



# 飯塚病院だより

飯塚病院だより

no. 193

2021年(令和3年)12月10日 編集・発行 飯塚病院 広報課 印刷 マツオ印刷株式会社

## 新型コロナウイルスの特徴を理解して対策しましょう

新型コロナウイルスの特徴は2つあります。ひとつは、ウイルスが唾液の中にいて、会話をしただけで感染することです。咳やくしゃみなどで感染するインフルエンザや風邪との大きな違いです。もうひとつは、無症状でも感染を広げることです。ウイルスを身体の外に出すピークが、発症日もしくは発症前にあり、感染者の50%は無症状の人からの感染だといわれています。これらの特徴から、感染を予防するには、**平常時からマスクをつけることが大切です。**

今回は、改めて知ってほしい新型コロナウイルスの感染対策について解説します。

監修

感染症科部長

感染管理認定看護師

山野多加志

山下智雅

## 01 新型コロナウイルス Q & A

**Q** やっぱりワクチンは打った方がいい？

**A** ワクチンは病気を発症させない役割があります。打った本人だけでなく、理由があつてワクチンを接種できない子の方や、まだ接種できない子どもたちを守るためにも、ワクチンを打つことは大切です。



**Q** マスクで眼鏡がくもって困ります

**A** マスクを正しく着用できていない可能性がります。肌とマスクがぴったりと密着するよう、以下の手順でマスクを着用してみてください。  
①マスクの上下、裏表を確認する  
②予めノーズワイヤーを鼻と頬に合うように折り目をつける  
(先に折り目をつけることで、より密着します)  
③ゴムを耳にかける  
④不織布部分を広げ顎の下まで伸ばす  
⑤マスクの周囲を手で押え顔全体にフィットさせる  
⑥眼鏡がまだ曇るようであれば、ノーズワイヤーでマスクと肌の隙間を少なくするよう再調整する



**Q** アルコールがあかぎれに染みてつらいです

**A** 手荒れの原因は、多くが石けん(界面活性剤)の頻繁な使用と乾燥です。乾燥するこれからの季節、石けんでの手洗いは皮脂を奪い、ますます手荒れがひどくなります。手洗いの回数を減らす場合は、感染対策として、アルコール手指消毒剤(アルコールに弱い方、手荒れの方はノンアルコール手指消毒剤)の使用頻度をあげましょう。また、手洗後は、水気が残らないようやさしく拭き取り、保湿剤をしつかりと塗り込んでください。また、無添加石けんは、手の皮脂を落とすすぎないのでおすすめです。



## 02

飯塚病院公式LINEで医療に関する「知っ得」情報をお届けしています。

友だち登録して最新情報をゲットしてください！

### 友だち登録の手順

#### QRコードから友だち追加

- ① LINEアプリの「友だち追加」→ QRコード
- ② 左のQRコードを撮影
- ③ 追加をタップで登録完了

#### ID 検索から友だち追加

- ① LINEアプリの「友だち追加」→ 検索
- ② 「ID」を選択 → 「@qsu3427e」を入力
- ③ 追加をタップで登録完了

※登録いただいた方の氏名や画像などは、病院側からはわからないシステムです。



飯塚病院

〒820-8505 福岡県飯塚市芳雄町3-83 Tel.0948-22-3800(代表)

QRコードから検索できます

ホームページ



医療者監修コラム  
ピカラダ



LINE@



facebook



# 特集 新型コロナウイルス対策 最新アップデート

感染の拡大は、ひとりひとりが感染対策を正しく行うことで、縮小したり、時期を遅らせたりすることができます。新型コロナウイルスと戦うための武器は、**マスク・手洗い・手指消毒**などの**感染対策とワクチン**接種です。今回は、改めて知ってほしい感染対策についてお伝えします。

## マスクを外した会話に注意!!

冒頭でもお伝えしたとおり、会話をしただけでも新型コロナウイルスに感染してしまいます。「東京は危険?」「お酒を飲むお店が危険?」など、さまざまなリスクが懸念されていますが、覚えていただきたいのは、**同居する家族以外とマスクを外した会話をしない**ことです。逆に言えば、**お互いにマスクをしていれば、県外への旅行や、お孫さんと会うことをためらう必要はありません。**



## マスクの質にもこだわりを

マスクは、不織布マスクを選びましょう。マスクにはたくさんの種類がありますが、未だによく見かけるウレタンマスクは、不織布マスクに比べ、飛沫感染を防ぐ力が約30%も劣ります。ウレタンマスクを使う場合は、不織布マスクの上から着用しましょう。マスクと肌がより密着するので、感染予防の効果はあがりません。マウスシールドに至っては、飛沫防止効果はなく、何もつけていない状態と同じです。飲食店の方ほど、使用は避けましょう。ウレタンマスク、マウスシールドとは決別の時です。

なお、不織布マスクにもいくつか種類がありますが、日本で販売されているものであれば、性能に大きな違いはありませんので、どの製品でもかまいません。

## 誤った感染対策の撤廃

新型コロナウイルスが流行し始めた当初、不織布マスクやアルコールの供給が追いつかず、さまざまな代用品が使われていました。今はこれらの供給が安定しているので、**効果の乏しい感染対策は見直しましょう。**

方法	手指	モノ
 石けん	○	○
 アルコール	○	○
 熱水	×	○
 次亜塩素酸ナトリウム (塩素系漂白剤)*	×	○
 界面活性剤 (洗剤)	×	○
 次亜塩素酸水**	×	○

表のように、**人の手指消毒に使えるのは石けん、アルコール**です。アルコールと次亜塩素酸水は混同されやすく、店先に置いてある手指消毒液の自身が、次亜塩素酸水なんてことも散見されます。**モノに使うべき消毒液を、人に使うのはやめましょう。**消毒は、石けんやアルコール、熱水で十分です。とくに次亜

\*作り置きの際は遮光する  
\*\*ひたひたに濡らして20秒以上置く



ウレタンマスク マウスシールド



不織布マスク

鼻からあごまでをしつかりと覆ってください

塩素酸水による消毒は効果が劣りますので、推奨しません。

市販されている空気清浄機の中には、ウイルスがフィルターを通過できてしまうため、せつかく床に落ちた飛沫を舞い上げ、感染対策としては逆効果になることもあります。また、空間に消毒スプレーを噴霧したり、加湿器に消毒液を入れたりすることに至っては、人体に有害な行為です。ご存じでしたか?

**環境消毒に躍起になるよりは、ウイルスの侵入経路である目・鼻・口に触れる前の手指消毒を徹底した方が、感染対策には有効です。**人は無意識のうちに顔回りや髪の毛に触れています。まずは手で顔を触らないよう意識してみてください。

当院では、来院される方に、不織布マスクの着用と、アルコールでの手指消毒をお願いしています。今後も、ご理解とご協力のほど、よろしく願います。

