

島根大学公開講座

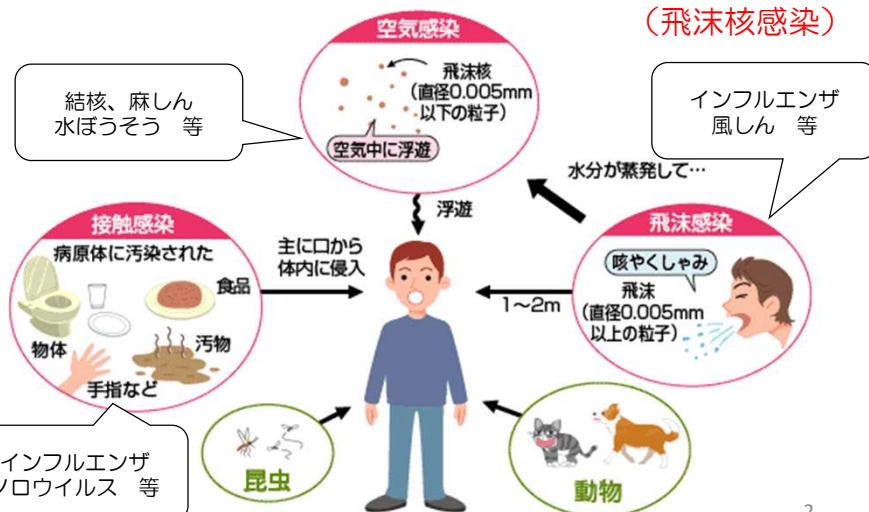
コロナから学ぶ健康づくり

出雲保健所
中本 稔
2021年2月11日（木）

1

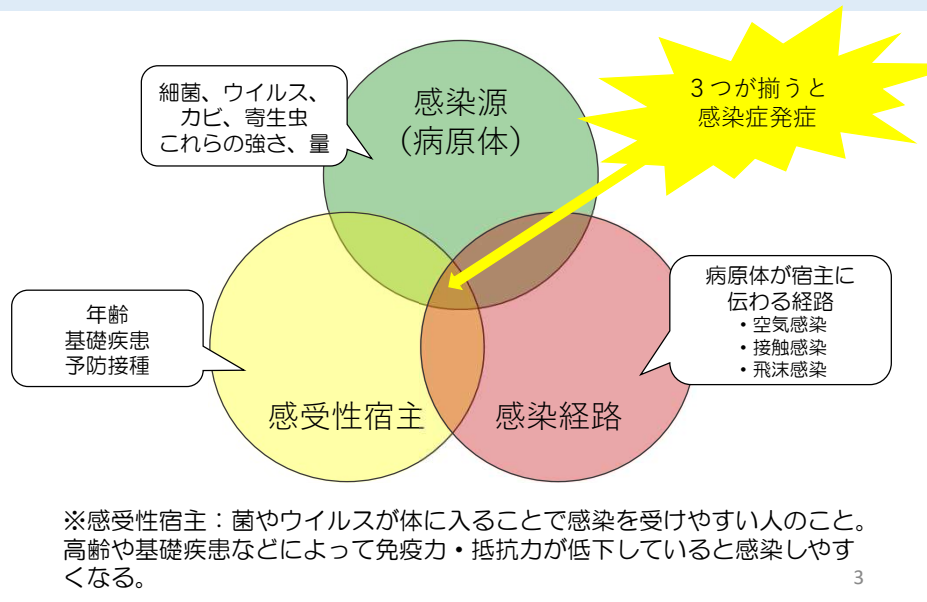
感染経路について

主な感染経路：接触（経口）感染、飛沫感染、空気感染（飛沫核感染）



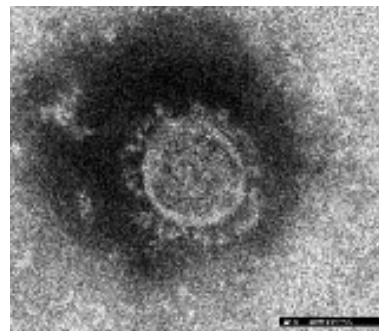
2

感染症成立のための三大要因



新型コロナウイルスってなに？(感染源)

