



健康長寿をみんなで一緒に！

第1回 新型コロナウイルスと新しい生活習慣

垂水市立医療センター垂水中央病院

竹中俊宏 院長 (写真左) × 循環器内科 桑波田聡 部長 (写真右)



1 私たちが出会ったことのない、新しいウイルスだから恐ろしい。

新型コロナウイルスは、なぜこんなにも恐れられているのでしょうか？

それは「新型」の名の通り、今まで人間が知らなかった未知の病原性のウイルスだからです。この新型コロナウイルスは、インフルエンザウイルスと比較されることもありませんが、インフルエンザウイルスは、その型が^{かた}変わることはあれ、毎年季節性に流行することや、かかった後にそのウイルスがどのように人間の身体に影響を及ぼすのか、私たちは「経験則」として予測を立てることができます。また、インフルエンザウイルスは、ワクチン接種により感染を防いだり、感染したとしてもその症状を軽く抑えたりすることができず。さらに、体内

でウイルスの増殖を抑える薬もあり、発症予防を目的に薬を使用することもできます。つまり、予防も治療も、私たち人間にとって対応策があるウイルスと言えます。もちろん、毎年インフルエンザでお亡くなりになる方もおられるので、万全の注意を払う必要はありますが、私たちはインフルエンザウイルスに関しては、ある程度付き合い方がわかっているのです。

これに対して、新型コロナウイルスは、私たちが今まで出会ったことのない、全く新しいウイルスです。私たちは今、この「新参者」のウイルスについて知るために、世界中で情報を集めている段階なのです。

新型コロナウイルスは、なぜこんなにも恐れられているのでしょうか？

新コンテンツスタート

新型コロナウイルスは、「健康長寿」にも影響を及ぼしています。外出自粛による身体等の衰えや、感染への不安等の声が聞かれます。また今年度の「たるみず元気プロジェクト健康チェック」も中止となりました。

このような中、私たちはどのように日々を過ごせばよいのか。そのヒントとするため、今月号から「新型コロナウイルス予防」や「自宅でできる健康増進（運動等）」等をテーマに、鹿児島大学心臓血管・高血圧内科の大石教授をはじめとする健康チェック関係者の協力を得て、新コンテンツ「ネクモ」をスタートいたします。第1回目は、垂水中央病院の竹中院長と桑波田部長による「新型コロナウイルスと新しい生活習慣」をお届けいたします。

新しい生活習慣

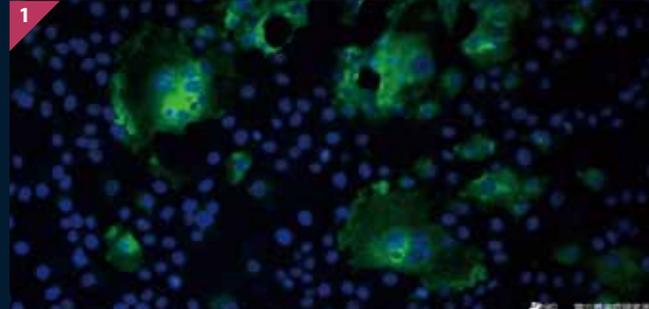
連日のテレビや新聞報道での新型コロナウイルスに関する話題は、今年2月以降途切れることはありません。また、緊急事態宣言により外出の自粛を求められ、それが解かれても「三密を避ける」「外出時のマスク」「手洗いや消毒の徹底」「ソーシャルディスタンスの確保」など、新たな社会的ルールが出来上がり、戸惑っておられる方も多いかもしれません。特に、人との接触を避ける生活が推奨され、家族や友人とも距離を置かなければならない現状に「いつまで続けなければいけないのだ？」と憤懣^{ふんまん}やるかたない思いの方もおられるのではないのでしょうか？そのお気持ち十分お察し致しますが、それでも今一度その必要性について説明させていただきます。

2 先のことは誰にも分からないから怖い。

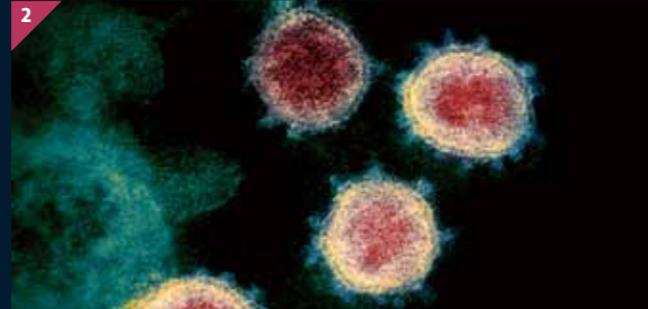
新型コロナウイルスの感染が我が国で拡がり始めた当初は、「新型コロナウイルスによる死亡率は低い」とか「若年者では重症化することは少ないので、若者はかかっても大丈夫」といった、科学的根拠に乏しい情報があふれていました。

