



行事の多い11月があつという間に過ぎ去り、12月になりました。もう2020年の最終月だなんて、時間の流れは早いですね。少し驚いています。さて、最近、また新型コロナウイルス感染症が全国的に流行しています。そこで今回は、感染症についての話をしたと思います。

● 新型コロナウイルス感染症について



現在流行している新型コロナウイルスは、一般の風邪の原因となるウイルスや、SARS ウイルス、MERS ウイルスなどと同じ種類にあたります。ウイルスは自分自身で増えることができず、粘膜などの細胞に付着し、体内に入り込んで増えます。健康な皮膚には入り込めず表面に付着するだけと言われています。付着したウイルスは時間がたてば壊れますが、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染力をもつそうです。

新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染、接触感染によって起こります。飛沫感染は、感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込むことで起こり、屋内などのお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき起こりやすいです。接触感染は、感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後に周りの物(電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど)に触れ、未感染者がその部分に接触して起こります。

● 感染症を予防しよう！



石けんを使った手洗いはウイルスを壊すことにつながります。流水だけで手洗いしてもある程度ウイルスを洗い流すことができるので、外出先で石けんがない場合でも、せめて流水だけで手洗いするようにしましょう。手洗いのポイントは、指先、指の間、手首、手のしわ等の汚れが残しやすい部位を特に念入りに洗うことです。手指消毒用アルコールもウイルスの感染力を失わせることができるので、手洗いと併用するとより効果的です。

咳エチケットとは、マスクで鼻と口をきちんと覆って正しく着用したり、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえたりすることです。咳エチケットを徹底し、お互いに感染症をうつし合わないようにしましょう。

また、「3つの密」を避けることも重要です。換気の悪い密閉空間、多くの人が密集している場所、互いに手をのばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる場面を避けましょう。そのために、十分な部屋の換気、人と人との距離をとること(ソーシャルディスタンスの確保)を心がけましょう。屋外でも、人混みや近距離での会話、大声を出すこと、歌うことは避けましょう。

そして、体調管理も大切です。日頃から栄養、睡眠、休息を十分にとり、適度な運動をして体力をつけるようにしましょう。冬の寒さが辛い時期なので、肌着や上着を上手に利用して、体温が下がりすぎないように衣服で調節することも大切です。気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びをするようにしましょう。

