

看護師たかこの

# すこやか生活

2020年2月

今年は暖冬ですが、2月になり寒さと暖かさが交互にやってきましたので、体調に気をつけてください。新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっており、連日ニュースの第一報で報じられています。感染元と言われている武漢は、大分市と姉妹都市ということもあり、大分市が「マスクを送った」と報道していました。マスクは感染症に罹患している人が、咳やくしゃみで病原菌が飛沫しないために使われます。世界的にマスクが品薄になっていると言われてしますので、考えて使いましょう。日常的に使われているマスクは混み合っている場所では感染予防として有効ですが、混みあっていないところでは効果は明確ではありません。

感染について少しお話しします。感染しないためには、感染経路を知って、その感染経路を遮断することがたいせつです。感染経路には、飛沫感染、接触感染、空気感染があります。新型コロナウイルス感染症は飛沫感染と接触感染と言われています。飛沫感染は咳やくしゃみにより、病気の原因となる細菌やウイルスが口からの水滴に含まれている場合、それを吸い込んだ時に起こる感染です。飛沫に含まれる病原菌は水分を含むため、届く範囲は感染源から1～2m程度と言われています。接触感染は、皮膚や粘膜の直接的な接触や、手、ドアノブ、手すり、便座、スイッチ、ボタン等の表面を介しての接触で病原体が付着することによる感染のことです。病原体に汚染された食品・物・手指、病原体を含む汚物・嘔吐物を介して、主に口から体内に侵入します。

「咳エチケット」は、咳をしている本人が、病原菌を飛沫させないために重要です。接触感染予防には「手洗い」が重要ということはお分かりだと思います。帰宅後、トイレ後、料理や食事前は必ず行いましょう。「手洗いはしている」と断言している人が、10秒もかけずに水道水でただ流しているだけという人がいます。日常的に行っている「手洗い」を見直してみましましょう。特に指間、指先、親指は丁寧に洗いましょう。

