

## 【第7回 アルコール手指消毒】

新型コロナウイルスの感染予防は3密を避ける、マスク着用、手洗いが基本ですが、手洗いとともにアルコール手指消毒も有効です。どのような効果があるのでしょうか。今回はこの点を考えてみましょう。

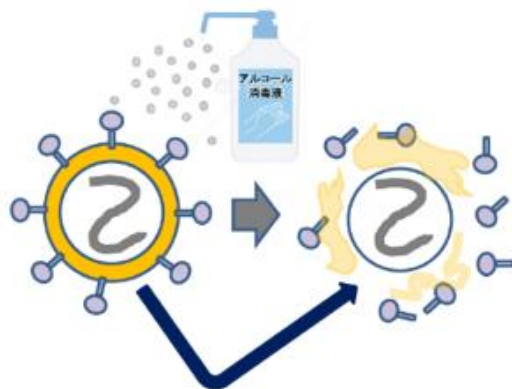
新型コロナウイルスは飛沫と接触により感染することは皆さんよく知っていますね。接触感染はウイルスが付着している手指が眼、鼻、口の粘膜に触れることにより起こります。鼻をほじる癖のある人などは要注意です。そのため手指に付着したウイルスを除去するために「手洗い」と「アルコール手指消毒」は非常に重要です。

「手洗い」の利点です。流水のみのすすぎでウイルス量は約1/100に減少、ハンドソープを使って手洗いした場合は約1/10000に減少することが報告されています。手洗いは新型コロナウイルスの感染予防には強力な武器になることがわかりますね。

「アルコール手指消毒」の利点です。まとめると以下の2つです。

- ・ 新型コロナウイルスの表面は“脂肪の膜”で覆われています。この“脂肪の膜”はアルコールによって壊れてしまいます(下図参照)。壊れたウイルスは感染力が無くなります。
- ・ 濡れたままの手には病原体が付着しやすいです。アルコール手指消毒を使うとすばやく手指を乾燥させることができるので有用です。

でも気をつけることが1点あります。手が肉眼的に汚れている時には石けんと流水による手洗いを行ってからアルコール手指消毒をして下さい。(文責:佐藤 浩樹)

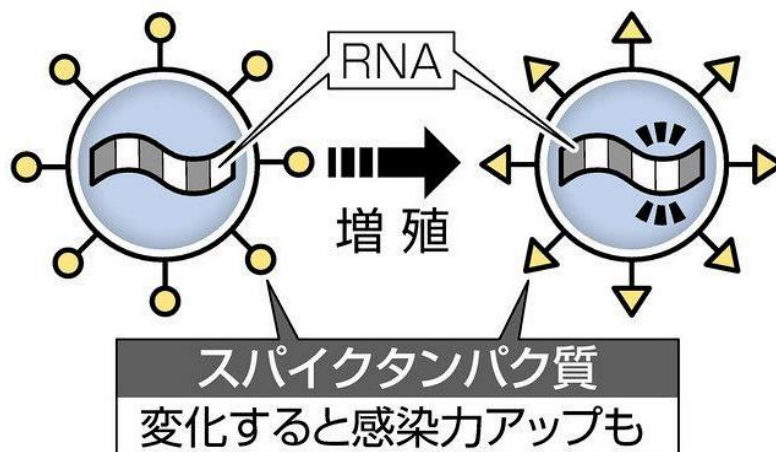


## 【第6回 変異ウイルス】

最近の新型コロナウイルス報道は、「変異ウイルス(変異株)」の話題が多くなっています。これまでの新型コロナウイルスとは何がちがうのでしょうか。今回はこの点を考えてみましょう。

新型コロナウイルスは人の細胞に入ると、遺伝情報を持つRNAをコピーして増殖します。しかしながら、一定の割合でコピーミスを起こすことがわかっており、そのため別のウイルスができます。これが「変異ウイルス」です。北海道で流行り始めているのはイギリス型(N501Y)です。これまでのウイルスと違い、人の細胞に入るために必要な触手(スパイクタンパク質)の変化により人の細胞により入りやすくなる、つまり感染力がアップしております。子供を含む全年代で感染しやすいことも報告されており、大学生においても脅威のウイルスです。より強くなった新たなウイルスが出現したと考えたほうがよさそうです。












「変異ウイルス」を減らすためにはどうしたらよいか。コピーミスを減らすことです。そのためには、コピー枚数自体を減らす必要があります。コピー枚数＝感染者数と考えても良いです。つまり、感染者数を減らせば、「変異ウイルス」の脅威は減ります。自分が新たな感染者になってはいけないことがわかりますね。これまで通りではありますが、3密を避ける、マスク着用、手洗いを基本として、さらに会食や会合において、マスクを外した状態で長時間の会話を避けるなど、ひとりひとりの感染予防がより重要です。(文責:佐藤 浩樹)



