

新型コロナウイルス 感染拡大防止に向けて

北海道医療大学 塚本容子教授 オンラインインタビュー

10月以降はインフルエンザと新型コロナウイルスが同時流行する恐れがあると言われています。

そこで今回は、感染症対策に詳しい北海道医療大学臨床看護学（感染管理担当）塚本容子教授に、感染を予防するために気を付ける点などをお聞きしました。

症状がなくてもマスク着用

新型コロナウイルスの感染経路の約8割は飛沫感染です。コロナウイルスは、せきやくしゃみだけではなく、話をしている中から出る水蒸気にも含まれています。

またコロナウイルスは、発熱などの症状が出る2日前から感染するので、症状が出てからマスクをしても既に遅いということになります。

常に「自分は感染しているかもしれない」と考えてマスクをすることが感染症対策では重要です。

しっかり手洗い

次に、感染経路としては接触感染が全体の約1割程度を占めます。感染している人がせきやく

北海道医療大学看護福祉学部

臨床看護学

塚本 容子 教授

プロフィール

千葉大学看護学部卒業後、地域病院で1年半勤務。その後渡米、病院で勤務しながら、University of South Carolinaにて公衆衛生学・看護学修士修了。最終学歴は、公衆衛生学博士。

ファミリー・ナース・プラクティショナーとして、医療過疎地域を含む医療施設で勤務後、2005年に帰国し、北海道医療大学に教員として着任。2010年より現職。

しゃみを手で押さえた後、その手で周りの物に触れると表面に**コロナウイルスが72時間残ります**。その残ったウイルスを別の人が触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻に触れると粘膜から感染するのが接触感染です。

手指の清潔は、手洗いとアルコール消毒の両方は必要ありません。**手を洗えば感染症対策としては十分です**。消毒をしすぎると手が荒れて、手洗いが十分に行えなくなるので、**基本は手洗いで、手洗いでできない場所ではアルコール消毒を行うようにしましょう**。

外出先で、例えばつり革など不特定多数の人が触れた場所を触った時などにアルコール消毒をするとうれいですね。今は携帯型の小さ



なものもあって私はカバンにつけて持ち歩いています。

アルコールのウェットティッシュもおすすめです。ウェットティッシュは、物理的に拭き取ることで手洗い効果もあります。

新たに「エアロゾル感染」

これまで感染経路は、飛沫感染と接触感染の2種類であるとされてきましたが、新たにエアロゾル（浮遊する粒子）による感染も可能性があると言われ始めました。

飛沫感染の場合1～2m離れると良かったものが、**エアロゾル感染は約5mまで浮遊します**。この

発熱があったらまずは電話で相談を！

新たに開設！！

発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く場合や息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状がある場合は、右記までご相談ください。

また、高齢者や糖尿病、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方や透析をしている方は重症化しやすいため、発熱や咳などの比較的軽い風邪症状がある場合は、すぐにご相談ください。

妊婦の方も重症化しやすい方と同様に念のため早めにご相談ください。

- 北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター
☎ 0800-222-0018（通話無料）
24時間対応
- 当別町保健福祉課健康推進係
☎ 23-4044
開設時間 平日8時45分～17時15分

※かかりつけ医など、医療機関に相談する場合は、まずは電話でご相談ください。
受診の際には、必ずマスクを着用しましょう。

ため、ライブハウスなどの**密閉された空間だと感染が起こりやすくなります。**

マスクをしているとエアロゾル感染は起こりにくくなります。クラスターが起きたライブハウスやコールセンターなどの事例では、マスクをしていても少しずつ漏れ出るウイルスが、換気の悪い部屋で充満したことが原因と考えられるので、**換気することが重要**です。

家庭内での感染予防対策

ご家庭でのマスク着用は難しいと思いますので、家族間での感染を完全に予防することは不可能に近いです。

ただし、重症化しやすい高齢者と同居している場合や糖尿病や呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患を持っている人がいる場合は、できるだけマスクをすることをお勧めします。

また重症化しやすい人がいる場合は、ご飯の時間をずらす、食べている間はしゃべらない、一定の距離を離すなどの対策や、エアロゾル感染を防ぐために換気するなど、できることをしてください。

