

令和2年度 ふれあい・いきいきサロン フロック別研修会  
群馬大学医学部附属病院 感染管理 大嶋圭子



# サロン開催時の感染予防の ポイントについて ～高齢者向け・こども向け～

# はじめに

**～私たち一人一人の理解と行動が重要です！～**

**中国湖北省武漢市に端を発した新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、急激な勢いで世界に広がりました。国内でも感染者数は日々増加し、感染蔓延期の真ただ中に差し掛かっています。**

**COVID-19の感染力の特徴は、潜伏期間中の無  
症候の感染者であっても他者に感染させてしま  
う可能性がある点です。**

**そのため、何の症状も無い人がいつのまにか周囲  
の人に感染させてしまう可能性があり、感染拡大  
の要因のひとつになっていると思われる。**

**残念ながら現時点で確立した治療法やワクチンの開発までには至っていません。**

**その為私たちは気を許すことなく新しいスタイルでの生活を続けていかなければなりません。**

# どんな場面に注意が必要でしょうか??



**これは注意！！**

密集している状況  
接近して会話をしている状態  
会食をしている  
分け合って食べている  
などなど...

**こうしたら良い点！！**

開催人数を制限しよう  
空間を開け座る  
窓を開け換気をしよう  
ひとりごとに食事を準備しよう  
向かい合っの会食はやめよう



# 通いの場を開催する為には

## 👑 密閉空間

換気が悪い密閉された空間

## 👑 密集場所

多くの人が密集している

## 👑 密接場面

手を伸ばしたら届く距離での会話や発声

以上、3つの条件が重なる場所で感染拡大のリスクが高い

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

# 3つの「密」を避けましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



# 必要なタイミングでの 手洗いを行いましょう

不特定多数の人が使用するものに触る前,触った後,  
公共の場所から帰った時,咳やくしゃみ,鼻をかんだ  
後,食事をする前は手洗いを忘れずをお願いします。



手洗い

# 手指衛生の種類

流水と石けんによる手洗い



目に見える汚れが手に付着している  
(可能性がある)場合

アルコール製  
手指消毒剤での  
消毒



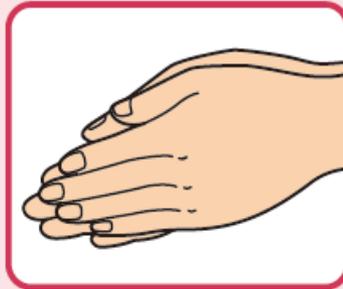
目にみえる  
汚れがない場合

アルコール製剤は  
効果的！！

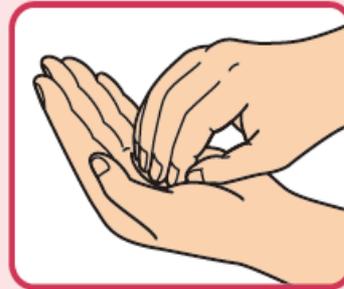
# 手指の正しい消毒手順



1 ジェル状の速乾性  
手指消毒剤を適量  
手の平に受け取る



2 手の平と手の平を  
擦り合わせる



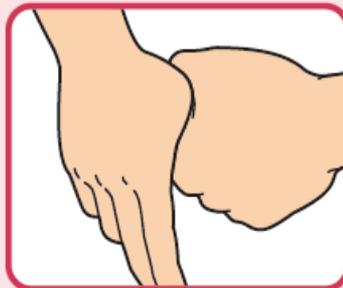
3 指先、指の背を  
もう片方の手の平で  
擦る (両手)



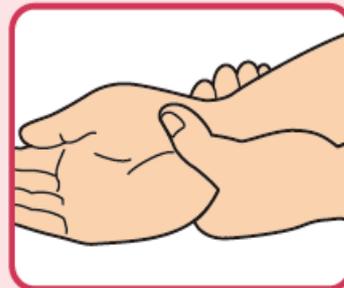
4 手の甲をもう片方の  
手の平で擦る  
(両手)



5 指を組んで両手の  
指の間を擦る



6 親指を もう片方の  
手で包み ねじり擦る  
(両手)