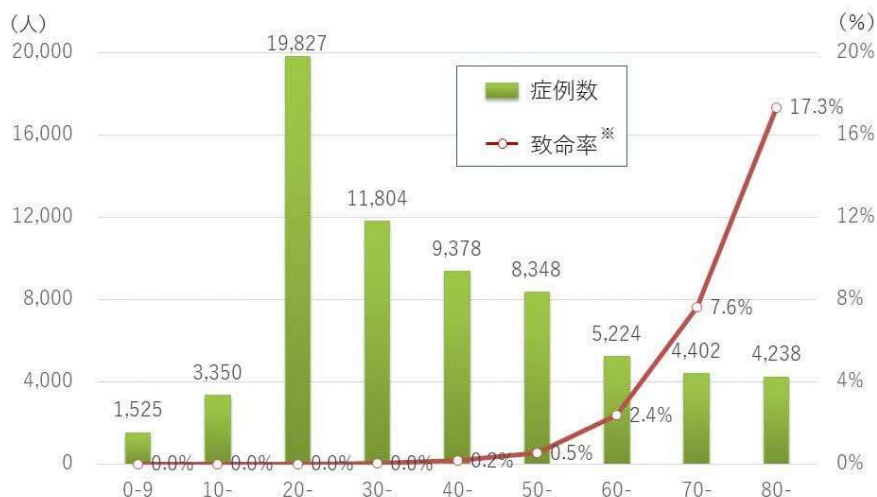
- ・「新型コロナウイルス (SARS-CoV2)」はコロナウイルスのひとつ。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群 (SARS)」、「2012年以降発生している「中東呼吸器症候 (MERS)」ウイルスが含まれる
- ・潜伏期間は、1～14日間
- ・多くは、曝露後5日程度で発症
- ・付着する物の表面の種類によっては24時間 (段ボール)～72時間 (プラスチック、ステンレス) くらい感染する力をもつとされている



4

日本における年齢階級別症例数と致命率

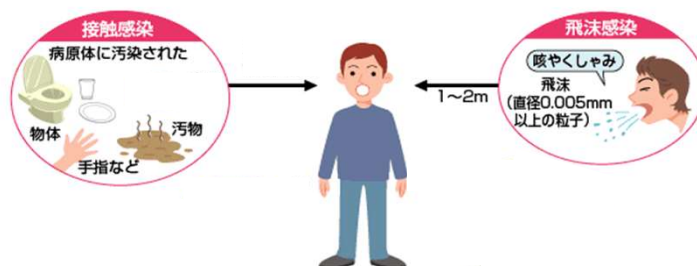
厚生労働省：新型コロナウイルス感染症の国内発生動向（令和2年9月2日） n=68,096



※ ここでの新型コロナウイルス感染症の「致命率」とは、2020年9月2日までの国内における死亡報告が指定感染症としての報告数に占める割合。死亡数については、ほぼ全数が把握されていると考えられるが、診断されていない感染者の規模は不明である。

新型コロナウイルス感染症の感染経路

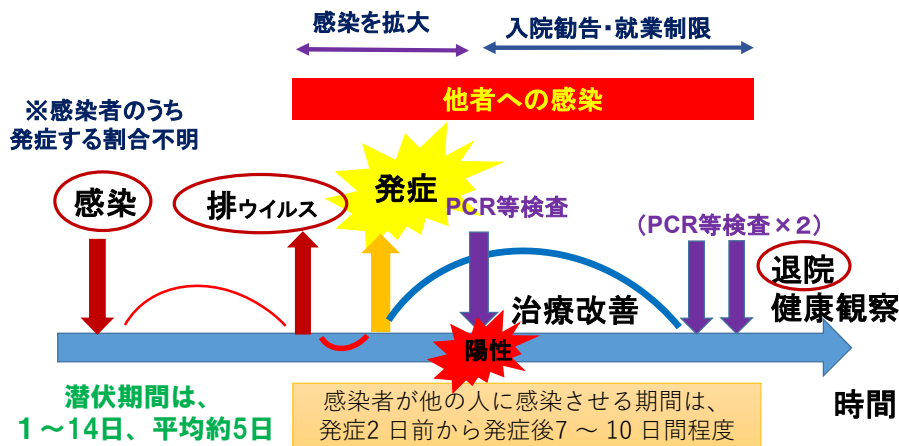
- **飛沫感染**が主体。換気が悪い環境では、咳やくしゃみがなくても感染すると考えられる。**接触感染**もある
- 有症者が感染伝播の主体だが、無症状病原体保有者からの感染リスクもある



