

## 衛生委員会報告

### ■新型コロナウイルス感染症について

#### ★新型コロナウイルス感染症とは

●新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、重症急性呼吸器症候群コロナウイルス2（SARS-CoV2）による感染症です。未知のウイルスとして世界的に一気に広まり大流行し、当時は死に至る度合いも高かった為、2020年1月30日にWHOにより国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態（PHEIC）が宣言され、日本でも緊急事態宣言が発せられ、不要不急の外出ができなくなり街から人が消える現象が起りましたが、感染対策を実施するとともに抗ウイルス薬や中和抗体薬などが開発されたことにより、2023年5月4日に国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態（PHEIC）が解除されました。日本でも2023年5月8日に危険度の高い2類感染症から5類感染症に移行されました。ウイルスが変異するので、インフルエンザなどと同様に流行を繰り返しています。

●感染は、感染者の口や鼻から、咳、くしゃみ、会話などの時に排出されるウイルスを含む飛沫、又はエアロゾルと呼ばれる更に小さな状態の粒子を吸入するか、目、鼻、口に直接的に接触することにより感染します。物や指についたウイルスが目、鼻、口に接触することで感染することもあります。

●症状は次のようなものが見られます。

発熱、咳、鼻水、咽頭痛、倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛、嗅覚・味覚異常、下痢

頭痛や倦怠感、嗅覚・味覚異常については後遺症として残る場合があります。

●治療については、症状や基礎疾患などによって、一人ひとりに適した治療が異なります。症状の程度や重症化リスクがあるかにより、医師の判断に基づいて、対処療法、薬物療法（抗ウイルス薬、中和抗体薬など）、酸素療法などが行われます。

#### ★予防するには

●次のポイントを実施しましょう。

換気、3密（密接場面・密集場所・密閉空間）回避、状況に応じたマスクの着用、石けんを使った手洗い、アルコール製剤を使った手指消毒。

年齢6ヶ月以上が接種対象のワクチンがあります。高齢者などの重症化リスクの高い方にはワクチンの接種が勧奨されています。ただし、接種を受ける事は強制ではありません。

#### ★感染してしまったら

●異変を感じたら、早期受診、治療によって様々なリスクや不安を軽減することができるかもしれませんので、かかりつけ医などに相談しましょう。※受診の際は、事前に医療機関へ連絡をし、マスクの着用などの感染対策をしましょう。

●法律に基づく外出自粛は求められていません。外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられています。ただし、特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を0日目として5日間は外出を控えることが推奨されています。

## ■衛生管理について

### ★衛生管理とは

- 感染症に感染しない、感染させないなど、様々な対策を講じることを衛生管理と言います。

感染症に対する基本的な対策としては、身の回りを清潔に保つことや、免疫力を低下させないことが大切です。私たちの身体は、感染症を起こす病原体に対して、免疫の働きによって感染を防御したり、症状を治したりしています。そのような身体の働きを強化したり、感染症の元になる病原体を減らしたり弱体化させたりすることを指します。

### ★衛生管理の方法は

次のようなポイントが、衛生管理の基本となります。

#### ◆免疫を低下させないためには

- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのとれた食事をとる
- ・適度な運動をする
- ・できる限り規則正しい生活をする
- ・時々ストレス発散する

#### ◆感染症にかかりにくくするには

日常の暮らしでは…

- ・帰宅時にはうがいと手洗いを心がける（下記に方法を記載）

- ・部屋の換気をする
- ・ウイルスの好む低温、乾燥状態を湿度や温度を調整して避ける

ウイルス対策として…

- ・予防接種を受ける
- ・マスクを着用する

- ・かかり始めには症状が軽くなるように総合感冒薬などを服用する

- ・ウイルスを除去する除菌剤を備え、適時使用して感染対策を心がける（ウイルスの種類によって効果のある除菌剤が違うので、使用する際には注意が必要です。例、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスにはアルコール消毒が有効ですが、ノロウイルスやロタウイルスなどにはアルコール消毒は有効ではない為、塩素系の消毒剤を使用する必要があります）

### ●効果的な手洗いの仕方

適切な手洗いの手順に従って、丁寧に手洗いすることが接触感染対策の基本です。正しい手洗いの方法を身につけましょう。以下の手順で、30秒以上、石けんを用いて流水で行いましょう。

1.液体石けんを泡立て、手のひらをよくこすります。

2.手の甲を伸ばすようにこすります。

3.指先と爪の間を念入りにこすります。

4.両指を組み、指の間を洗います。

5.親指を反対の手で握り、ねじり洗いをします。

6.手首を洗い、よくすすぎ、その後よく乾燥させます。

下痢・感染症が発生した時は、石けんを用いて、流水でしっかりと手洗いした後に、消毒用エタノール等を用いて消毒してください。（手指に次亜塩素酸ナトリウムは適しません）

### ★最後に

- 新型コロナウイルス感染症も大流行していた頃とは対応の仕方が変化しています。改めて確認をするとともに、しっかりと衛生管理を行ない元気な身体を維持しましょう。