

患者さんの皆様へ

新型コロナウイルスの予防に関して

コロナウイルスによる感染の成立(うつること)について

ウイルスが1個体内に入っても感染は成立しません。「一定数」のウイルスが短時間に体内に入ることによって、初めて感染が成立する可能性が生じます。

コロナウイルスにおける「一定数」はインフルエンザの「一定数」より多いと考えられます。すなわちインフルエンザよりうつりにくいということです。このことは、インフルエンザの流行時期には感染元をたどることができない状況になりますが、新型コロナにおいてはウイルス濃度の高い空間から発生した感染者の感染経路をある程度追跡できているという事実から証明されます。

従ってウイルスに全く暴露しない(触れない)ことを目標にするのではなく、**ウイルスの減量**を目標にした予防行動をとるべきであると考えます。

予防策

1、 マスク

飛沫感染(唾液、痰、鼻水)を減少させる効果があります。従って、昔から使用していたガーゼのマスクにも十分な効果があると考えられます。むしろ予防効果は高いかもしれません。

2、 手洗い・アルコール・洗面

接触感染の予防に有効です。

但し、**大量のウイルス**であっても手についただけでは感染は成立しません。「一定量」のウイルスが付着した手で、目・口・鼻の粘膜を触ったときに、初めて感染の危険性が発生するというを十分にご理解ください。

従って、目や口や鼻を触りたくなったらその前に手洗いや手のアルコール消毒をすることが大切であり、その際洗面も加えるとさらに有効になると思われます。

3、 食べ物

現在食べ物から感染したという証拠は認められていませんが、加熱や十分な洗浄などの工夫はしておいたほうが良いと思われます。

4、 換気

① 屋内換気

家庭内や仕事先で空気のコモった場所を作らないように、自ら心がけてください。

② 体内換気

外気の深呼吸は有効であると思われます。1日数回は行ってください。また、ウイルス濃度の高い場所(空気のコモった場所や人込み)を出た後も深呼吸をしてください。

今の感染状況から考えて、**換気が最も重要な予防策**と考えられますので是非とも実行してください。

現在、国を挙げての対策が漸く始まりました。今後は公共の場所での感染の機会は減少していくと思われていますが、同時に、家庭内でのクラスター(集団感染)を防いでおくことが、今回のコロナ感染の抑え込みを成功させるためには極めて重要な要素であることを十分にご認識いただき、上記の予防策をとって頂くことを切にお願い申し上げます。

社会医療法人啓仁会 理事長 井上啓二