参照) 大幸薬品ホームページ

6

新型コロナウイルス 感染から、ウイルス排泄、発症の経過



7

新型コロナウイルス

医学の限界、予防のポイント、そして、めざすは「しなやかな...」

発病前に、他人に感染させてしまっている。
無症状で、他人に感染させてしまっている。
PCR検査陽性がわかったときには、濃厚接触者が発生している。

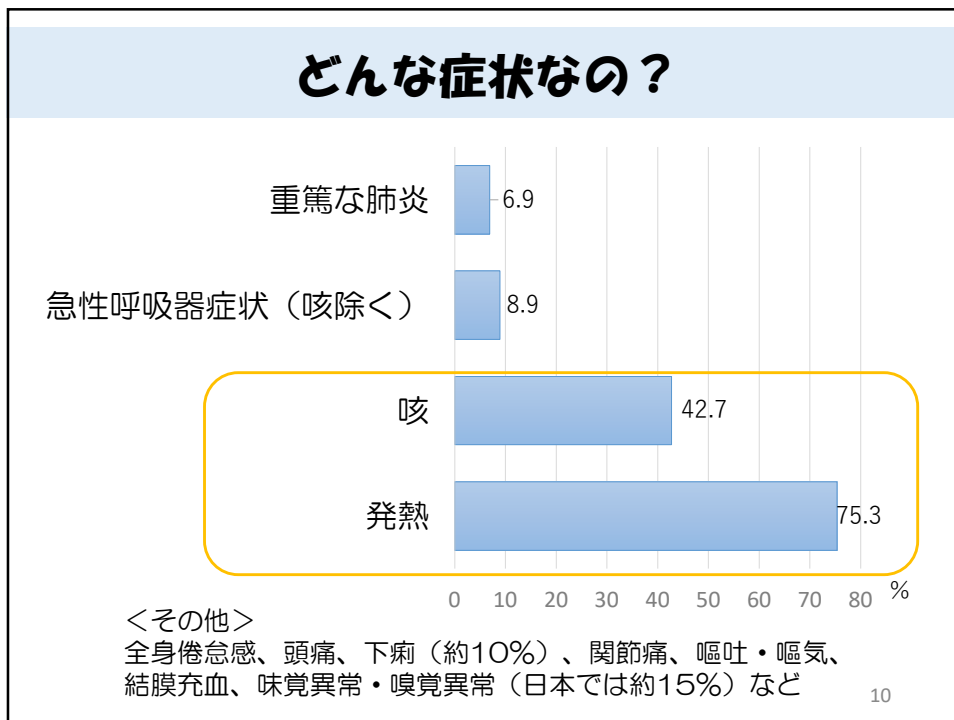
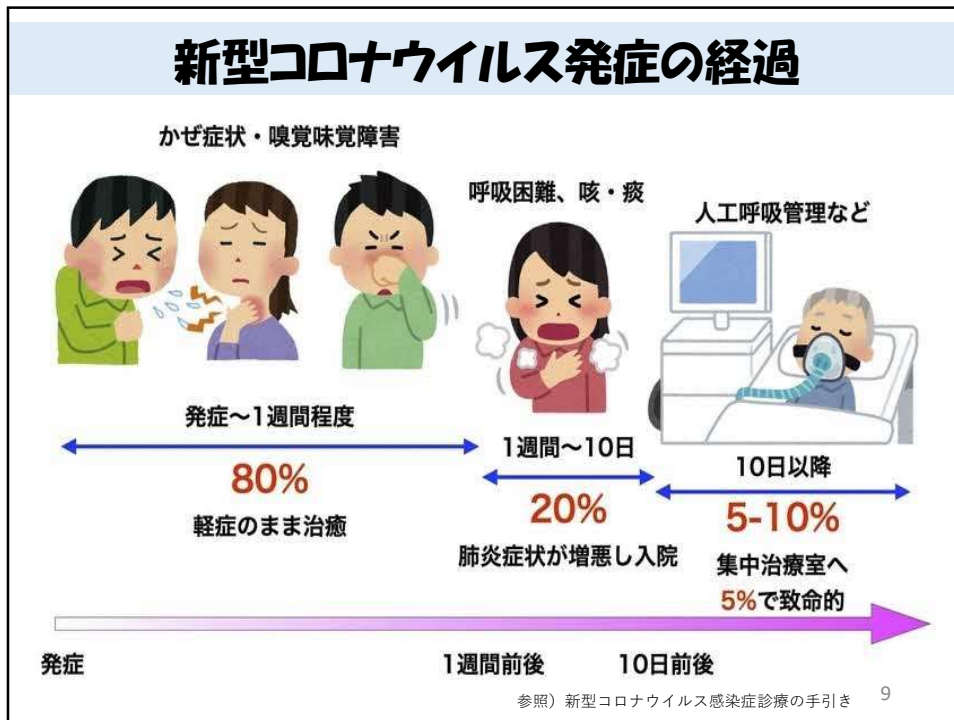
今の医療や行政では、感染を止めるには限界がある病気なのです。