7 両手首まで  
ていねいに擦る



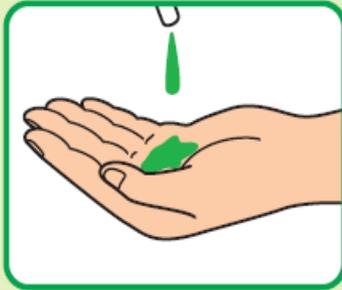
8 乾くまで擦り込む

**POINT 1** 15秒以上かけてしっかり行う  
**POINT 2** 消毒液が乾くまで擦り込む

# 手指の正しい洗浄手順



1 まず手指を  
流水でぬらす



2 石けん液を適量  
手の平に受け取る



3 手の平と手の平を  
擦り合わせ  
よく泡立てる



4 手の甲をもう片方の  
手の平でもみ洗う  
(両手)



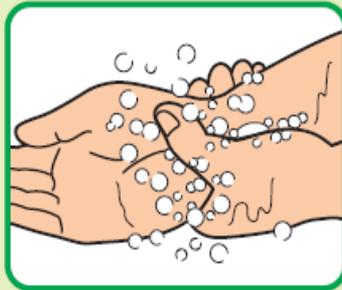
5 指を組んで両手の  
指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の  
手で包みもみ洗う  
(両手)



7 指先をもう片方の  
手の平でもみ洗う  
(両手)



8 両手首まで  
ていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ

**POINT 1** 30秒以上かけてしっかり行う

**POINT 2** 洗った後はペーパータオルで水分を拭き取る

# 日頃からの咳エチケット

咳やくしゃみによる飛沫はウイルスを含んでいるかもしれないため、人にうつさない対策が必要。



3つの咳エチケット

ティッシュなどで鼻・口を覆う  
マスクを着用する  
衣服の袖などで鼻・口を覆う

# 新型コロナウイルス感染症対策では 日々のマスクの着用が重要です。

会話・発声による感染伝播に注意する必要があります。排出される唾液による小さな飛沫を抑えるためにはマスクの着用が有効です。

しかし、夏はマスクによる熱中症の可能性があるので注意しなければなりません。人と対面で接する場合にはマスク使用を原則とし、感染のリスクの低い場所ではマスクを外すことも可能です。

# 咳エチケット マスクの正しい着け方

## ①裏表を確認しよう



フリースが下向きになるのが表



中央のフリースが前に出ているのが表

## ②鼻のワイヤーをフィットさせ、フリースを伸ばして顎まで覆う



# 新型コロナウイルス感染症の 感染経路

**接触感染**



**飛沫感染**

# 接触感染

- ❖ 感染者の粘膜や体液などに、直接的に接触したことで感染
- ❖ ウイルスなどの病原体で汚染された物や場所に触れた手などを介して感染
  - ➡ ウイルスが付着した物を触り、ウイルスがついてしまった手で、目・鼻・口を触ることで感染



# 飛沫感染

❖ 病原体を含んだ鼻水や唾液、痰などの飛沫が、感染者の咳やくしゃみ、大きな会話などで飛び、目、鼻、口といった粘膜に付着することで感染

➡ 唾液には多くのウイルスが含まれていと判明

❖ なにも押さえるものが無かった場合、くしゃみや咳によって飛沫は時速300kmで2mくらい飛ぶ  
(速さだけではF1か新幹線並)



# 乾燥した環境表面で、 病原体はこんなに長生きしています

菌種	検出期間
黄色ブドウ球菌	7日~7か月
腸内細菌	19日
緑膿菌	6時間~16か月以上
アデノウイルス	7日~3か月
ノロウイルス	8時間~2週間以上
新型コロナウイルス	24時間~72時間

# 環境消毒について

- アルコールまたは次亜塩素酸ナトリウムが有効
- 次亜塩素酸ナトリウムは0.05%以上の濃度が推奨
- みんながいつも、たくさん触れる場所の清掃が効果的
- みんなで共有する物も、使用後は必ず消毒をする



