密」を避けましょう

感染が多く起きている「5つの場面」①飲食を伴う懇親会等、②大人数や長時間に及ぶ飲食、③マスクなしでの会話、④狭い空間での共同生活、⑤居場所の切り替わり（休憩時間や仕事終わりの休憩室、更衣室など）を避けるように注意しましょう。

そして、エアロゾル感染を防ぐために、「3密」といわれる「換気が悪い空間」、「多数が集まる密集場所」、「間近で会話をする密接場面」を避けましょう。

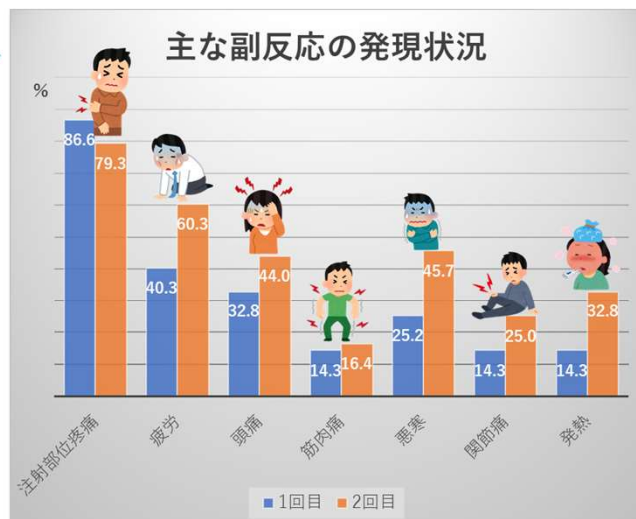
## 家庭内へ持ち込まない対策を！

島根県内での発生は、県外への訪問や県外の方との会食で感染し、身近な人に広げるというケースがほとんどです。家庭内に感染者が出てしまうと、家族内感染を防ぐのは非常に難しくなります。感染対策に優先順位をつけるとすると、まずは、家庭内にコロナを持ち込まないように家庭外での感染を防ぐことが何よりも重要です。そのために、家庭外ではマスクを着用し、3密、5つの場面を避けましょう。そして、家庭内にウイルスを持ち込まないために、帰宅したらすぐに手を洗う、手指消毒をすることが最も大切な対策です。余力があれば、換気、加湿、物の消毒もすると良いですが、物の消毒などは、あまり神経質になる必要はないと思います。



## 新型コロナウイルスワクチンの副反応は！？

新型コロナウイルスワクチンの接種が始まっています。ワクチン接種により、発症を防ぐ効果が認められ、重症化を防ぐ効果も期待されています。副反応を心配される方もありますが、多くは、接種部位の痛みや疲労感です。重大なアナフィラキシーは100万人に5人程度報告されていますが、ワクチン接種のメリットがデメリットより大きく、国は、全額公費（無料）とし、接種を勧めています。強制ではないので、皆さん一人一人が納得して判断をしていただきたいと思います。



ファイザー社新型コロナウイルスワクチンコミナティ添付文書より  
国内試験 20～85歳以下の日本人健康成人を対象に行った試験156例