【第5回 マスク】

5月より対面授業が始まる予定です。新型コロナウイルス感染予防に効果のある方法はやはりマスク。でも、ちょっとした使い方の違いで予防効果が弱くなることがわかってきました。今回はこの点を考えてみましょう。

マスクをつけるのが当たり前となっている昨今。二重マスク、カラフルなマスクなど様々な人を見受けます。マスクもファッションの一部となっているんですね。でも、マスクの基本は、“うつさない、かからない”ためであることを忘れずに。米国で二重マスクが感染予防に有効であることが発表されましたが、二重にする効果より、顔に対するマスクの密着が良くなったことが理由のように思われます。厚生労働省もマスクをつける際は顔とマスクのすき間をできるだけ少なくするように推奨しています。マスクをつける時は顔に密着させることを忘れずに。次に気をつけることはマスクの材質。以下のデータを見て下さい。不織布マスクが最も有効な結果となっています。マスクをつける際は、「マスクと顔をできるだけ密着させる」、「不織布マスクを使用する」、以上の2点は気をつける必要があります。(文責:佐藤 浩樹)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド	
							
							
	<b>吐き出し飛沫量</b>	100%	20%	18-34%	50% <sup>※2</sup>	80%	90% <sup>※2</sup>
	<b>吸い込み飛沫量</b>	100%	30%	55-65% <sup>※2</sup>	60-70% <sup>※2</sup>	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

(豊橋科学技術大学プレスリリースより)

## 【第4回 クラスターをおさえよう】

首都圏の緊急事態宣言が解除され状況は良い方向に向かっている印象があります。でも安心するのはまだまだ早い。感染の再拡大(リバウンド)をきたさないような行動が引き続き求められています。今回はこの点を考えてみましょう。

新型コロナウイルスの特徴として、約80%の人は二次感染(周りの人にうつすこと)を起こしません。残りの20%の人が次の人に感染させます。さらに、そのうちごく一部の人が“クラスター感染”と呼ばれる集団感染を起こします。厚生労働省は5名以上の集団感染をクラスターとしています。個人が感染をしない・うつさないことも大切ですが、クラスターを発生させないことが極めて重要です。一気に感染者を増やしてしまいますからね。ご存じとは思いますが、クラスターは「多くの人々が密集した空間」、「換気の悪い密閉した空間」、「人々が至近距離で密接している空間」で起こりやすいとされています。いわゆる3密ですね。この状況を引き起こす場面として、国の新型コロナウイルス感染症対策分科会は「5つの場面」を提言しています。以下の5つです。4月は新学期が始まり、友人との飲食、引っ越しなどで人の流れがぐっと増えることが予想されます。でも、今年は(今年もかと思う人もいると思いますが)ぐっと我慢をして適切な行動に心がけて下さい。(文責:佐藤 浩樹)



(内閣官房ホームページより)

### 【第3回 新型コロナウイルスに感染したら】

最近、新型コロナウイルス感染者は減少傾向ですが、まだまだ予断を許さない状況です。もし感染してしまったらどうなるのか。今回はこの問題を考えてみましょう。

日本における感染状況の現状から。厚生労働省の報告によると、2021年2月25日0時時点、これまでに428,553人が新型コロナウイルス感染症と診断されており、これは全人口の約0.3%に相当します。でも、この数字、感染しても症状が現れず医療機関を受診しない人などが含まれないため、必ずしも感染した人すべてを表したものではありません。実態はもっと多いと考えて下さい。もう身近な問題ですね。

では、どのような症状が出るのでしょうか。新型コロナウイルス感染症は肺に感染する病気だ。だから、発熱、咳、痰と考える人もいるでしょう。一部しか当たっていません。ちょっと難しい話ですが、新型コロナウイルスはACE2(アンジオテンシン変換酵素2)を介して体内の細胞に入ることがわかってきました。したがって、ACE2を有する細胞であれば新型コロナウイルスは侵入します。ACE2を有する細胞は全身に及びます。したがって、“これが新型コロナウイルス感染症の症状だ。”といえるものは無く、ありとあらゆる症状が出るのが考えられます。さきほどの発熱、咳、痰をはじめとして、頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢、結膜炎、味覚障害、嗅覚障害などなど。絞り切れないんです。新型コロナウイルス感染者の多くの報告より最近気づくことは以下の通りです。

- ・全く症状がない人が約半数程度いる(若年者に多い)。
- ・発熱は決して持続するものではない。一瞬だけ発熱し熱もそれほどあがらない人がいる。
- ・味覚障害、嗅覚障害は感染してからしばらくしてから起こる。

