

# 感染と予防

prevention of Infection

No. 17

- 最も有効な新型コロナウイルス感染対策とは？
- 熱中症に注意！

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が解除されましたが、ここからが私たち個人の感染対策の知識や行動が発揮されるところです。今回は、最も有効で、実施していただきたい「手洗い」による感染対策をご紹介しますとともに、さらに猛暑が予想されている今年の夏に備え、熱中症対策についてもご紹介いたします。正しい知識を身に付け、対策を習慣化して日頃の生活の中で実施していきましょう。

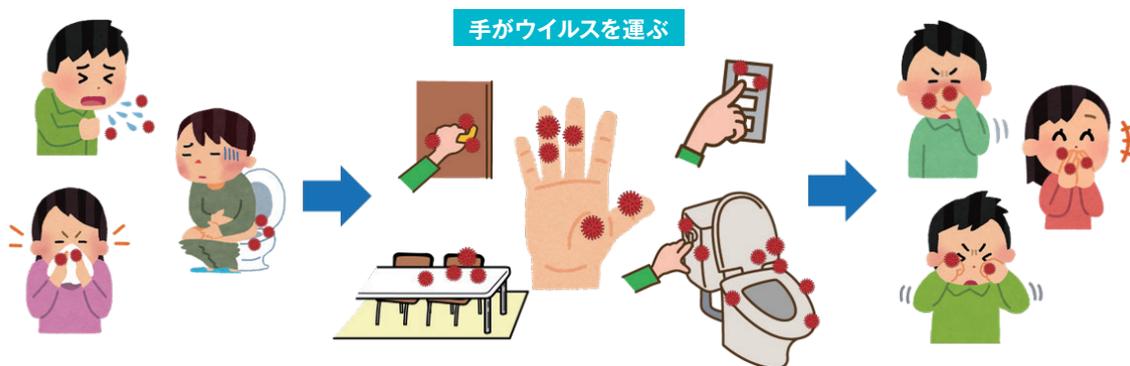
株式会社 健康予防政策機構 代表・医師 岩崎 恵美子



## 最も有効な新型コロナウイルス感染対策とは？

### ●新型コロナウイルス感染症はどうやって拡がるの？

新型コロナウイルスに感染すると、のどと鼻の間の上咽頭でウイルスが増殖し、咳やくしゃみ、鼻水にウイルスが排出されます。これを他の人が手で触れ、口や鼻などを触ると粘膜からウイルスが取り込まれて感染します。さらに、ウイルスは消化器にも症状が出るため、下痢などを起こすことも少なくないので、便を介しての感染拡大も考える必要があります。新型コロナウイルス感染症の感染経路は飛沫感染がよく知られていますが、さまざまなところに触れる人の手を介して感染拡大したこと(接触感染)が大きいと想定されています。



### ●最も有効な感染対策とは？

新型コロナウイルスに感染しないためには、ウイルスを体に取り込まないことが大切であり、手についたウイルスを石けんによる手洗いで洗い流したり、アルコール消毒剤で不活化することが最も有効な感染対策になります。アルコール消毒剤が入りづらい場合は、石けんをよく泡立てて手洗いをしっかり実施してください。マスクは、感染している場合にせきやくしゃみ、つば等の飛沫による汚染を他者に拡げないことや、手で自分の口や鼻を触れないことは防げますが、マスクの着用により自らの感染を完全に防ぐことはできません。多くは手を介して感染が拡がるため、なにより手洗いや手指消毒が重要です。

### 手洗いのタイミング

- ・トイレを使用した後
- ・マスクを外したり、鼻をかんだり、咳を手で押さえた後
- ・外出から戻った後
- ・食事や調理の前
- ・多くの人が触れるところに触った後
- ・症状のある人のお世話等をした後 など

手洗いができない場合は、アルコール消毒をしましょう



手洗いや手指消毒が最も有効な感染対策

# 熱中症に注意!

## ●熱中症が疑われた時はどのように対処すればよいの?

高い気温や湿度の中で、体内の水分や塩分のバランスの崩れや、体内の調節機能が正常に働かなくなるため、体温調節がうまくできず、体内に熱がこもり（うつ熱）熱中症になります。

熱中症の症状は、めまいや手足がつるといった軽い症状から、激しい頭痛、重篤になると意識がなくなったり、けいれん、体温上昇が見られ、死亡する場合があります。**わずかな体の変化に気づき、いつもと違う状態の時には、熱中症を疑ってください。**

**熱中症が疑われた時は、まずは意識があるかを確認することが大切です。**軽症のような症状であっても、意識がしっかりしておらず、おかしいと思う場合は、直ちに救急隊を要請し、病院への搬送が必要です。

そして、**涼しいところに避難し、衣服を緩め、体を冷やしてください。**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。**汗をかくと水分のみならず、一緒にミネラルも体内から失われていくため、塩分の補給が必要です。**自分で水分摂取ができない、意識のない時は、誤飲の可能性があるので、水分は与えないでください。**

熱中症は夏場にだけ起こるのではなく、体が暑さに慣れていないときや、湿度がそれほど高くなくても湿度が高い時にも注意が必要なので、今の時期から気をつけましょう。

こんな症状があれば熱中症を疑いましょう!!

<b>軽</b>	<b>中</b>	<b>重</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい</li> <li>顔のほてり</li> <li>筋肉痛</li> <li>大量の発汗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気</li> <li>虚脱感</li> <li>体がだるい(倦怠感)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識がない</li> <li>けいれん</li> <li>高体温</li> <li>呼びかけに対する返答がおかしい</li> <li>まっすぐ歩けない、走れない</li> </ul>

↓ 上記のような症状がある



## ●健康診断の結果等から熱中症にかかりやすい傾向が分かりますか?

健康診断の血液検査の結果で、赤血球の数、ヘモグロビン、ヘマトクリットの値が高い場合は、血液が濃くなっているため注意が必要です。日常から水分を十分にとっていないということ意識して、**水分補給**を心がけてください。水分と言っても、**コーヒーやお茶、アルコールには、利尿作用があるため、体が脱水状態になります。**

夏場にマスクを着用すると、熱がこもり熱中症のリスクが高まると言われていますので、マスク着用時は特に気をつけて、こまめに水分補給をしてください。

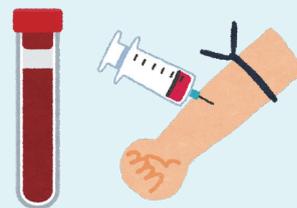


### 血液検査の結果をチェックしましょう

**赤血球数 / RBC**  
 血液に含まれる赤血球の数  
 基準値: 男性 435万~555万個/μL、女性 386万~492万個/μL

**ヘモグロビン (血色素量) / Hb、HGB**  
 血液に含まれるヘモグロビン (赤血球に含まれる赤色素たんぱく質) の量  
 基準値: 男性 13.7 ~ 16.8g/dL、女性 11.6 ~ 14.8g/dL

**ヘマトクリット値 / Ht、HCT**  
 血液に占める赤血球の割合  
 基準値: 男性 40.7 ~ 50.1%、女性 35.1 ~ 44.4%



### 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



水分補給目安  
20~30分ごとに、  
カップ1~2杯

編集チーム  
のおすすめ



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  [pro.saraya.com/kansen-yobo](http://pro.saraya.com/kansen-yobo)