



# ヘルスサポート通信

高田労働衛生コンサルタント事務所 2021. 1月号



## ～新型コロナを”元から断つ”？～

### 『飛沫を減らす』ことを『細かく』考えてみた



新型コロナウイルスが報告されて、早1年となりましたが、終息の気配はなく、懸念されていたように、年末年始にかけて感染者は増加中です。ワクチン接種が開始された国もありますが、ワクチンの有無にかかわらず日頃の感染予防を更に強化する必要があります。既に様々な感染予防策が行われていますが、**感染対策を突き詰めると、全員の「飛沫」を減らす事に集約されます。**今一度「飛沫対策」を徹底して考え、実行しましょう。

### 1. 人からの『飛沫』＝新型コロナウイルス？

ウイルスは、人や動物の細胞内でしか増殖出来ないという特徴があり、新型コロナウイルスも例外ではありません。また新型コロナは単独で人体外に出ることは無く、**人の唾・鼻水といった口・鼻から出る分泌物に含まれる形で外に出ます。**その分泌物が、別の人の口・喉・鼻・眼の粘膜に付着し、ウイルスは再び人の体内に侵入し、増殖・生存を図ります。つまり、**人の咳・くしゃみや会話時に出る唾・痰・鼻水などの「飛沫」を劇的に減らせば、新型コロナは制御が可能になると言えます。**

### 2. 人からの『飛沫』を減らすための3つの柱

人から出た飛沫が、ヒトの粘膜に付着するパターンは主に3つです。飛沫が直接、人の顔にかかることによる『**飛沫感染**』、空気中を漂うほど小さな飛沫（**マイクロ飛沫**）を吸う事による『**エアロゾル感染**』、共有物に付着した飛沫を手で触り、**飛沫のついた手で、眼・鼻・口を触ることによる『接触感染**』です。

このため、飛沫が顔にかかりやすくなる「密接」「密集」を防ぎ、マイクロ飛沫が空気中に漂いやすくなる「密閉」「密集」の状態を防ぐといった、いわゆる「**3密（密接・密集・密閉）対策**」が推奨されています。

しかし「**飛沫対策**」に着目し、突き詰めると、

- ・人の顔に、飛沫をかけない
- ・人の居る室内空間で、マイクロ飛沫を減らす
- ・人が触れやすいところに、飛沫をつけない



以上3つの方針を徹底する事が、本質的な新型コロナ対策と言えます。

### 3. 『飛沫を減らす3つの柱』の具体的な注意点

#### ●『飛沫を人の顔にかけない』ためにすべきこと

1. 対面での会話を減らすために、リモート対応を積極的に活用する。
2. 対面で会話をする時は、必ずマスクを着用する。
3. 通勤時や電話時に人が近くに居る場合は、必ずマスクを着用する。
4. マスク着用時は鼻・口を広く覆い、マスクの隙間からの飛沫を減らすために、顔との密着性が高いマスク（不織布マスクなど）を使用する。
5. マスクの隙間からの飛沫を減らすために、マスク着用時も、声は小さくし、咳・くしゃみ時は相手の顔に向けないなどの『咳エチケット』を行う。
6. 食事時は口を閉じて咀嚼し、咀嚼時の飛沫を減らす。（**麺は静かにする**）
7. 食事時は会話をしない。やむを得ず会話する場合は、マスク着用もしくはアクリル板越しに行う。
8. 人との間隔を1m空ける、アクリル板で人と仕切ることが実施されていない飲食店は利用を控える、もしくは空いている時に使用する。
9. 更衣室など「**ホッ**」とする場所でのマスク忘れに注意する。（大浴場はマスクが着用出来ないため、極力利用を控える）



#### ●『人が居る室内空間でマイクロ飛沫を減らす』ためにすべきこと

1. 人が居る室内空間では、『飛沫を人の顔にかけない』事項に留意する。
2. 単位時間あたりの飛沫量を減らすために、定員・滞在時間を減らし、会話を減らし、声を小さくする。（会話補助ツールを使用する）
3. 室内の対角線2方向の窓・ドアを少し開け、常時換気を行う。
4. 常時換気が難しい場合は、30分毎に5分間、窓・ドアを全開にする。
5. 滞在人数が多く、換気不十分と思われる時間帯の店舗（飲食店、ネットカフェ、カラオケ店、パチンコ・ゲームセンターなどの遊技場など）の使用は控える。



#### ●『人の触れやすいところに飛沫をつけない』ためにすべきこと

1. 人が触れやすいものがある場所（ドアノブ、スイッチボタン、手すりなど）では、『飛沫を人の顔にかけない』事項に留意する。
2. 主に**指先についた飛沫**が、鼻・口・眼の粘膜に触れて感染するため、手洗い時は、**全ての指先を1本ずつ十分に洗う。**
3. 手洗い同様に、アルコール消毒の際にも**全ての指を十分に洗う。**（濃度70～80%のアルコールを使用する）
4. 共有物の消毒の際にも、濃度70～80%のアルコールを使用する。
5. アルコール等の消毒容器は、足踏み式など手が触れにくいものにする。
6. 人の多い場所の使用は控え、共有物を極力減らす。



文責：所長 高田 幹夫（医学博士）



高田労働衛生コンサルタント事務所

<http://www.takadaoffice.com/>