# 次亜塩素酸ナトリウム 使用時の注意点



調整時は換気の良い場所で、目や皮膚につかないように注意する

**手指衛生には絶対に使用しないこと！**



調整後の液をスプレー容器に入れ噴霧しないこと



金属腐食性があるため、液を使用した箇所は水拭きを行うこと



調整後の液は保管せず、その日限りの使用とする

# 新型コロナウイルス感染症とは

ヒトに感染するコロナウイルスは4種類知られており、  
感冒の原因の10～15%を占める病原体で知られている

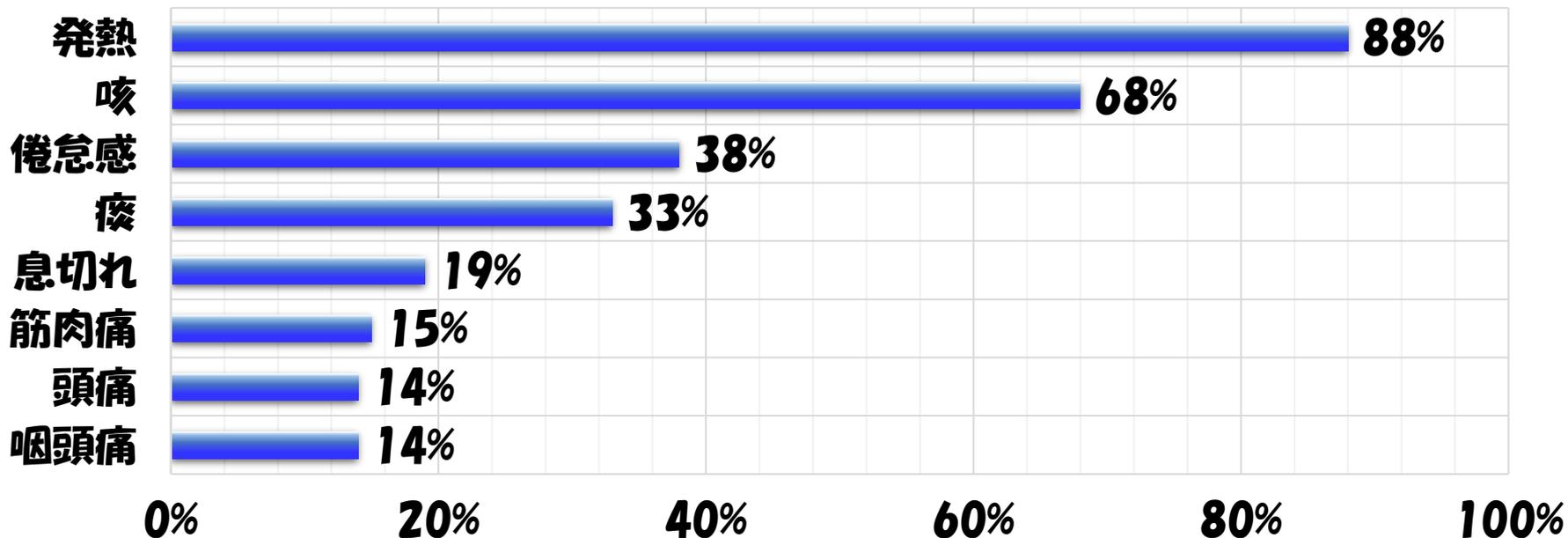
新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)が原因

～SARS-CoV-2は～

- ◆SARSやMERSの病原体と同様に分類され、動物由来であるが、宿主動物はまだ不明
- ◆ヒト-ヒト感染によって流行が広がっている

SARS-CoV-2による感染症をCOVID-19と呼ぶ

# 症状



## <特徴>

- ✦ 通常のかぜやインフルエンザによく似ているが、症状が続く期間がそれらと比べ長い
- ✦ イタリアの報告では33.9%の患者に嗅覚異常または味覚異常が認められた(特に若年者,女性に頻度が高い)
- ✦ 無症状であってもCT上肺炎像を認めることが多い

# 重症化しやすい人

❖ 65歳以上

❖ 慢性呼吸器疾患

❖ 喫煙者

❖ 気管支喘息

❖ 心血管疾患

❖ 免疫不全者

❖ 重度な肥満

(BMI 40以上)