その後、今日までにこのウイルスについて多くのことが明らかになってきてはいるものの、現時点ではまだまだ新型コロナウイルスの全容は解明されておらず、このウイルスが引き起こす病状を検証している段階に過ぎません。

さらに、このウイルスに感染して5年、10年、20年と長い年月が経った時に、どういう後遺症がでるのか、身体にどういう変化が生じるのか、



1 新型コロナウイルスに感染した細胞の蛍光抗体染色像 (国立感染症研究所提供)



2 新型コロナウイルスの電子顕微鏡画像 (NIAID-RML)



動画でもご覧いただけます！
(YouTube / 厚生労働省)



このページでは厚生労働省が推奨する手洗いを垂水市にて再編集してご紹介しています。

手洗いの仕方を確認しよう！



①まず石鹸を泡立てながら「手のひら同士」をよくこすり合わせます。



②右手の手のひらで「左手の甲」を、左手の手のひらで「右手の甲」を洗います。



③右手・左手のそれぞれの「指の間」を念入りに洗います。



④親指と手のひらをねじりながら、親指をしっかり洗います。



⑤手のひらで、指先・爪の間をよく洗います。



⑥最後に手首も忘れずに洗います。



⑦手洗いは、最低 15 秒以上かけて洗います。



⑧特に指先、指の間、親指はしっかり洗います。

⑨手洗い終わったら、清潔なタオル等で水分をよく拭き取って、乾かしましょう。

①～⑧を1セットとし、2セット洗い（2回洗い）するとより効果的です。

誰も経験していないので「分からない」のです。つまり、今の時点で「この感染症のその後」を見極めることはとても難しく、まさにこれから研究されていくものなのです。

もちろん、これまでに分かっていたこともあります。主な感染経路は、ウイルスに汚染された所に触れ、その手で目や口、鼻を触ることでウイルスが体内に侵入する「接触感染」や、感染者の咳やくしゃみなどで飛び散った唾液の飛沫を吸い込み感染する「飛沫感染」であることが明らかになっていきます。そのほかにも、発症すると高熱が出て風邪やインフルエンザに似た症状になること、味やにおいを感じなくなることもあること、急激に肺の機能が低下して死に至ることがあること、感染しているのにこれといった症状があらわれないことがあることなどです。

感染予防のために何をすればいいのか。やはり大事な「手洗い」と「マスク」

鹿児島県の感染者数は、6月末時点で11名と比較的少ない数で推移していましたが、7月になり急激に増加し、7月19日時点では165名となっています。垂水市民の皆さんの中には「自分たちは大丈夫」と思っている方ももしかしたらおられるかもしれませんが、予測のつかないウイルスに「絶対安全」はあり得ない、ということは今一度肝に銘じてください。

まだまだ暗中模索の現状では、とにかくこのウイルスを身体に入れないこと、この感染症にかからないことが、一番の得策なのです。

3 **まずは何より「手洗い」が大事。正しい手洗いでできていますか？**

感染症の専門家や医療従事者が必ずやっている、一番基本的ではありますが、最も有効な感染予防、それは「正しい」です。

ウイルスは、手や身体に付着しただけでは感染しません。ウイルスの付いた手が顔に触れ、鼻や口や目に入ることで、体内に侵入します。そのため、まずは手についたウイルスを石鹸と流水で洗い流すことが重要なのです。今は一時的に入手が難しくなっていますが、消毒用エタノールを手指に十分にすりこむことでも、ウイルスは破壊できます。

外出先から帰ってきたら「15秒以上かけて丁寧に手洗いをする」だけでなく、トイレの後や食事の前はもちろん、「気が付いたときに手洗

4 **新しい習慣 マスク着用**

①マスクを正しくつける！

マスクは、次の3つの点において有効です。

- ① 他人に飛沫を飛ばさない。
- ② 空気中の飛沫を鼻や口に直接受けにくくする。
- ③ 自分の手で、鼻や口を直接触れない。

最近、診察室でお会いする患者さんを拝見していて、気を



動画でもご覧いただけます！
(YouTube / 厚生労働省)



