



新型コロナウイルスに負けないために

令和2年1月28日に**指定感染症**として定められた**新型コロナウイルス感染症(COVID-19)**。その原因は皆さんご存知の「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」ですが、人に感染するコロナウイルスは、今までに新型コロナウイルス以外に6種類見つかっています。そのうち2種類は数年前に世界で流行し多くの方が亡くなった重症急性呼吸器症候群(SARS)と中東呼吸器症候群(MERS)。残りの4種類は、感染しても比較的軽症で、咳やのどの痛みなどの一般的な風邪の症状を引き起こすウイルスです。感染経路は、くしゃみや咳、つばなどと一緒にウイルスが放出され、それを他者が吸い込むことにより感染する**飛沫感染**や手などに付着したウイルスが口や鼻・目を触ることで侵入する**接触感染**があります。現在のところ、エアロゾル感染の可能性は指摘されていますが、空気感染は起きていないと考えられています。

感染するとどうなるの？

新型コロナウイルスに感染すると、発熱や咳、筋肉痛、身体のだるさなどの症状が比較的多く重症化すると肺炎を発症し呼吸がしづらくなるなどの症状が現れると考えられています。しかし、感染者全員が発症するわけではなく、症状は出ずにウイルスが排除される例もあります
(日本環境感染学会より)



新型コロナウイルス、なぜ怖い？

今のところ、有効性が証明されている治療法やワクチンがないため、対症療法しかありません。若い方は感染したとしても比較的軽症と言われていますが、ご高齢の方や基礎疾患のある方(糖尿病、心不全、呼吸器疾患のある方、妊婦、免疫抑制剤や抗がん剤を服用している方、透析を受けている方)は重症化しやすいと言われており、注意が必要です。



クラスター(集団)発生しやすい場所は？
図のように3つの条件が揃う場所がクラスター(集団)の発生リスクが高い

密閉空間で換気が悪い

近距離での会話や発声がある

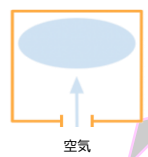
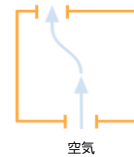
手が届く距離に多くの人がいる

クラスターを防ぐには？

- 大勢の人で集まらない
- 近い距離で話をしない
- 2方向の換気をする

2方向の場合

1方向の場合



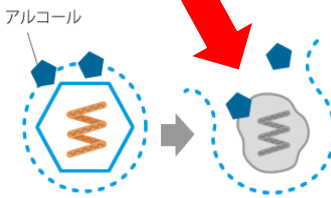
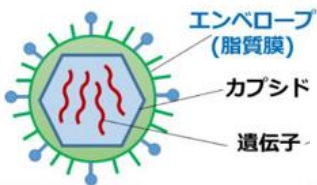
<感染の状況を表す言葉>

クラスター:感染者の集団
エンデミック:ある疾患の患者が常に発生している状態
エピソード:予想される以上に患者が増加した状態
アウトブレイク:限定的な地域で患者数が増加した状態
パンデミック:国境や大陸を超えて広がった状態

感染予防のために今日から出来ること① 手を清潔にしてウイルスを退治！

新型コロナウイルスはエンベロープという膜を持つエンベロープウイルスの一種で、その膜は脂質で出来ているため、脂質の膜を溶かしウイルスにダメージを与えることが出来るアルコール消毒剤が有効です

1回の消毒に使うアルコールの量は、少なくとも15秒以上は手が濡れている量が目安。そして、ウイルスの膜を破壊するためにしっかりアルコールを刷り込むことが重要!!



アルコール消毒剤が手に入らない場合は石鹸でも大丈夫！界面活性剤はウイルスの膜を破壊しダメージを与える事が出来ます消毒も石鹸もない時は流水で20秒以上洗い流しましょう



こまめな手洗い

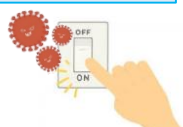
感染予防のために今日から出来ること② 感染のリスクが高いものを触らない！

よく手が触れる場所や多くの方と共用する場所はウイルス感染のリスクが高いと言われており、プラスチックや金属などのツルツルした場所では、1~2日間はウイルスが感染力を保って生存するとも言われています。手が触れる機会の多いスマホは特に要注意です。手の消毒だけでなく、スマホの消毒も忘れずに行いましょう

