健康コラム

恐れすぎず、侮らず、新型コロナウイルス（COVID-19）

秋田厚生医療センター
感染管理室　看護師長　水野（みずの） 住恵（すみえ）

はじめに

2019年12月に中国武漢市から始まった新型コロナウイルス（COVID-19）は、世界中に広まり未だかつてない程の混乱を招いています。いつまで続くのかという不安もあり、皆様もお疲れの事でしょう。緊急事態宣言が解除され、これから県をまたいだ人の移動があり、第2波、第3波が懸念されております。この文章が掲載されるころは、どのようになっているのでしょうか…。

情報収集と判断

テレビ、SNS等で沢山の情報が溢れております。ですが、全部鵜呑みにするのではなく、どこで公開しているのか、信憑性の高い情報なのか一度考えてみましょう。**テレビで映し出された誰かがやっている感染対策が必ずしも正しいとは限りません。**

秋田県は現在942件中、陽性が16件で陽性率1・7％。（2020年6月6日現在：厚生労働省）東京では、15681件中、陽性は5369件で34・2％となっております。もちろんこの数だけですべてを掌握できるわけではないですが、幸い、今のところは秋田県内で、そこら中にCOVID-19の人が蔓延している状態ではないと思います。情報に振り回されず、不安に飲み込まれず、大事な事を見失わず、出来る事を着実に実践しましょう。

医療現場の感染対策と街中の感染対策の違い

医療機関では、**標準予防策**を適切に実施しましょう。標準予防策とは、**「感染症陽性は氷山の一角」**である事を念頭に、全ての人の血液、体液、分泌物、排泄物、損傷のある皮膚は感染性があると思って対応する事です。**人の体液を触る、浴びる可能性があるとき（多くは医療行為によって起こります）**には、手袋やエプロン又はガウン、サージカルマスク、場合によってはN95マスク、フェイスシールドなどを使用します。そして、医療行為が終了したら、使用した防護具は外し、手指衛生をします。医療従事者が1患者1枚の防護具で対応できなければ微生物を拡散し、院内感染が発生してしまいますので防護具の不足は、本当に深刻です。

一方、医療現場以外の街中では咳嗽が著明な人とお話しをすることも、血液や体液を浴びる機会もほとんどないと思います。（**稀に**、誰かのくしゃみをダイレクトに浴びることはあるかもしれませんね。）環境にいる新型コロナウイルスが正常な皮膚に付着してもすぐに感染するわけではありません。ウイルスが、**口、鼻、目**から侵入し、体内で増殖し、免疫がウイルスに勝てなかった時に発症します。ですから、自身がお話をするときエチケットとしてマスクを着用する、人との距離を保ち3密を避ける、また、環境に付着したウイルスを自身の手で目、鼻、口に運ばないように手指衛生をするという事が効果的な対策になるわけです。また、防護具を過信しすぎてもいけません。汚染部分を触った手で環境に接触すると、微生物を環境に拡散してしまいますし、自身の目、鼻、口に手を触れることにより微生物を自分の体内に入れてしまうことにつながります。また、防護具の着用による行動の制限や、長時間着用による体調不良の危険性もあります。不安から過剰な防護具を使用しているケースも少なからず見受けられます。不安を払拭する事は容易にできないかもしれません。ですが、あまり意味がない感染対策を一生懸命に行って、他のデメリットが大きくなるのならば、不必要な防護具は控える事も考えなくてはならないと思います。最後にもう一度、**テレビで映し出された誰かがやっている感染対策が必ずしも正しいとは限りません。**

★今月のあなたの運勢 2020年7月★ 蠍座（10.24～11.22）勢いのある好調運。いろいろなところから声が掛かりそう。経験したことのないものに挑戦した方が楽しめます