

保健室便り 2020年 春号

昨年12月以降、新型コロナウイルス(COVID-19)関連肺炎の発生が報告され、以降その感染者が日々増えつつあります。そんな中、4月からは新学期が始まり、新入生も加わり大学では多くの人が集まることとなります。人が多く集まる場所では、ウイルスの感染リスクは高くなりますが、そこで重要となるのが感染予防に対する意識・認識です。個々が意識して予防対策をとることで、ウイルスをもらわない、広げないようにすることが必要です。

コロナウイルスとは・・・

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることが分かっています。そのうち4種類は一般的な風邪の原因の10～15%(流行期は35%)にあたるものです。残りの2種類は、動物から感染する重症肺炎ウイルスです。過去に世間を騒がせたSARSやMERSがその2種類にあたりますが、今回の新型コロナウイルス(COVID-19)がこれに加わることとなります。SARSはコウモリからヒトに、MERSはヒトコブラクダからヒトに感染し発生したと言われています。



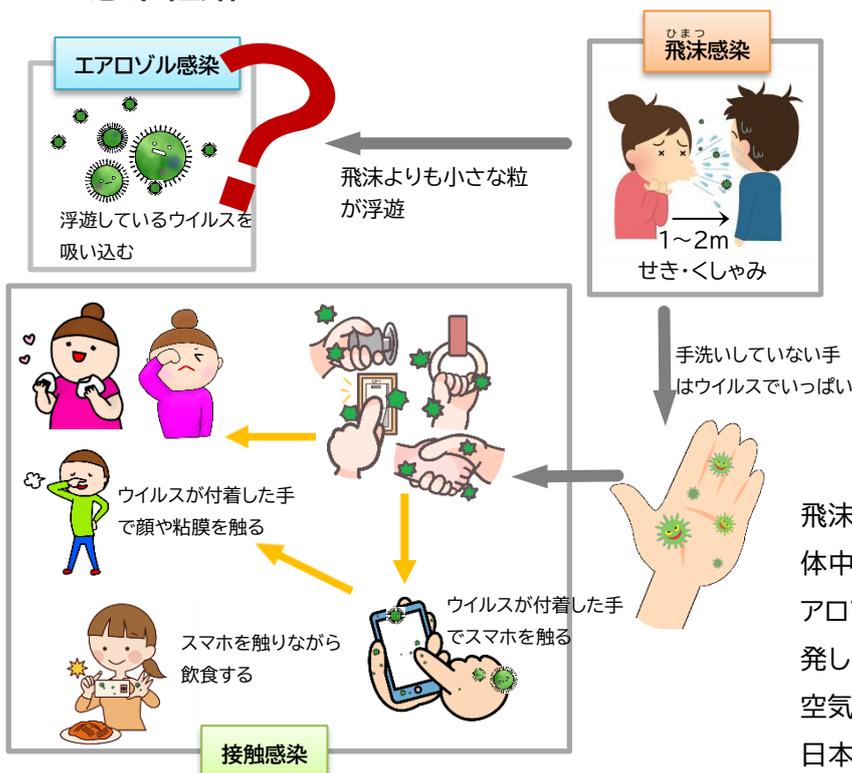
コロナウイルスという名前は、ラテン語のコロナに由来し、コロナとは、王冠または丸い光の輪(光冠)を意味する。ウイルスの形状が王冠や太陽コロナを連想させるものであることからこう呼ばれるようになったようです。



新型コロナウイルス(COVID-19)の潜伏期間は・・・

現時点の潜伏期間は、1～12.5日(多くは5～6日)とされています。また、他のコロナウイルスの状況から感染者は14日間の健康状態の観察が推奨されています。

感染経路は・・・



飛沫感染

患者のせき、くしゃみなどによって飛散する液体の粒(飛沫)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを吸い込んで起こる感染。飛沫は1～2m。

接触感染

患者がウイルスの付着した手で周囲の物に触れ、他者がその物に触るとウイルスが手に付着し、その手で顔、口、鼻、目を触って感染が起こる。

エアロゾル感染

エアロゾルとは、気体中に浮遊する微小な粒のことで、ミスト・粉塵などと呼ばれる。霧やスモッグなど。

飛沫の粒はすぐに地面に落ちるが、さらに微小な粒が気体中に浮遊し、それを吸い込んで感染が起こることをエアロゾル感染という。ちなみに、この微小な粒の水分が蒸発し、空気中に長く浮遊してそれを吸引し起こる感染を空気感染という。

日本では、はっきりとした感染経路として示されていませんが、中国政府が正式にエアロゾル感染の可能性を示唆しました。空気感染の可能性は低いようです。

感染予防策・・・



① 手指の清潔

ウイルスが付着した手で粘膜に触れることで感染が起こる接触感染を予防するには手の清潔が大切です。人は、日常生活で顔をかいたり、目をこすったり、鼻を触ったりと無意識のうちに顔のどこかを触っているものです。考え事をしているときやスマホを見るときなどで口元に手を持っていく癖はありませんか？頬杖をつく癖はありませんか？

無意識を意識することは難しいですが、手の清潔を意識することでウイルスを体内に侵入させないようにしましょう。

マスクを装着することは飛沫感染予防だけでなく、顔に手を持っていく行為をふせぐことにもなります。

手指消毒薬がない場合は、石鹸をつけて流水でしっかり手洗いしましょう。

大学では手指消毒薬を確保し、建物ごとに設置していますので意識して使用してください。



② せきエチケット

せきやくしゃみでウイルスが飛散しないようにすることが必要です。せきやくしゃみの症状がある人はマスクを装着するようにしましょう。

とはいえ、現在、マスクを手に入れることが難しくなっています。症状が治まるまでは外出をひかえる、人混みを避けることも必要です。

せきやくしゃみをする際にハンカチをあてたり、服の袖で口を覆ったりでも飛散する量や範囲をおさえられます。

皆で守ろう

咳
エチケット



口を覆わずにする



口と鼻を手で覆う



マスクで口と鼻を覆う



ハンカチ、ティッシュで
口と鼻を覆う



服の袖で口と鼻を覆う

③ スマホの使用方法を考える

日常生活で一番触れているものといえばスマホではないでしょうか。スマホ自体を消毒し、清潔にしておくのが望ましいですが、スマホは屋内屋外どこでも使用しているもの。手洗いしないまま使用していることの方が多いかと思います。スマホはウイルスの付着の可能性が高いといえるので、飲食しながらスマホを使用しない、スマホを使用しながら顔に手を持っていかないなど少し意識するだけでも予防につながります。



④ 免疫力を高める

同じ環境下でも感染する人と感染しない人が出るのは、自己免疫力の違いだといわれています。

免疫とは、体内に侵入したウイルスなどを常に監視し、撃退する自己防衛システムのことです。免疫力を高めることは感染予防につながるのです。

免疫力を高めるには、しっかり睡眠をとる、バランスのよい食事を摂る、適度な運動をする、入浴で身体を温めるなどの生活習慣の見直しが必要です。



今後、新型コロナウイルス感染症の感染の広がりや重症度によって日々状況が変化していきます。最新の情報をもとに大阪商業大学での対策を随時“S-Navi!”で発信していますので必ずチェックするようにしてください。