これでは答えになっていないじゃないか。その通りです。伝えたいことは、“自分は新型コロナウイルス感染者だ。”と思って行動すること、それと今までとは違う体調変化が出た場合は早めに医療機関を受診し、適切な検査や処置をしてもらうことです。新型コロナウイルス感染者が布マスクを着用した場合、ウイルス排出量は60~80%減少するとの報告があります。飲食時も含めできるだけマスクを着用することが重要なことは言うまでもありません。

## 【第2回 新型コロナウイルス感染とは】

全国で新型コロナウイルス感染者は爆発的に増加しています。

「どこにでも新型コロナウイルスはいる！」と考えて行動したほうが良さそうです。

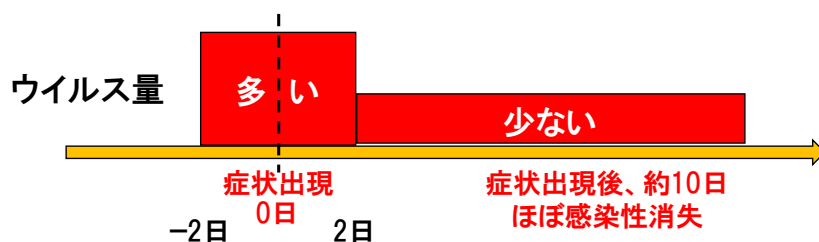
注意点は何か？今回はこの問題を考えてみましょう。

まず気をつける点は、新型コロナウイルスに感染しても、「症状が出ない場合」と「症状が出る場合」があるということです。感染していても「症状が出ない場合」は元気な時と同じ。友達に会う、公共交通機関を使う、買い物やバイトに行く、などなど。でも、体の中に新型コロナウイルスはいますので、行動することで新型コロナウイルスを周りにまき散らす。自分はよいですが周りに迷惑をかける。これが新型コロナウイルスの怖いところ。

では、「症状が出る場合」はどうなるか。だいたいの経過がわかってきました。感染してから症状が出るまでの期間を「潜伏期(せんぷくき)」といますが、新型コロナウイルスは、平均5日程度(最大14日程度)といわれています。人にうつす可能性がある期間を「感染期間」といいますが、新型コロナウイルスは、症状が出る2日前～症状が出てから10日程度、といわれています。症状が出ると具合が悪くなるため、ふつうは行動を控えるので人にうつす可能性は低くなります(例:38℃の熱が出て元気な時と同じように遊びに行く人は少ないですよ)。でも、新型コロナウイルスは、「症状が出る2日前」から人にうつしてしまうんです。これは他の感染症ではないことです。症状がまだ出ていませんから普段通りに行動をしてしまう。したがって人にうつしてしまう。これも新型コロナウイルスの怖いところ。

以上より、新型コロナウイルスに感染した場合、「症状が出ない場合」、「症状が出る前」がポイントとなります。対策として、「不要、不急の外出を避けて下さい。」が重要となるわけです。

### 新型コロナウイルスの感染性





## 【第 1 回 新型コロナウイルスとは】

学生の皆さん、はじめまして、保健センター長の佐藤浩樹です。

2021 年 1 月より毎月 1 回、健康づくりに役に立つ情報を掲載することといたしました。ブログ感覚でさっと読んでくれると光栄です。今回は記念すべき第 1 回。では早速始めます。

新型コロナウイルスは未曾有のパンデミック(世界的大流行)となってしまいました。ワクチンや治療薬が開発されるまで粘り強い対策が必要ですが、基本となるのは自分自身を守る知識です。新型コロナウイルスとは何者なのか？まずはウイルスの説明から。ウイルスは目に見えないから恐ろしい。とにかく小さくてどこにいるかわからない。下の図を見て下さい。髪の毛の約 1/300 以下、時々話題となる PM2.5 の大きさの約 1/8 以下の大きさしかありません。これまでのコロナウイルスは冬に流行る風邪を起こすウイルスであり恐ろしいことはありませんでした。皆さんはこれまでに感染したことは絶対あります。しかしながら、ウイルスは時として変異して凶暴になることがあります。日本はあまり関係がありませんでしたが、SARS (重症呼吸器症候群)、MERS(中東呼吸器症候群)という病気を聞いたことはありませんか。いずれの病気も変異したコロナウイルスが原因で死に至ることもある恐ろしい病気でした。2019 年に中国で新たに発見されたコロナウイルスを新型コロナウイルスと呼んでいます。新型コロナウイルスは SARS の原因であるコロナウイルスと遺伝子において約 80% の相同性があることが最近報告されています。この結果を足掛かりとして新たな治療法が確立されることを私は期待しております。

## ウイルスの大きさ

