

感染症予防専門医に聞く

予防疲れにご注意を！

緊急事態宣言が再度発出された。長引くコロナ禍での感染防止対策について、テレビ出演も多数、秦野市の健康講座などでも数々の講演を行っている感染症予防専門医の岩室紳也医師を寄稿していただいた。



ヘルスプロモーション推進センター
オフィスいわむろ代表
岩室紳也医師

●予防法は今も昔も同じ ているのにどうして減らないのか
新型コロナウイルス感 ないの「や」マスクも手 染症が増えている中、 洗いも徹底しているのに 「こんなに生活を制限し これ以上何をすればいい

の？」という思いになっ ている方が増えていま す。でも、感染症予防に ついて長年取り組んでき た私の生活は基本的に変 わっていません。

●感染経路を考えよう ウイルスがどこから、 どこへ、どうやって移動 して感染するかを理解す ればいいのです。新型コ ロナウイルスは水分に包 まれた大小サイズの飛沫 の状態で感染している人 から出て、感染する人の 目、鼻、喉の粘膜から感 染します。ウイルスを包

水分が少ないエアロゾル は1時間程度、10メー トルぐらいの範囲を漂いま す。マスクをしていると 口の中が温まり、エアロ ザルをより多く排出し、 ポリウレタンや布マスク は素通りします。エアロ ザルによる感染を防ぐに は、エアロゾルを含んで いる空気を室外に排気す ることです。換気扇を作

まいますので、手をこま めに洗わせませす。手洗い 後に蛇口の栓をひねって 締めるとまた手にウイル スが付着しますのでレ バー式蛇口に切り替えま しょう。大人は口に物を 入れる飲食や喫煙の直前 に手洗いやアルコールで 手のウイルスを除去しま しょう。

●感染経路を考えよう ウイルスがどこから、 どこへ、どうやって移動 して感染するかを理解す ればいいのです。新型コ ロナウイルスは水分に包 まれた大小サイズの飛沫 の状態で感染している人 から出て、感染する人の 目、鼻、喉の粘膜から感 染します。ウイルスを包

動させたり窓を開けたり するだけではなく、室外 に向けた空気の流れを扇

●どこから②飛沫 エアロゾルより大きい 飛沫は最大で2メートル 飛び落ちます。相手の 顔に飛沫をかけない。調 理や配膳をする人は飛沫

以上を守れば感染予防 は容易ですが、人にはつ いうっかりもあります。 お互いの声掛けで感染予 防の輪を広げましょう。

●どこから③唾液 キスで唾液が相手の口 の中に入りますので、覚 悟してしましょう。

●どこから④媒介物 エアロゾル、飛沫、唾 液は最終的に落下し、手 や料理を含めたいろんな 媒介物を經由して感染し ます。目をこすらない、

●どこから⑤エアロゾル、飛沫、唾 液は最終的に落下し、手 や料理を含めたいろんな 媒介物を經由して感染し ます。目をこすらない、

歴任。NHKスペシャル などテレビ出演も多数。

岩室紳也医師プロフィール
岩室紳也医師は、厚木市立病院泌尿器科医師。神奈川県立がんセンター泌尿器科・秦野保健所・厚木保健所予防課長などを歴任。NHKスペシャルなどテレビ出演も多数。