一人ひとりが、自分の身体に関心をもって（持病はしっかり管理して）、
ウイルスを身体に入れない工夫を続けてほしい。
（手洗い、マスク、密の場面では短時間に）

症状あるときは休む・検査する。
陽性になったら、身体を休ませる。
他人への拡がりにならないように、協力する。

「しなやかな血管」、「しなやかなところ」が大事です。

8



どんな人が重症化するの？

<重症化する因子>

- 65歳以上の高齢者
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）
- 心血管疾患
- 糖尿病
- 高血圧症
- 慢性腎臓病
- 肥満（BMI30以上）



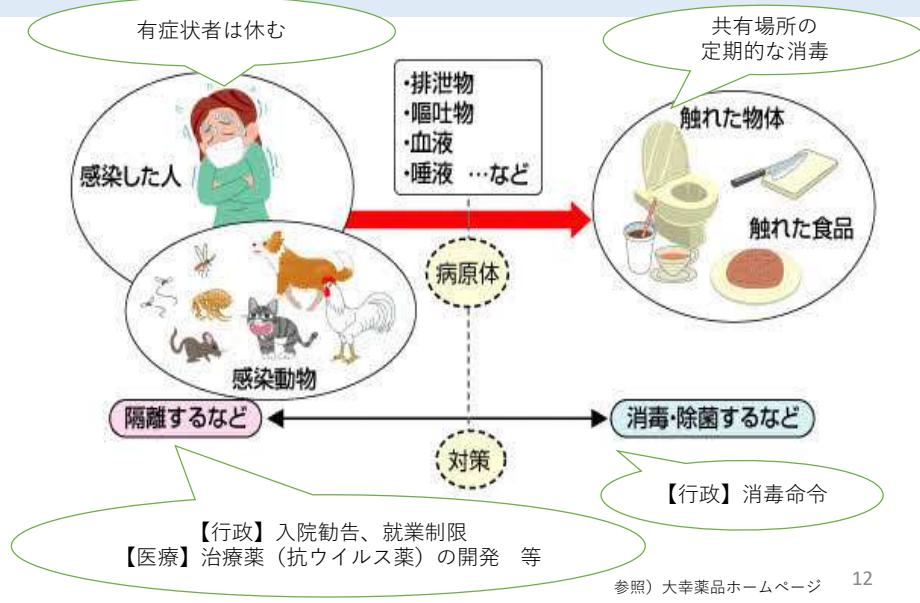
<要注意な基礎疾患等>

- 生物学的製剤の使用
- 臓器移植後やその他の免疫不全
- HIV感染症（特にCD4 < 200/μL）
- 喫煙歴
- 妊婦
- 悪性腫瘍



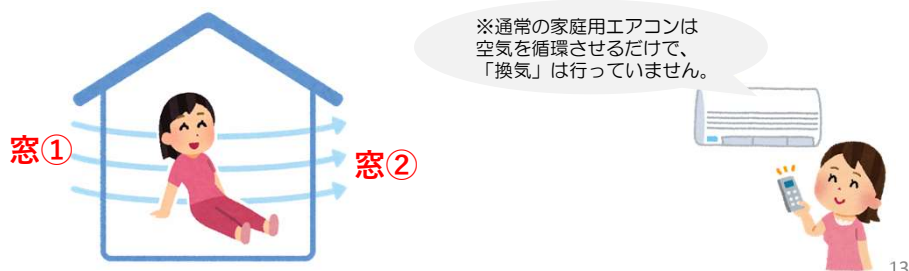
11

①感染源（病原体）対策



換気

- 新型コロナウイルス等の微粒子を室外に排出するために、こまめに換気を行い、部屋の空気を入れ換えることが必要
- 室内温度が大きく上がらない又は下がらないよう注意しながら、定期的な換気を行きましょう。
- 窓を使った換気を行う場合、風の流れができるよう、2方向の窓を1時間に2回以上、数分間程度、全開にしましょう。



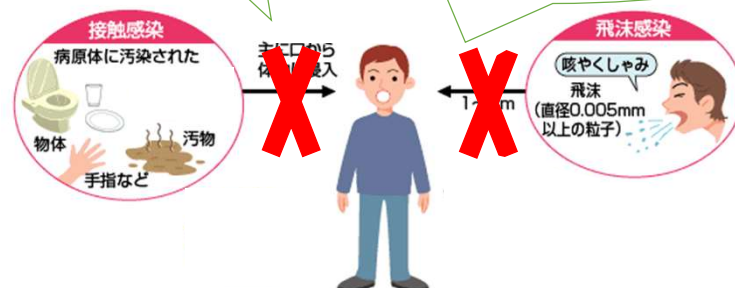
13

②感染経路対策

～飛沫感染、接触感染を防ぐ～

手洗い、ドアノブ等のアルコール消毒

マスク・咳エチケット
3密回避
身体的距離
(フィジカルディスタンス)



※食品を介して新型コロナウイルス感染症に感染したとされる事例は報告されていません

参照) 大幸薬品ホームページ

14

②-1:飛沫感染対策 ～感染を拡散しないために～

• マスクと咳エチケット

くしゃみや咳がするときのマナー

飛沫の中にウイルスは潜んでいる

