

【医療従事者にとっての「新しい生活様式」について】

石巻赤十字病院 呼吸器内科・院内感染対策チーム（ICT） 小林 誠一

国内の新型コロナウイルス感染症新規患者数は一時期に比べれば減少し、まずは最初の山場はなんとかしのいだと言えます。6月19日以降、外出自粛は緩和され、イベント等も段階的に制限が解除される見通しです。

5月1日に政府の専門家会議が発表した「提言」の中で、今後の新型コロナウイルス感染症対策の基本的な考え方が示されました。すなわち、感染の状況が厳しい地域では「徹底した行動の変化」によって新規感染者数を一定水準まで低下させ、その後は「新しい生活様式」で感染拡大を予防しながら社会経済活動を行う、というものです。もちろん、ウイルスが絶滅したわけでもなく、画期的な治療薬や効果的なワクチンが開発されていない現状では、いずれ次のパンデミックがやってくることは避けられません。「ハンマー&ダンス」と例えられる、ロックダウンのような強力な介入と緩和の繰り返しは「ポスト・コロナ」の世界の潮流となります。

このポスト・コロナの時代に、我々はどのような「新しい生活」を過ごせばよいのでしょうか。

まずは、医療専門家であるかどうかを問わず、一人ひとりが感染対策を実践しなければなりません。このウイルスは「3密」（密集＝多人数が集まる、密接＝近距離での会話や発声、密閉＝換気の悪い密閉空間）の環境では2次感染しやすい（＝患者クラスターが発生する）ことが明らかになっています。ですから、そのような環境を避けなければなりません。身体的距離を確保する（他人とは2メートル離れる）、密接が避けられないような場合はマスクを着用する、こまめに手洗いをする、といった基本的感染対策が求められます。また、日常生活においては、こまめに換気をする、咳エチケットを徹底する、毎日本調をチェックして具合が悪いときは出かけずに自宅療養する、といったことが重要です。

マスクについては感染防止効果が不明のため、以前はWHOでは推奨されていませんでした。しかし、新型コロナウイルス感染症では症状出現の数日前からウイルスを排出することが明らかになり、マスクを着用することで発症前に自分から他人に伝染させることを防ぐことが期待されています。また、これからの季節は熱中症の心配がありますので、屋外では、他人と十分距離をとって、マスクを外すようにしましょう。

手洗いについては、自宅では日常的手洗い、医療機関内では衛生的手洗いということになります。医療機関での手指衛生の基本は、擦式アルコール消毒剤の使用です。ただし、ノロウイルスなどには効果が低いので、急性下痢症の患者のケアをする場合などは必要に応じて流水と石けんによる手洗いを行います。また、環境表面については定期的な清掃を行い、必要に応じて低水準消毒薬（ベンザルコニウム塩化物等）、アルコール、次亜塩素酸ナトリウムなどで消毒します。新型コロナウイルスが心配だからといって、効果が不明な液体を噴霧したりするのは止めましょう。誤って吸入すると急性肺傷害を発症することがあります。

インターネットを検索すると、新型コロナウイルス感染症に関してはエビデンスが乏しい様々なことが書いてあったりします。我々医療従事者にとっては、患者さんやその家族に正しい知識を伝えることが、ますます重要になってくると思います。

---

本メールマガジンについては、以下につきご了承くださいませようお願い申し上げます。

○当メールマガジンの内容は、貴施設での実施を強制するものではありません。

また、診療や講じた対策の結果に対して当方は責任を負いかねます。

○いただいたご返信・ご質問のすべてにお答えできないこともございます。

また、そのご質問の内容により、当方の判断により皆さまと共有させていただきます。

○当メールマガジンの内容の全部または一部については、私的使用または引用など著作権法上認められた行為の範疇でのお取り扱いをお願い申し上げます。

○発行元

石巻圏域感染防止対策地域連携カンファレンス（事務局：石巻赤十字病院）

石巻圏域新型インフルエンザ等対策会議（事務局：石巻保健所）

○お問い合わせ

石巻保健所 企画総務班

メール：[et-wfzk@pref.miyagi.lg.jp](mailto:et-wfzk@pref.miyagi.lg.jp) <<mailto:et-wfzk@pref.miyagi.lg.jp>>

電 話：0 2 2 5 - 9 5 - 1 4 1 6