

声なき感染症を知る

◆70◆

先月お話しした新型コロナウイルスによる肺炎は、その後も連日ニュースになっており、不安になっておられる方も多いと思います。現状では、国内で大流行している状況ではありませんが、正しい知識をもち、普段よりもきちんとした感染予防を心がけましょう。今回は感染症対策の基本をあらためて説明します。

▽感染予防の基本

▽外出先では顔を触らない
さらにその「手」は、気づかない

基本は手洗いの徹底 感染拡大予防も重要

ワクチンがある感染症はワクチンにより免疫を獲得し、抵抗力を付けることが肝心です。さらに、感染源となる患者との濃厚接触を避けることなどが重要です。

しかし今回のようにワクチンも無い患者がいるとされる感染症では、手洗いや咳エチケットなどの感染予防が非常に重要になります。

▽手がウイルスを運ぶ

「手」は、いろいろな物に触っています。ドアノブやスイッチなどの

他、電車のつり革やエスカレーターの手すりなどのように、危険防止のために「掴む」こともありますが、そこは他の人も触っています。自分の手がいくらきれいでも、他の人の手が汚れていると、同じ場所を触った自分の手も汚染されてしまいます。

うちに自身の顔(目や鼻)を触っており、汚染された手で、目や鼻という粘膜に触れることは、病原体を自分に「植え付けている」ようなものです。外出時は、なるべく顔に触らないよう意識することが重要です。

▽まずは手洗い

外から帰ったら、まず手洗いを心がけましょう。石けんは、ウイルスを殺す作用は無くても、手の表面の脂(あぶら)とともにウイルスを洗い流すことで、感染予防の効果を発揮します。念のために顔も洗う人も

います。

▽アルコール消毒が有効
コロナウイルスは、アルコール消毒が有効です。これは、コロナウイルスが脂の膜であるエンベロープを持つウイルスであるためです。外出

時にも、携帯用のアルコール消毒剤があれば、こまめに消毒できます。ちなみに、ノロウイルスのようにアルコール消毒が効かないウイルスは、エンベロープを持たないウイルスです。ノロウイルスの消毒に使用する次亜塩素酸ナトリウム液は、コロナウイルスにも有効です。

▽重症化のリスクが高い人
妊婦や高齢者、持病のある方は、重症化しやすいとされていることから、不要な外出はできるだけ取りやめ、人の多い場所でもできる限り避けるようにするなど、より一層の注意が必要です。さらに、十分な睡眠とバランスのとれた食事、体力を維持することが、実はとても重要なポイントです。

厚生労働省の手洗いパンフレットから

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



▽肘の内側
で受け止める
マスクも無く、マスク代

▽終息するまで油断しない
この1カ月間で、新型コロナウイルスについての状況は大きく変わってきました。今後は、一人一人の感染予防(自分が感染しない・周りに感染を拡げない)行動が重要になってきます。実は、例年1月末に大流行を迎えるインフルエンザが、今年はまだ流行していません。手洗いや咳エチケットは、インフルエンザ予防でもあるので、例年よりも予防対策が出来るからだと思います。このことに少し安堵しながらも、今後も気を引き締めて、予防対策を続けていってほしいと思います。