このページでは厚生労働省が推奨するマスクの付け方を垂水市にて再編集してご紹介しています。

マスクの付け方を確認しよう！



ノーズフィッター

市販の不織布マスクの鼻の部分には「ノーズフィッター」と呼ばれる針金のような物があります。

①マスクつける前には、しっかりと手洗いをしましょう。マスクは、鼻の形に合わせて、隙間をしっかりと防いでください。その際、市販されている不織布マスクには、鼻の部分に「ノーズフィッター」と呼ばれる針金のような物があります。鼻・頬のカーブに合わせてワイヤーを曲げてつけましょう。



②ゴム紐を耳にかけ、ノーズフィッター（鼻の部分）を片手で押さえながら、アゴを包むようにマスクを下まで伸ばして、顔にフィットさせてください。

※マスクには裏表があります。購入したマスクの説明をご確認ください。



③使い終わったマスクは、ゴム紐部分を持ち、マスクの外側を触れないようにして外します。外したマスクは、ビニール袋に入れ、口を閉じて捨てます。

が付いたことがあります。それは、「マスクの正しいつけ方」ができていない方が多いということです。せっかくマスクをしているのにこれでは役に立たないな…と残念に思うことがあります。他人と接する場面では、正しくマスクをしているとお互いに安心できます。今一度、正しいマスクの着用法を確認して実践してください。

マスクには上下もあれば裏表もあります。上下逆さまや、裏表を逆につけている方も多いためです。きちんと確認して装着しましょう。また、鼻が隠れていない方も多く見受けられます。マスクは鼻からあごまでしっかりとカバーしてこそ、感染防御に有効です。顔に密着させなければ効果は激減します。ノーズフィッターという鼻の部分に針金がついたマスクは、きちんと顔のカーブに合わせてつけることが重要です。正しく装着さ

れたマスクは息漏れせず、少し息苦しいかもしれません。

② 外側は触らない！

マスクは一度つけたらむやみに触らない！マスクは口と鼻の前にあるフィルターだと考えてください。呼吸で息を吸い込む時に、その空気中にウイルスがあれば、それが最も高濃度に付着しているのがマスクの外側です。マスクの外側は触ってはいけません。マスクを外す時にも、マスクの外側は触らず、耳掛けの部分を持って外し、マスク専用にしたビニール袋やケース等に入れるようにしましょう。直接ポケットやカバンに入ると、その部分がウイルスに汚染されてしまいます。

③ マスクと熱中症対策

「マスクは一度つけたらむやみに外さない！」と申し上げ

たばかりですが、気温が高いこの夏の時期は、熱中症にも気をつけなければなりません。特にマスクをつけていると、吐く息に含まれる水分で口の中が潤されるために、喉の渇きを感じにくくなり、身体の脱水を起こしやすくなります。例えば「1時間ごとに水を飲む」のように自分で時間を決めて、意識して水分を摂取するようにしてください。また、周りに人がいない場所での運動時や、家の中で過ごす時にはマスクを外すなど、場面に応じてマスクの着脱を考えることも大事です。

④ 新習慣とエチケット

患者さんが診察室に入られるとき、わざわざマスクを外される方がおられます。これはちょっと前までなら、「顔を見せずに他人に接するのは失礼」という礼儀にかなった行為でした。しかし、この

新型コロナウイルスの状況ではむしろ「マスクは外さない」というのが大事です。医師や看護師が「マスクを外してください」とお伝えするまでは、どうぞマスクはつけたままです。もちろん私たち医療スタッフも、新たな礼儀としてマスクをつけたまま対応させていただきます。

5 With コロナ

私たちは、もうしばらくは「ワクチン」や「特效薬」といった「鎧」や「武器」を持たずに、新型コロナウイルスという得体の知れないウイルスと生活を共にしなければなりません。まずはしっかりと予防を心掛けてください。そして、もしご自身や身近な方が感染が疑われたら、すぐに電話で相談して、しかるべき指示、検査や治療を受けてください。同時に、それ以上感染

を拡げないために細心の注意を払ってください。また、近所の方や知り合いが感染したとしても、噂やデマや誹謗中傷に惑わされることなく、冷静に対応してください。皆さんの身近にある、かかりつけのクリニックや垂水中央病院のスタッフは、これからも垂水市民の皆さんの健康を守る者として、医療の分野からサポートして参ります。ともにこの難局を乗り越えていきましょう。

新型コロナウイルスへの感染が疑われたら

帰国者・接触者相談センター（鹿屋保健所内）

●平日 / 8時30分～17時15分

●電話 / 0994-52-2106

※時間外でも緊急を要すると判断された場合、上記の電話番号に連絡してください