ドアノブ



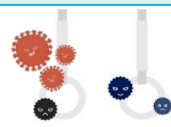
スイッチ



携帯電話



つり革



手すり



触ってしまった場合はその手で口や目を触らないよう注意し、しっかり手洗いをしましょう

感染予防のために今日から出来ること③ 質の良い睡眠で免疫力アップ！

免疫力を上げてくれる成長ホルモンは、寝付いてから3時間の深い睡眠時に分泌されます。深く寝るためには以下の生活習慣を実践することが大切です。8項目のうち、あなたは、いくつ出来ていますか？

- 1 毎朝、決まった時間に起きましょう**
 ⇒朝はなるべく決まった時間に起きましょう。寝だめは体内時計が狂う原因になりますので、平日と休日の起床時間の差は2時間以内にしましょう


- 2 朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう**
 ⇒太陽の光は体内時計のズレをリセットします。また、光が目に入って14～16時間後に眠りのホルモンが分泌されますので、起床後2時間以内に浴びましょう


- 3 タンパク質が豊富な朝ごはんを食べましょう**
 ⇒眠りのホルモンの原料はトリプトファンというアミノ酸の一種です。乳製品や大豆製品、穀類、ごま、ピーナッツ、卵、バナナなどを朝ご飯に取り入れましょう


- 4 日中はしっかり身体を動かしましょう**
 ⇒人は身体の状態を常に一定に保とうとする働きがあるため運動した日は深い睡眠が増えます。寝る前はストレッチなど軽めの運動がおすすめ


- 5 夕方以降の仮眠を避けましょう(昼食後の短めの仮眠はOK)**
 ⇒人は眠るためのエネルギーが溜まれば溜まるほど深く眠れます。15時までの20分程度の短めの昼寝はOKですが、それ以降は起き続けましょう

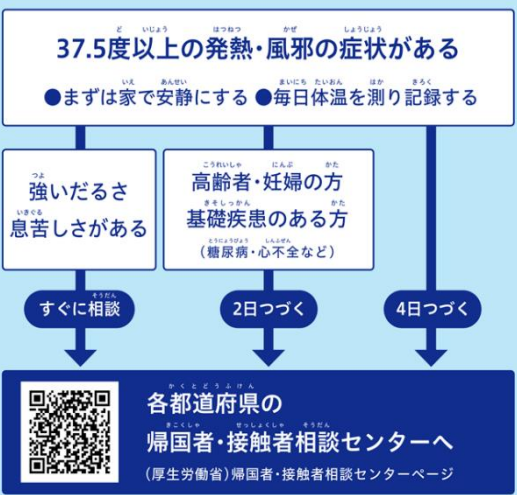

- 6 夕方以降はカフェインの多い飲み物を控えましょう**
 ⇒カフェインの覚醒効果は4～8時間効果が続きます(個人差あり)。夜の眠りに影響を与えないよう夕方以降はノンカフェインのものにしましょう


- 7 寝る1～1時間半前に38～40℃の湯舟に10分程度浸かりましょう**
 ⇒人は体温が下がる時に眠くなります。寝る前にお風呂を浸かり1℃程度深部体温を上げると、下がる時に寝付きやすくなります。42℃以上の熱いお湯は逆効果です


- 8 寝る前にスマホを使用をしない**
 ⇒スマホやタブレットなどの電子機器は、体内時計を狂わせるブルーライトを発しています。ベッドや布団の中での使用はさげましょう



もしかして新型コロナウイルス？ - 受診のめやす -



新型コロナウイルス情報が届きにくい方のサポート・不安のケア

上記の8項目で出来ていないものがあればどれか一つを選び、約3か月間取り組んでみてください。習慣になれば、次の項目に取り組み、8項目をクリアしましょう。ぜひ、ご家族や友達にも伝えてください

最後に・・・

新型コロナウイルスについては、時間の経過とともに日々新しい情報が入ってきております。決して他人事と思わず、正しい情報を、正しく理解しましょう。まずは、自身がかからないよう体調を整え、感染リスクが高い場所を避けるなど出来る限りの対策をし、感染拡大を阻止しましょう。新型コロナウイルスに負けないためには・・・

1人1人の想いが大切です！