❖ 高血圧

❖ 糖尿病

❖ 慢性腎疾患

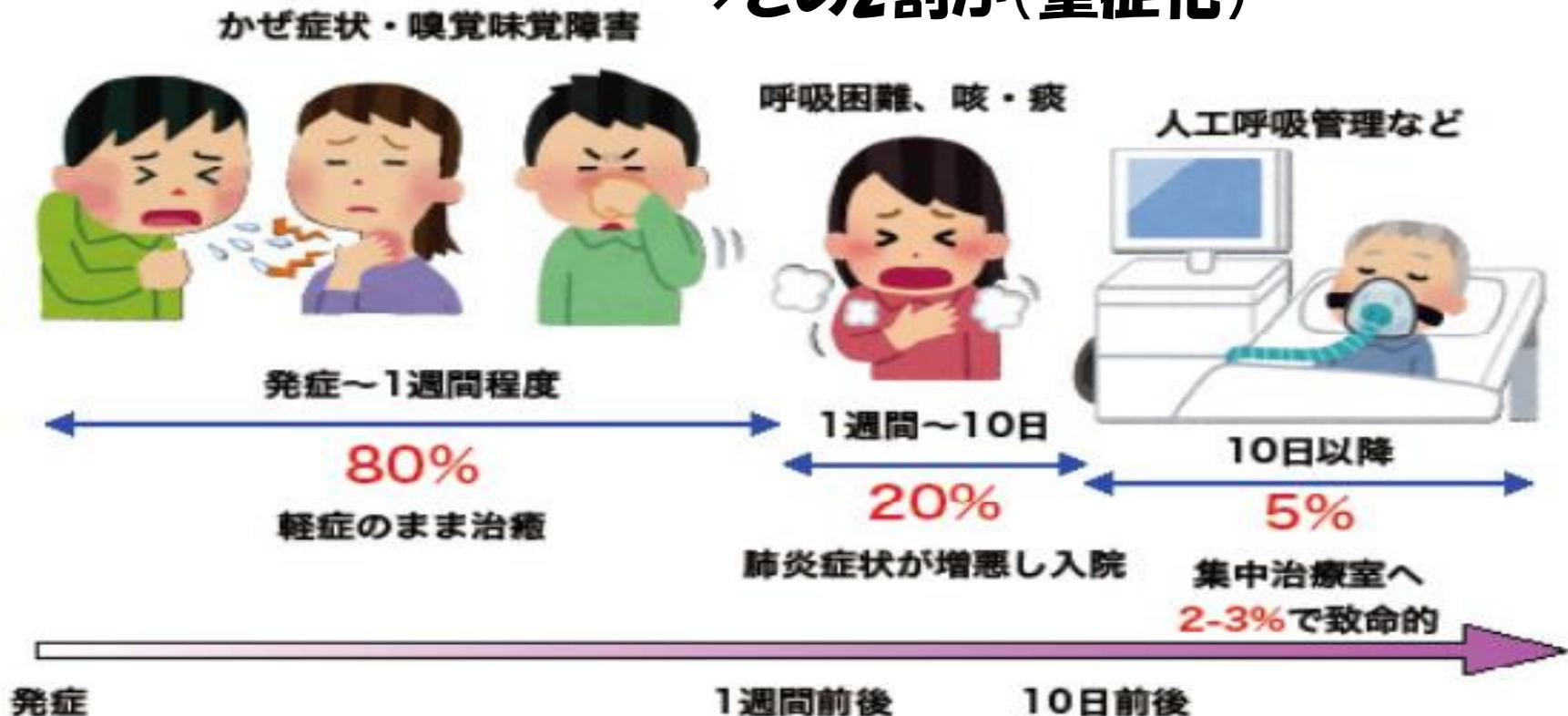
❖ 透析

❖ 肝疾患



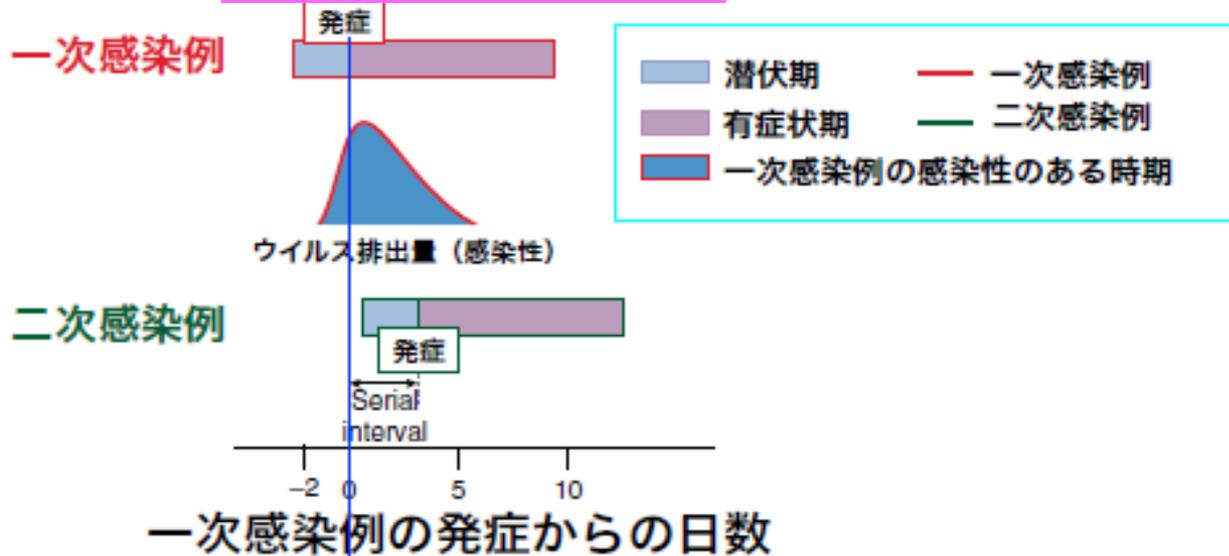
# 感染してから発症するまで: 1~14日間 (潜伏期間: 多くが5日前後)

8割は軽症(風邪)で治癒  