家庭内で一番してもらいたいことは、**家族でタオルの共有をしない**ことです。どうしても手洗いが不十分でタオルにウイルスが残っ

てしまうからです。家庭内でも**ペーパータオルを使用する**のも良いと思います。

洗面台が複数ある場合には、重症化しやすい人と分けて使用するようにしても良いでしょう。

感染の危険性が高い場所 ＝マスクを外す場所

これまでクラスターが発生した昼カラは、カラオケの他に昼食を食べる場所でもあったためマスクを外す場所でした。**ご飯を食べている間はしゃべらない、一定の距離をとる**などの対策や、エアロゾル感染を予防するため換気をするなどすることで感染の拡大を防ぐことができます。

感染はここは危険、ここは大丈夫と場所で特定するのではなく、**感染経路が当てはまれば、どこでも危険性は同じ**です。

もし自分や身近な人が感染を疑われたら・感染したら

新型コロナウイルス感染症の約半数は症状がでません。代表的な症状の発熱だけでは**熱中症との区別や、今後流行するインフルエンザと区別するのは難しい**です。

当初は発熱が4日以上続いたら

危ないとされていましたが、**一度でも高熱があったら感染を疑うべき**です。**発症してから1週間は他者への感染性があると言われて**います。それを過ぎると感染力はなくなります。発熱が一度でもあったら感染しているかもしれないと考えて、他の人に移さないないためにもマスクをしてください。

また、感染した場合に備えて家庭内で隔離できる部屋を一部屋用意しておく、より良いでしょう。

マスクができない人もいます

WHOの指針にもあるように、**5歳未満の子ども**のマスク着用は**お勧めしません**。子どもはよく吐くので、吐いた時にマスクをしていると誤嚥する可能性があります。

子どもだけではなく、障がいや基礎疾患により**マスクをつけることができない人がいる**ことも理解してもらいたいです。

最後に・・・

新型コロナウイルスに感染することは、このご時世仕方ないことです。大事なことは、**感染してもその人を責めない**こと、そして**正しい知識を持って行動することが大事**だと思います。

新型コロナウイルス 緊急支援対策の概要

9月に開催された当別町議会定例会において、国の交付金等を原資とした新型コロナウイルス対策事業の補正予算が可決されました。主な事業は次のとおりです。

医療機関等 臨時支援金

町内の一次医療体制を維持するため、医療機関に対して支援します。

事業費 1,320万円
全額交付金対象

介護施設・障がい 福祉施設等臨時 支援金

介護サービス及び障がい福祉サービス事業所を運営する法人に対して支援します。

事業費 280万円
全額交付金対象

保育従事者等 臨時慰労金

感染リスクを抱えて勤務していた保育従事者等に慰労金を支給します。

事業費 570万円
全額交付金対象

妊娠・子育て 臨時給付金

妊産婦の通院や出産時の制約から、妊娠・子育てを支援するため、給付金を支給します。

事業費 300万円
全額交付金対象

一般旅客自動車 運送事業者感染 予防対策支援事業

感染防止対策を実施して営業している貸切バス及びタクシー事業者を支援します。

事業費 216万円
全額交付金対象

コミュニティバス 混雑状況提供事業

交通情報アプリ『とべナビ』を改修し、コミュニティバス車内の混雑状況をリアルタイムに提供します。

事業費 506万円
全額交付金対象

学校再開等感染症 対策・学習保障等 支援事業

小中学校における消毒液等や、感染防止・学習保障するための備品等を整備します。

事業費 1,135万8千円
うち交付金 721万5千円
国庫補助 414万3千円

児童生徒家庭学習 環境支援等事業

インターネット環境がない準要保護者世帯等の家庭用モバイルルータの整備と、校務用PCシステムを導入します。

事業費 7,575万6千円
うち交付金 7,425万6千円
国庫補助 150万円

感染症対策 防災備蓄等事業

避難所の感染症対策に必要な備蓄と防災備蓄倉庫の設置、救急搬送時の感染症対策に必要な機材を整備します。

事業費 3,688万7千円
全額交付金対象

町内公共施設の 換気・空調設備の 整備

西当別コミュニティセンターの空調設備や網戸等の更新、ふれあい倉庫の空調設備や格子扉等の設置、町内会館等の換気設備交換等を行います。

事業費 4,779万9千円
全額交付金対象

高度無線環境 整備事業

「新しい生活様式」のインフラ整備のために光回線を整備します（詳細は5ページを参照）。

事業費 6億2,000万円
うち交付金 2億円
国庫補助 2億5,000万円
起債 1億7,000万円

イベント中止情報

自衛隊音楽隊演奏会

10月上旬に開催を予定していた航空自衛隊北部方面音楽隊の演奏会は中止となります。

つくし祭り

10月5日に開催を予定していたつくし祭りは中止となります。