

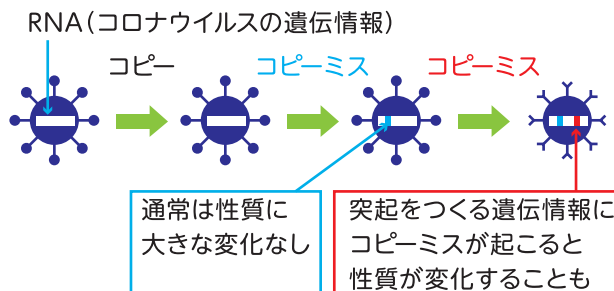
新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）について

2019年に中国武漢市で発見され、全世界に感染拡大した「新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）」はコロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や「中東呼吸器症候群（MERS）」ウイルスが含まれます。

ウイルスの変異により新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）でもデルタ株やオミクロン株などの変異株が出現し、未だに終息することなく世界に猛威を振るっています。新たな変異株を出現させないためにも、感染対策は重要性を増しています。

〈なぜ変異株ができるのか〉

ウイルスは単独で増殖することはできず、生物の細胞に侵入し自らの遺伝情報をコピーして複製を作ることによって増えていきます。しかし増殖を繰り返す際に遺伝情報を間違えてコピーしてしまうことで変異株が誕生しています。

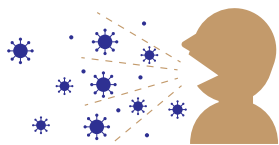


■予防には感染経路を断つことが肝心です！

正しい感染対策をご存知でしょうか？ 今一度感染対策の見直しをしましょう。

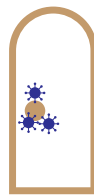
●飛沫感染●

感染者の咳や、くしゃみ、会話等のときに排出されたウイルスを吸いこむことで感染する経路をいいます。
※飛沫は約2メートル飛ぶと言われています。



●接触感染●

感染者の目や鼻、口に直接的に接触したり、ウイルスが付いたものに触った後、手を洗わずに目や鼻、口を触ることで感染する経路をいいます。
※ウイルスはプラスチックの表面で最大72時間、ボール紙では最大24時間生存すると言われています。



●空気感染●

感染者から排出されたウイルスの水分が蒸発することでウイルスは小さな粒子となり空中を漂います。このような空気を吸い込むことで感染する経路をいいます。



■代表的な感染対策

3密（密閉・密集・密接）の回避

●人と人との距離は十分に保ちましょう（最低でも1メートル以上）

飲食店などでは隣を一つ飛ばしで座ったり、正面ではなく互い違いに座ることも有効です。
また、食事以外ではマスクを着用しましょう。

●おしゃべりする時間は出来る限り短くし、大声は避けましょう

※5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫（約3000個）が飛ぶと言われています。
※仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気が緩みやすいです。
実際に休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されています。



飛沫

に効果的

●今まで以上に換気を行いましょ

※2方向の窓を開け、数分程度の換気を1時間に2回程度行うことが有効です。

窓が一つしかない場合は入口のドアを開ければ空気は流れます。

※車内のエアコンでは「内気循環モード」ではなく「外気モード」にしましょう。

空気

に効果的

■基本的な感染対策

こまめな手洗い・手指消毒

●外出後や共用物に触れた後、食事前後は必ず手洗い、手指消毒をしましょう

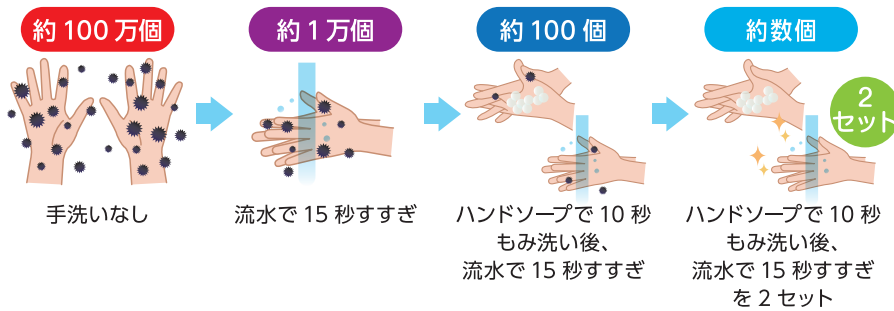
石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので有効です。手洗いの際は、指先、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいといわれているので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。

また、流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールも同様にコロナウイルスの膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。消毒をする際は擦り込みを行う 15～30 秒の間に乾かない量が適量になります。

接触

に効果的

手洗いの時間・回数による効果



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌 .80:496-500(2006)

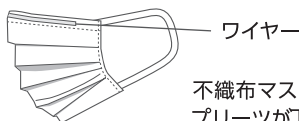
洗い残しの多い部分



指先・爪と皮膚の間・甘皮の部分
手のひらのシワ・手首
親指のつけ根、ふくらみ

マスクの正しい着用

●マスクは鼻にすき間なくフィットさせ、顎下までしっかりと着用しましょう



不織布マスクではワイヤーがついている方を上側にプリーツが下向きになっている面が外側になります。

飛沫

に効果的



鼻と口の両方を
確実に覆う



ゴムひもを
耳にかける



隙間がないよう
鼻まで覆う

●品質の確かな、できれば不織布を着用しましょう

マスクの種類によって吐き出す飛沫量、吸い込む飛沫量に差があると言われています。

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

国立大学法人豊橋技術科学大学 令和2(2020)年度 第3回定例記者会見より引用

【参考文献】 厚生労働省：新型コロナウイルスに関する Q&A 内閣官房ガイドライン：新型コロナウイルス感染症対策
NIID 国立感染症研究所 国立大学豊橋技術科学大学