→残い2割が(肺炎)へ進行  
→その2割が(重症化)

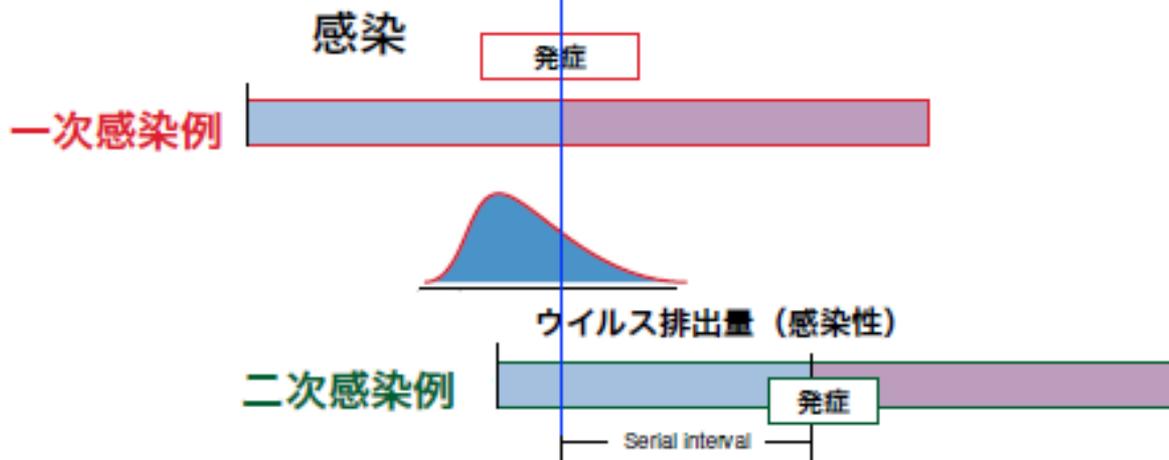


\*中国における約4万症例の解析結果を参考に作成 (Wu. JAMA 2020). 年齢や基礎疾患などによって、重症化リスクは異なる点に注意.

