

毛里田中学の皆さんへ：新型コロナウイルスに感染しないために、どんな事に注意すればよいのか

学校医 和賀クリニック院長 和賀 一雄

新型コロナウイルス感染拡大で、春から大変な毎日が続いていると思います。去年までと、いろいろな事が大きく変わってしまいましたね。しかし、学生だけでなく、皆さんの保護者も先生方も、毎日コロナと戦いながら頑張ってお仕事をしているのだと思います。

受験を控えた3年生は当然ですが、それ以外の1, 2年生もどのように感染を予防していくのか？学校医として生徒のみなさんに学校や家庭でどのようなことに気を付けるのかをお知らせしたいと思います。万が一にもコロナに感染、または濃厚接触者になってしまい高校受験ができない、なんてことは絶対にないように万全を期して感染対策に努めてほしいと思います。

まず、**新型コロナの感染様式を理解することが重要**です。ご存じのようにコロナは飛沫感染、接触感染でうつっていきます。**飛沫感染**とは自分の周りの半径 50 センチ以内くらいで、目の前の人とマスクをしないで大きな声で話したり、咳やくしゃみをする事でウイルスを含んだ唾が飛び、それを吸い込んで感染してしまうことです。**接触感染**とは、ウイルスが付着した手で机の上をさわったり机の近くで咳やくしゃみをし、ウイルスが机に飛び散る。その机を手で触ってしまう。そして、ウイルスのついた手で自分の目、鼻、口を触ってしまい感染する。机だけでなくコンビニの入り口、スーパーのかご、照明のスイッチ、ドアノブなど不特定多数の人が触るものには、ウイルスが付着している可能性がある。そうイメージして、できるだけ触らないようにして下さい。スマホも危ないですよ。よく手を洗ってから操作すること。

新型コロナは、(熱やのどの痛み、だるさ、味がしない等の) 症状が出る 2 日前～症状が出た後 10 日くらいまで人にうつす可能性があります。症状があれば、だれでも警戒しますよね。でも発症の 2 日前って??何の症状もない時期ですよ。「まさか自分がコロナとは？」こう考えるのが普通でしょう。でも、現実はそのようではないんですね。また、新型コロナにかかっても症状が全くでないのにウイルスを排出している**無症状感染者が若い世代を中心にかなりいて、自分でも気が付かないうちに他人にうつしている**と言われていています。学校の友達、家族がそして気が付かないうちに自分が無症状感染者になっている可能性がないとは言いきれません。では、どうしたらいいのでしょうか。それは、自分を含めて、すべての人がコロナかもしれないという意識で行動するしかありません。元気そうに見えて、症状のない人も家族も友達もすべてです。もし、自分が無症状感染者なら？友人や家族にうつしてしまいます危険があるのです。特に祖父母などの高齢者と同居している人もいる

でしょう。大切な自分の家族に自分が知らないうちにうつしてしまう可能性もありますのですよ。くれぐれも慎重な行動をとってください。感染を防ぐため、症状があろうがなかろうが、すべての人が常にマスクをする。手洗いをする。適切なソーシャルディスタンスをとる。そういうことなのです。

さてここからは、感染を予防する具体的な方法をお話しします。コロナ疑いの人に行われる PCR 検査は、インフルエンザみたいに鼻の奥に棒をいれるか、唾液を容器に入れて検査します。つまり、感染者の鼻の中、口、特に唾液にウイルスがいるということです。言い換えると他人の唾液（つば）が自分の目、鼻、口から体の中に入ることによって感染するということです。どこに敵（ウイルス）がいるのか？これを理解してイメージして行動すれば、多くの場面で感染は防げると思います。

飛沫感染を予防するには？

- ① 先生や友達、家族とマスクをしないで会話しない。マスクなしでの大きな声での会話はだめです。唾が飛び散ります。歌うのも NG です。マスク無しの会話になってしまう場合には十分（できれば2メートル以上）間隔をあける。開けられないならひそひそ話みたいに小さな声で話す。家に帰っても同様です。マスク無しで家族とつばが飛ぶような近距離で大声で話をしないことです。
- ② 食事に気をつける。：マスクを外して、唾が飛び散る食事は特に危険です。多くの患者さんが家庭内で家族にうつしています。そのほとんどが食事だと言われています。できれば家庭内でもコタツとテーブルに別れる等、十分距離をあけて食事すること。各人の食べる時間をずらすも有効です。しゃべりながら食べない。大皿での取り箸はだめです。ペットボトルやコップの回し飲みは絶対ダメ。使った食器はよく洗う。歯磨き粉も共有せず、各自の物を使う。学校の給食も前を向いて無言でパクパクと早めに食べる。食べ終わったらマスクをして会話してください。ようするに、他人の唾が自分に入らない様にとということです。これを強くイメージして行動して下さい。

