



旭化成アマダ産業医
高橋 敦彦さん

私たちにできる感染対策 「丁寧な手洗い」で身を守ろう



①丁寧な手洗い



③三密回避



②マスク着用



④こまめな換気



⑤体調が悪かったら人に会わない

ですから、このうち一つでも成立を防ぐことができれば、感染症は蔓延しません。私たちが主体となつてできる予防対策は、②感染経路を断つことです。

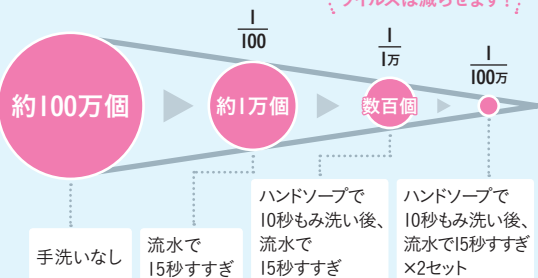
具体的には、次の5つの対策が挙げられます。

なかでも大切なのが①丁寧な手洗いです。手洗いは手指に付着したウイルス量（ノロウイルスによる検証）を100万分の1まで減らすことができますとされています（下記「手洗いの効果」を参照）。「手指消毒薬を使っているから大丈夫」と考える方もいるかもしれませんが、あちこちに設置されている手指消毒薬は、アルコール濃度が不十分な物もあります。あまり過信せず、あくまで手洗いを心掛けましょう。

自粛疲れが顕著になっている方もいるかもしれませんが、自分と周囲の人を守るために、「愚直なまでに丁寧な手洗い」を実施してみてもかたがでしようか。

手洗いの効果（イメージ図）

水とハンドソープでウイルスは減らせませす！



※参考：森功次他 感染症学雑誌 80:496-500(2006)

根拠のある
「正しい情報」を入手すること

2019年末に突然出現した新型コロナウイルス感染症。このウイルスの影響を受け、私たちの生活は一変してしまいました。

人は自分の知らないことを怖がり、合理的ではない情報に翻弄されてしまうこともあります。SNSからの情報が全て誤りであるとは言いませんが、「納豆がコロナに効く」「熱いくらいのお湯を飲むと予防できる」といった情報が、まるで事実であるかのように拡散されていたことを覚えていた方も少なくないでしょう。

2020年の春頃までは分から

ないことが多かった新型コロナウイルスですが、研究が進み、急速な勢いで科学的な“evidence”が集積してきています。必要以上にこの病原体を怖がらず、適切な対策を講じる上では、国や厚生労働省、新聞・テレビなど複数のメディアからの情報を収集し、確度の高い情報を得る力を醸成していくことが大切だと考えます。



感染成立の3つの要素と
5つの対策

新型コロナウイルス感染症は“Life”、すなわち生命・人間・人生・生活を脅かします。インフルエンザウイルスなどは異なり、症状が出る前にウイルス排出のピークを迎える。ことなど、巧妙な伝播様式を持っています。感染が成立するには、以下の3つの条件が必要ですよ。

