

飛騨市民病院 中林先生から市民の皆さんへのメッセージ
～第3回 予防の要点は、目・鼻・口の「重要3点」を守ること！～

感染対策をしております ICD の中林玄一と申します。本日は3回目のお話しをさせていただきます。

新型コロナウイルスの対策として「3つの密」が有効ですよ！と盛んに言われております。また以前にお話したように「まるで自分がかかっているかも～」と思って対策を行うことで、なんと全員がかからなくなるという効果が得られます。

これらが意味することをギュギュッと要約いたしますと、すなわち目・鼻・口という「重要3点」を守ることだと言い換えることができます。ウイルスが感染するときは、必ず目・鼻・口のいずれかを通ります。他にも血が滲んだ傷からも可能性がありますが稀なので省きます。

たとえば集団にマスクをしていない人が混じっていると想像して下さい。その人が会話や呼吸をすると空気中に細かな飛沫がでてきます。咳やくしゃみがあればなおさらです。普通は目で見ることができないのですが、例え話をいたしますと化粧などに入っているラメが口から吹き出して、空気中をキラキラ光りながら漂って落ちていくようなイメージを思い浮かべていただくと分かりやすいかと思います。

直接の感染は、そのキラキラした飛沫が、目・鼻・口の「重要3点」に、「ぺとっ」と付着して生じます。飛沫の粒子は、カラカラに乾燥すれば感染力を失います。しかしインフルエンザに比較して、よりしっかりカラカラにならないとコロナは感染します。そのため乾燥させるための空間・時間を十分にとるために距離を大きくとり、さらに、乾燥の不十分な小さな粒子がマスクを通過して肺に吸い込まれないように、換気を頻繁かつ十分に行うことが大切になります。これらが直接の感染を避ける取り組みです。

一方、新型コロナにおいては、接触感染を避ける取り組みが大変重要です。感染者から出た飛沫や、ぬぐった涙・唾液などが、まるでべたべたするガムのようにあちこちに付着して、長い時間ベタベタし続けます。そして、触った人の手などに付着して感染の機会を伺います。しかし、それだけでは感染しません！やはり目・鼻・口の「重要3点」に入らなければ感染しないのです。無意識に手で「重要3点」に触れてしまう前に、石鹸手洗いや、アルコール消毒で、まるでラメのようなウイルス粒子をやっつけてしまえば安全です。ドアノブなどを触る際にも、人差し指や親指は顔を触る事の多い指ですので、それ以外の中指や薬指であけるようにする工夫も良いでしょう。

新型コロナは、油断していると「そ～っと忍び寄って増える」という性質がありますが、「重要3点」をしっかり守っていれば、驚くほどの予防効果が上がります。自分を守るだけでなく、周囲の人の目・鼻・口も守るという新しい生活習慣こそが、生活を戻していく鍵になります。長い取り組みになりますけれども、有効なワクチンが普及するまで、淡々と頑張りましょう！

令和2年6月4日