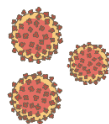


ほけんだより

山手中
保健室

今できる、感染症予防は何だろう??



～ 基本の感染症対策をもう一度確認してみよう ～

現在、新型コロナウイルスのデルタ株が猛威をふるっていますが、基本の感染症対策はこれまでと同じ①手洗い②マスク③換気(密を避ける)が中心となってきます。基本となる正しい手洗いの方法やマスクの選び方、着用の方法を知っていますか。もう一度、感染症対策について確認をしてみてください。

新型コロナウイルスワクチン接種についての情報も載せました。ワクチン接種を受けるかどうかの参考にしてください。

①手洗い



食事や共有部分を触る前後、トイレの後には必ず手洗いを行うようにしましょう。石鹸を用いた流水での手洗いを正しく行えば、予防効果は十分ありますが、流水での手洗いがすぐにできない場合は、アルコール消毒液での手指の消毒を行いましょう。手洗いの際に洗い残しが多い部分は、**指先、指の間、親指、手首、手のしわの部分**です。右の図も参考にして、洗い残しが多い部分に意識して手を洗うようにしましょう。

手洗いに関する豆知識①

「アルコール消毒液、ちょびっと出しては効果がない!?!」

外出先のお店等にも置いてあるアルコール消毒液ですが、正しい手指消毒の方法を知っていますか?ポイントは、①アルコール容器のポンプを下までしっかり押し、たっぷり使う②指先を中心に消毒液を擦り込むです。下までしっかりポンプを押すと、たくさんのアルコール消毒液がでますが、実は、その量が1回分の正しい量になっています。消毒液を出したら、石鹸で手を洗うように、指先や指の間、手の平や甲、手首までまんべんなく消毒液を擦り込ませてください。



ワンフッシュ!
たっぷり!



手洗いに関する豆知識② 図 手の洗い残しが多い部分

人は無意識のうちに顔をたくさん触っている!!

2015年のオーストラリアのニューサウスウェールズ大学が発表した研究では、人は1時間に平均23回顔を触っているという報告があります。無意識のうちに、汚れた手で口元や鼻、目などを触っている可能性があります。そのため、こまめな手洗いや顔をできるだけ触らないように心がけることが大切だと分かりますね。

②マスク



現在、ウレタン製や不織布製、布製など、様々なマスクが販売されています。それぞれのマスクの効果の違いや正しいマスクのつけ方について紹介します。

一般に販売されているマスクは、飛沫(つば)の吐き出し、吸い込みを抑える効果があります。マスクの種類によっての効果の違いをまとめた表がこちら。

不織布製のマスクは、布・ウレタン製マスクよりも、吐き出し飛沫量・吸い込み飛沫量ともに少ないことがわかりますね。不織布のマスクは、飛沫飛散防止の効果が高いと言えます。

■ 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
		不織布	布マスク	ウレタン		
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

※ 理化学研究所、豊橋技術科学大学、神戸大学の研究チームの研究結果

マスクについての豆知識①

マスクの裏表と上下について

知らずにつけている人もいるかもしれませんが、マスクには裏表があります。一方にプリーツのあるマスクの場合、プリーツの折り目が下向きに重なっているほうが表向きです。プリーツの折り目が上向きで着用していると、プリーツのひだの部分に細菌やウイルス、花粉などがたまる原因になります。

一方、中心から上下にプリーツがあるオメガプリーツタイプは、プリーツ中央の太いひだが出ている方が表です。中央からプリーツを開くとおわん型にきれいに開きます。パッケージやマスク自体に裏表が書いてあるものもありますので、確認して着用すると良いでしょう。

マスクの上下については、ワイヤーがついている方が上側になります。



マスクについての豆知識②

マスクの正しいつけ方

ポイントは、マスクと肌との間にすき間を作らないこと。

- ・マスクのワイヤー部分を鼻の形に合わせる。
- ・鼻からあごまでを覆うようにプリーツを広げる。

に注意してマスクの着用をしましょう。

着用していたマスクをあごにかけたり、鼻が出ている状態やゴムひもがゆるく、肌とマスクに隙間がある場合は、正しいつけ方とは言えません。

改めてマスクのサイズやつけ方を確認してみましょう。



③換気（密を避ける）



これまでの新型コロナウイルスでは、1人の患者から他の人へ感染させてしまう人数は、およそ1.4人～3.5人とされていました。しかし、デルタ株では、およそ1人の患者から5～9人の人へ感染させる可能性があると言われています。感染力が強くなっていることから、それまで以上に、換気や、人の多い場所を避けることが必要となります。

人が多くいる場所にいる場合は、換気が十分されているかを確認し、長時間滞在しないように心がけてください。

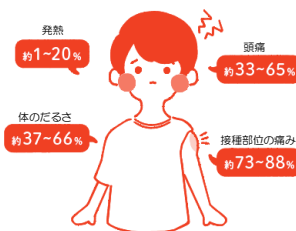


④新型コロナウイルスワクチンについて

現在、新型コロナウイルスワクチン接種が広がっています。ワクチンの効果等については、引き続き研究が行われている段階ですが、これまでの研究で分かっていることも増えています。現時点でのワクチン接種についての情報を載せました。今後についても、信頼できる最新の情報を確認して、ワクチン接種をするかどうかをおうちの人と相談して決めてください。

Q ワクチンを接種した後の副反応はどのようなものがありますか？

A ワクチン接種による副反応は、右の図のような症状が多くなります。このような症状は、数日から1週間程度で自然に治まるものがほとんどです。また、1回目に訓練された免疫が2回目にしっかり反応するため、副反応は2回目の接種後のほうが出やすいことがわかっています。



Q ワクチンを接種して何年も経ってから副反応が出る可能性はありますか？

A 何年も経ってから副反応が出る可能性は非常に低いです。一般的に、ワクチンの副反応はほとんどが接種をしてから6週間程度までに起こることが知られています。ワクチンは、遺伝子に組み込まれず、ワクチンやそれによって作られるタンパク質が長年に身体の中に残るとは考えにくいので、何年後になって副反応が起こる可能性は低いと考えられています。

Q ワクチンを打った後に、痛みや発熱があれば、市販の解熱鎮痛剤を使ってもいいですか？

A 発熱などの症状が辛ければ解熱鎮痛剤を使用しても構いません。ワクチン接種後の痛みや発熱に対して、アセトアミノフェン、イブプロフェン、ロキソプロフェンなどの解熱鎮痛剤を使用しても問題ありません。持病のある方は主治医と相談してください。

Q ワクチンで不妊になることはないですか？

A ワクチンで不妊になるという根拠はありません。この誤った情報は、ファイザー社の元研究者の主張がネット上で拡散されたものです。ワクチン接種により流産率は上がっておらず、妊娠しにくくなるという根拠も確認されていません。

Q 変異株の新型コロナウイルスにも効果はありますか？

A 一般論として、ウイルスは絶えず変異を起こしていくもので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるというわけではありません。それぞれの変異株に対するワクチンの有効性がどのくらいあるのかについても、確認が進められています。英国公衆衛生庁（PHE）が公表した、ファイザー社の研究結果によると、発症予防効果にかかるワクチン有効率は従来型で約94%、デルタ株で約88%、またデルタ株による入院を予防する効果は約96%と報告されています。

Q ワクチンを打ってから効果はどれくらいの間持つのでしょうか？

A 少なくとも6か月間は高い効果を保つことが分かっています。

【参考】

- ・ 厚生労働省 HP 「新型コロナウイルスワクチン Q&A」
- ・ こびナビ「いま知っておきたい新型コロナウイルス」