

# 感染と予防

prevention of Infection

No. 16

## 国際イベントに備えて③

- 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)
- 今から考えたい熱中症対策

いよいよ今年の夏は、心躍る最大のスポーツの祭典である東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。このような国際的なイベントでは海外渡航者の増加によって感染症にも特に注意が必要になってきます。また暑い時期に開催される事より日本の気候風土では「熱中症」なども懸念されています。今回は「新型コロナウイルス」についてお伝えするとともに、春から夏場に備えて対策が必要とされる「熱中症対策」について、私たちが日常からできる内容を紹介し、正しい知識を身につけていただきたいと思います。

株式会社 健康予防政策機構 代表・医師 岩崎 恵美子



## 新型コロナウイルス感染症

### はじめにコロナウイルスとは

- ・人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。
- ・人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られており、深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるSARS-CoV（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス）とMERS-CoV（中東呼吸器症候群コロナウイルス）以外は、感染しても通常の風邪などの重度ではない症状にとどまります。
- ・エンベロープ（脂質性の膜）をもつウイルスで、アルコール製剤などの消毒剤が効きやすいです。



### 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、過去にヒトで感染が確認されていなかった**新種のコロナウイルス**による感染症です。

日本では1月28日に、感染症法の「**指定感染症**」に指定（施行2月1日）され、患者に**入院勧告**や**就業制限**などが可能となり、入院勧告で入院した場合の医療費は公費で負担されます。また、全ての患者を把握するため、診断した医師は届け出の必要があります。1月30日（日本時間31日）には世界保健機関（WHO）が、感染拡大防止に国際的な協力態勢が必要と判断し「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」に該当すると発表しました（緊急事態宣言）。

## 正しく知ること

### どうやって感染するの？

- ・ヒトからヒトへ感染した例が報告されています。
- ・現時点での感染経路は、**飛沫感染**と**接触感染**が考えられています。
- ・現時点の潜伏期間は1～12.5日（多くは5～6日）とされており、他のコロナウイルスの情報などから、感染者は**最大14日程度**の健康状態の観察が推奨されています。



#### 飛沫感染

感染者の咳やくしゃみ、会話の際に発生する飛沫（水分を含んだ直径5μm以上の粒子）に含まれたウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染する。



#### 接触感染

ウイルスを含んだ飛沫や鼻水等が付いた手から汚染されたドアノブや手すり等の環境表面に触れることによって、ウイルスが手に付着し、その手で口や鼻に触れて感染する。

## 感染対策

一般的な衛生対策として、咳エチケットや手洗いなどを行います。

### 手洗い・手指消毒



感染対策の基本です!徹底しましょう

### 咳エチケット

周囲の人を感染させないために、咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう



### 環境の清浄

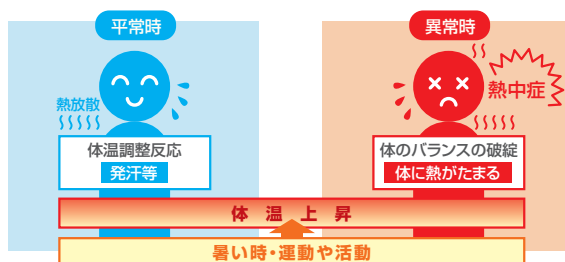


多くの人が触れる箇所を中心に、こまめに清掃・除菌をしましょう

## 今から考えたい熱中症対策

### 熱中症とは?

高い気温や湿度の中で、人の体は汗をかくことによって、気化熱で体温を下げ、体温調節をしています。ところが、暑さに慣れない4月頃から急に暑くなったり、過剰に暑くなったり、体調が悪かったりすると、身体の水分や塩分のバランスの崩れや、身体の調節機能が正常に働かないため、体温調節がうまくできず、身体に熱がこもり(うつ熱)、熱中症になります。

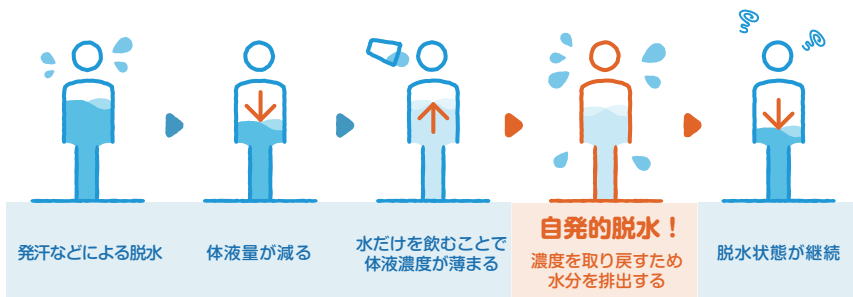


### 備えておきたい知識と対策?

#### ●脱水時に水だけ飲むと危険!

熱中症は体内の水分バランスが大切、脱水時に水だけの飲むと体内中の塩分(ナトリウム)濃度が低下し、身体は体液の塩分濃度を取り戻すために、尿意を感じる生理現象をおこし、自発的に体液を排出してしまう恐れがあります。

のどが渇いていなくても、作業の前後、作業中は計画的に水分・塩分をしっかり補給しましょう。

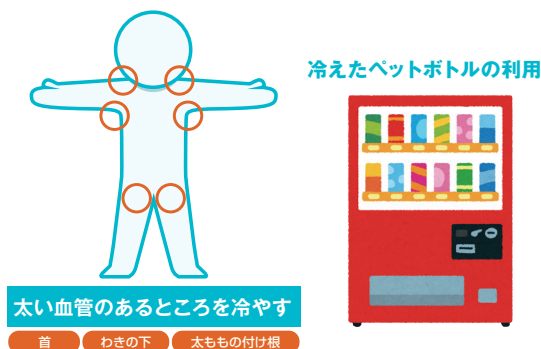


#### 水分と塩分は一緒に補給

- 0.1~0.2%程度の食塩水
- 経口補水液
- スポーツドリンク
- 塩飴と水

#### ●太い血管のあるところを冷やす

熱中症の症状が疑われたら、涼しいところに避難し、衣服を緩めます。そして、身体の太い血管のあるところを冷やしてください。とっさに氷等の冷やすものがない場合は、自動販売機の冷たいペットボトルを利用しましょう。特に太い血管のあるところを集中的に冷やすことが大切です、首、わきの下、太ももの付け根を冷やします。意識のある時は、水分と塩分を補ってください。



ご質問・ご感想はこちらまでどうぞ [✉ kansen-yobo@saraya.com](mailto:kansen-yobo@saraya.com) 感染と予防  検索  [pro.saraya.com/kansen-yobo](http://pro.saraya.com/kansen-yobo)