接触感染を予防するには？

- ① 余計なところを触らない。そして、最も重要な事はウイルスのついた手で自分の目、鼻、口を触らないという事です。手についただけではうつりません。手で、目、鼻、口を触るので体の中に入り込んで感染するのです。口、鼻はもちろん目にウイルスが入ると鼻涙管を通過して鼻に流れ感染します。マスクをするのは飛沫感染を防ぐ意味が大きいのですが、マスクをしていると手で口や鼻を触らないという利点もあります。同じように眼鏡をしている人は目をこすったりしませんから目から感染しづらいようです。とにかく、何かを手で触った

後は、手を洗うかアルコールで消毒をする。それまでは、絶対に手で顔を触らない。これが、運命の分かれ道になるのです。

- ② どうしても（スイッチとかエレベーターのボタンとか手すりとか不特定多数の人が触るものを）触らなくてはいけない時は、自転車のカギで押す。そのようなものがなければ、手をグーにして人差し指か中指の第二関節でパンチするように触る。（よくスポーツ選手がハイタッチの代わりにやってるグータッチです。）そして、そこ（人差し指か中指の第二関節）はウイルスがついているかもしれない危険部位として認識し、すみやかに手を洗うか、アルコール消毒するまでその手で自分の顔を触らない。指先で触るとその後、触ったり握ったりでいろいろなところを触りやすいのですが、グータッチで触った第二関節はあまり自分の顔を触らない部位ですよ。
- ③ コンビニ、スーパーなどのお店に入る時、入り口の金属の棒は手で触らない。足や肘で開ける。なるべく自動ドアのお店に行く。
- ④ スマホ、패드、パソコン、電話等は使用前後にアルコール消毒する。他人のスマホは触らない。

こんな事、いつもやってられないよ、疲れちゃうよ、と思うかもしれませんが、慣れてくるとそうでもないですよ。皆さんはトイレに入った後、手を洗いますか？ごはん食べた後、歯を磨きますか？めんどくさい？そう言う人もいます。けれど、慣れると日常生活の一部として普通にやっていますよね。コロナ対策もニューノーマルということで、慣れてくれば、むしろやらないほうが気持ち悪い。そういう感覚になれば、しめたものです。実際、コロナ対策のためか今シーズンのインフルエンザは激減、他の胃腸炎等の感染症も激減。これも、みんなが一斉に手を洗うマスクをする等の対策をしているからなのだと思います。

最後にマスクについてです。マスクには自分の咳やくしゃみの飛沫を周りに飛び散らさない効果と、他人の咳やくしゃみのウイルスの吸い込みを防ぐ効果があります。市販している不織布マスクと手作りの布マスク、どちらも外にウイルスを飛び散らせない効果はある程度ありますが、吸い込みを防ぐ効果は布マスクは弱い。つまり、どちらのマスクも他人への感染予防はあるけど、布マスクは他人から自分への感染を予防する効果は弱いということになります。

マスクは、しっかり鼻までおおうこと。取り外しは紐だけを持つこと。特に表面はウイルスがついている可能性があるので、触らないでください。マスクから感染したら「なに馬鹿な事やってんの？」ですからね。

新型コロナに感染すると、発症2日前からマスクをしないで会話していた人、一緒にご飯を食べていた人等が状況によりますが保健所から

濃厚接触者と認定されます。濃厚接触者と認定されるとPCR検査を受けさせられ、陰性でも14日の自宅隔離となることもあります。一緒にご飯を食べたりマスクをしないで話をしていた人が、コロナだとわかったとなると、自分は濃厚接触者になってしまうのです。こうなると、状況によりますが、3年生は高校受験が難しくなる可能性が高い。受験生の3年生は、こんなことで人生の大切な受験を棒に振るわけにいきません。ですから、万全の予防体制で頑張るとともに、よく寝て、栄養をとって自分が感染しないように免疫力を高めてください。

良いニュースがないわけではありません。12月現在、何種類かのワクチンが完成し、欧米では接種が開始されています。これらのワクチンの効果はかなり高く、重大な副作用もないようですので、日本を含めた世界中にいきわたれば、さすがのコロナも収束できるのかもしれませんが。それまでは、皆さんを含めて世界中の人々が頑張って感染予防をしていくしかありませんね。日本人は、欧米人に比べマスクをする人が格段に多い。みんなで感染を防ごうとする気持ちも、行動もしっかりしています。これが、諸外国に比べてコロナ感染が非常に少ない原因の一つと言われています。

今年もまもなく終わろうとしています。何十年後かに振り返ると2020年はひどい年だった。でも、みんなで頑張ってコロナに立ち向かったんだよね。となるでしょう。

寒い日が続きます。どうか、コロナに感染しない様、気を付けて生活してください。