# 季節性インフルエンザ



# 新型コロナウイルス感染症



<https://doi.org/10.1038/s41591-020-0869-5>

# なぜ感染予防策が必要なのか



◆ 何らかの感染が分かっている人

- ◆ 検査していない人
- ◆ 潜伏期間の人
- ◆ 無症候の人
- ◆ 未知の感染症の人

感染が判明してからの対策では遅い

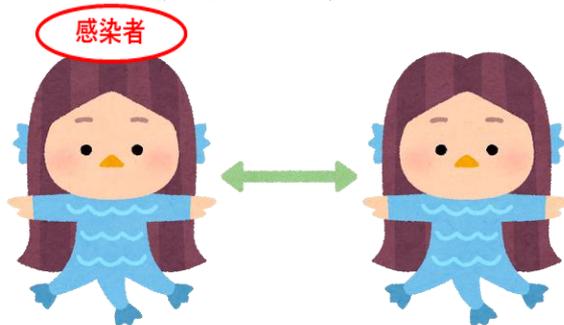
# 感染予防策

## ①手をキレイに



ひとつの行動前後に  
手指衛生

## ③ソーシャル ディスタンス



一般的に2m  
最低1m距離を開ける

## ④接触時間を短く



濃厚接触の定義では  
15分以上

## ②マスク着用



飛沫を防ぐ、  
感染者のマスク着用

### 【目的】

発症前から感染性があることが分かってきており、知らず知らずに自分(感染者)が他者に移さないために着用することが目的。

マスクを着用した人が感染予防できるという根拠はない。

# 日頃の備え



- 毎日の検温と健康観察を行いましょよう
- 自身が発熱や感冒様症状がある場合にはサロンの参加はやめましょよう
- 家族に感冒様症状がある場合も,サロンの参加は控えましょよう
- 3密がある場所へは出かけることを控えましょよう
- 流行地域へ出かけることは控えましょよう

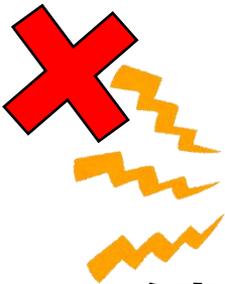
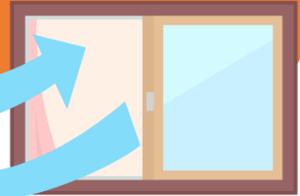
# サロンでは

マスクをしましょう！！



※マスクを付けて  
運動する場合は注意

窓を開けたい、入口  
のドアを開けたい換  
気をしましょう！



大声はダメ！！  
司会者はマイクなどを使う



お隣との距離は  
できるだけ2m(最低1m)

# 今までのふれあい・いきいきサロンから



## 新しいスタイルのふれあい・いきいきサロンへ

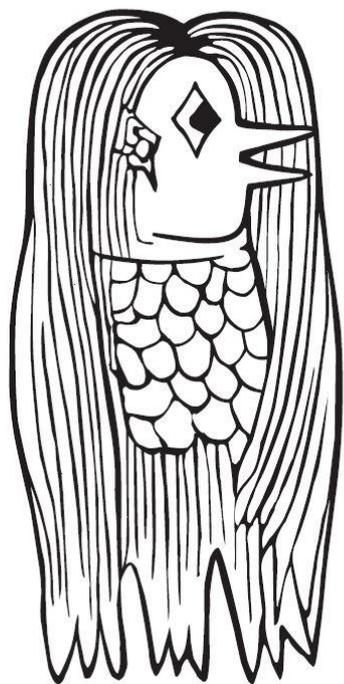
ふれあい・いきいきサロンとは

「ふれあい・いきいきサロン」は地域を拠点に、その地域に住む住民同士が協働で企画し、内容を決め、ともに運営していく楽しい仲間づくり、居場所づくりの活動です。



ご清聴ありがとうございました

知らないうちに、拡めちゃうから。



**STOP!**

**感染拡大**

**— COVID-19 —**