

新型コロナウイルス感染防御について

令和2年4月19日 足立秀一

毎日のニュースを聞いていると自分が、いつ感染するか分からない、すでに自分も感染しているのではと云う不安が募って来ます。

感染していても無症状、しかし、人に感染させる力があると云うのが一番厄介な問題ですね。 結構、高齢者にも感染しても無症状の人が居る様です。

外出自粛と云っても一日中家に閉じこもっているとストレスが溜まったり、特に、我々高齢者は、持病を悪化させたり、別の老人病の引き金になる危険があるとの指摘もされていますのでご注意ください。

従って、絶対三蜜への外出は避けるとしても適宜の散歩や買い物・やむを得ない飲食のための外出は必要と思いますので、その際の自身及び相手の感染を防御するために心がけねばならない事について、慶応大学病院の副院長佐谷秀行氏がインターネットで公開された情報を参考に要点をまとめてみました。

◆感染するのは！

これまでのほとんどの感染は、①感染者から咳やくしゃみで散った飛沫を直接吸い込む、②飛沫が目に入る、③手指についたウイルスを食事と一緒に嚥下してしまうという3つの経路で起こっています。

尚、感染にはウイルス粒子数として100万個ほど必要ですが、**感染者がマスクをして**いるとかなり**粒子の排出量を抑えることが出来ます。**

◆感染防御のため心得るべき事項！

1. なるべく**鼻呼吸**で。 口呼吸で思い切りウイルスを肺の奥に吸い込まない。
2. 外出中は**手で目・鼻・口をさわらない**。(鼻くそをほじるのもNG)、唇触るのもだめ、口に入れるのは論外。 意外と難しいが、気にしていれば大丈夫です。
3. 人と集まって話をする時は、**マスクを着用**し、一定の距離を保ち話す。
4. 食事は**対面で食べない、話さない**。 食事に集中し、会話は食事後に**お互いマスク**をして。
5. **家に帰ったら、速攻手を洗う**。 アルコールがあるなら、玄関ですぐに吹きかけて、ドアノブを拭きましょう。
6. 感染して咽頭からウイルスがなくなっても、便からはかなり長期間ウイルスが排出されるという報告がありますので用便後は、必ず手洗いを。

要は、手洗いの徹底ですね！ ぜひご参考に実践頂ければ幸いです。 他にも感染予防には、**自己免疫力を向上**させておくことも大切です。