

新型コロナウイルス感染防止対策情報

～第2回 うがい・手洗い・3密～

第2回感染対策情報は「うがい・手洗い・三密」です。

緊急事態宣言より数か月が経過し、ウィズコロナの風潮が世の中に浸透し始めているせいか、発令当初では考えられない、人が密集した場所(都市・駅・地域)が多く見受けられるようになりました。ただ、これからは空気が乾燥しインフルエンザウイルス、他の上気道炎・肺炎などの原因となるウイルスや細菌も増加する季節になり、より一層の感染防止対策が必要となります。

飛沫などウイルスと接触を受けた場合、感染を防ぐため粘膜上に粘液、繊毛などに守られているのですが、それを異物が乗り越えると侵入・感染と経路をたどります。

感染のその多くが口・鼻、そして気道からです。

うがいは粘膜についてのウイルスや細菌をより早く外側へ物理的に洗い流すために、手洗いはその前の段階の侵入の機会を減らす(なくす)意味で効果的であると言えます。

●うがいによる効果・メリット

口腔内から喉へ異物(ウイルス・細菌など)の侵入を軽減する(感染を予防する)

喉の奥の乾燥が軽減され異物に対して守る力が弱まるのを防ぐ(潤いを与える)

口腔内を清潔にでき虫歯予防など衛生面(清潔を保つ)

●うがい薬について

うがい薬には炎症を抑えるタイプと殺菌するタイプがあり、薬によるうがいは腫れや痛みがある場合は抗炎症剤・処置後や抜歯後など感染を防ぐ必要がある場合は殺菌のタイプなど、用途に応じて使用するのが望ましいです。

少し前に品薄になり価格の高騰したヨード系(殺菌系)は医療の現場でも処置後等に頻用されています。

※ポビドンヨード

イソジン等のヨード系のうがい薬は幅広い細菌・ウイルスに強い殺菌消毒効果があり、臨床では頻用の成分ですが使用(特に継続)に注意が必要です。ヨードは胎盤を通過する性質があり、妊娠中は使用できません。特に長期使用により、胎児に影響する可能性もあると言われます。

妊娠中の女性や甲状腺疾患の患者様は特に要注意で、薬品を使用するうがいは習慣的にではなく必要とされる炎症や必要とされる外出(三密への接触等)があった時などに留めることが推奨です。

●手洗いの効果

物理的にウイルス・細菌等を洗い流し、接触(経口)感染のリスクを軽減します。

汚染された可能性のある手で粘膜や口をさわってしまうと侵入を防ぐには相当な回数うがい等しなければなりません。

手についたウイルスを顔・口に触れる前に正しく洗い流すことでうがいより感染を効果的に予防することができます。

手で顔を触れるのはその本人にとっては無意識です。

●手洗い・うがいの方法

手洗いは可能なら石鹸を使用し、手の甲・爪の間・指の間と付け根・手首をしっかり洗うこと
最後、流水にて十分な時間洗い流すこと(30秒以上かけて)が特に重要です。

手洗い後、消毒液使用の際はもみこむように、爪の間まで液体が届くように使うと効果的です。

うがいは、口腔内と喉の奥の両方の異物が取れるようブクブクうがいをしてからガラガラうがいを2～3回
(1回15秒くらい)「あー」や「うー」と声を出してしましましょう。

石鹸・消毒剤がない環境でもしっかり流水で時間をかけて洗い流すこと、うがい薬はなくても水でしっかり
口腔内と喉の奥のうがいをすることで感染のリスクは軽減されます。

●三密

「密閉・密集・密接」感染予防の上で最も重要とされているのがこれら3つを避けることです。

密閉:換気の悪い閉ざされた空間(窓がない場所・換気ができない場所)

密集:場所に対して人の密度が多すぎる状態(人が多く集まる・少なくとも近い距離で集まる)

密接:手が届く距離での行動(会話・飲食・運動)

●三密を避ける

密閉を避けるには換気をすること、窓がある場合は1時間に2回以上程度、数分間あける事が大切です
(最低1時間に1回で5分～10分)。大きな窓を開けるよりも対角線上に2か所開ける方が効果的で
す。エアコン等消さずに換気が推奨です。(空間の広さは関係ありません)

密集の対策としては、通勤・通学・外出時間をずらす、極力人の集まる場所・時間を避ける事です。人が
多ければ多いほどその中に感染者がいる可能性は高くなります。

しかし人が多い場所を避けていても電車内、待合室などで思いがけず密集状態に遭遇してしまうこともあ
り、その場合は臨機応変に、その状況から離れる(外に出る等)対応する必要があります。

オンライン使用やメール等で済む用件の事は集まらず済ませる事も有効です。

密集の可能性のある施設などに行く場合、他の人との距離を十分にとる(2メートル以上)ようにしましよ

う。換気された条件下では2メートル以上飛沫は届きにくいと言われています。

飲食店、店舗、企業など座席に間隔がとられる所も多くなっていますが、そこでも向かい合わない、横並びに座るなどが、より慎重な対策となります。

密接：密閉・密集との違いは場所はどこでも限らず、簡単に起こりえることです。新しい様式の生活を意識しない人がいるとなおさらです。密接とは距離が近いことなのでその対策は、人との距離(社会的距離)を保つことです。

会話・飲食・運動の時など、他の人との距離が近くなる可能性が高いときにはマスクをつけ、距離が近い環境の中、またはその後では、うがい・手洗いを入念にし、必要に応じてエタノール等使用してください。

●感染防止への自覚

感染拡大防止のため厚生労働省が呼びかけている「新しい生活様式」を取り入れた環境づくりが、企業・店舗などでの大切な責務となり社会全体で様々な取り組みがされています。

厚生労働省は新型コロナウイルス感染対策のための環境を整える給付、医科の診療などオンラインにて行える特別な措置もとられています(オンライン診療・服薬指導)。

横ばい、微増となっている現在の日本の感染者数をゼロに近づけるため、一人ひとりが、感染を拡げないこと「自分も症状のない感染をしているかもしれない」うつらない・うつさないという意識を持ち、考えて行動しましょう。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。次回は新型コロナウイルス治療薬・ワクチン等についてご案内します。

●記事に関してのお問合せ・ご質問は下記までお願い致します。

医療埼玉協議会

物件調査建設部会 薬剤師 坂本

さいたま市見沼区東大宮 6-9-16

TEL 070-6451-9838