→マスクはウイルスをばらまかないため

(相手のため ○ 自分のため △)



• 3密を避ける

3つの密が重なると集団発生のリスク大



• 身体的距離（フィジカル・ディスタンス）

人との間隔は、できるだけ2m（マスクでは1m）空ける

15

正しいマスクの使用方法



① 鼻と口の両方を
確実に覆う



② ゴムひもを
耳にかける



③ 隙間がないよう
鼻まで覆う



16

正しい咳エチケット



何もせずに
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクがない時
とっさの時

マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う


咳エチケットはマナーです

17


②-1: 飛沫感染対策 ~感染を拡散しないために~

- マスクと咳エチケット
くしゃみや咳がするときのマナー
飛沫の中にウイルスは潜んでいる
→マスクはウイルスをばらまかないため
(相手のため ○ 自分のため △)

- 3密を避ける
3つの密が重なると集団発生のリスク大



身体的距離 (フィジカル・ディスタンス)
人との間隔は、できるだけ2m (マスクでは1m) 空ける



18

3密を避ける

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



<プラス要因>

音（大声、会話、音楽など）、マスクを外す場面（食事・飲食、激しい運動）でマイクロ飛沫

<対策>

1. **換気を励行する**：可能であれば2方向の窓を同時に開け、換気を行う。
2. **人の密度を下げる**：お互いの距離を1～2m程度空けるなどして、密度を減らす。
3. **近距離での会話や発声、高唱を避ける**：やむを得ず会話が必要な場合は、マスクを使用。どうしても参加する場合は、①短時間で済ませる、②参加者が特定できる工夫(COCoAも)

19

②-1: 飛沫感染対策は感染を拡散しないため

- マスクと咳エチケット

くしゃみや咳がでるときのマナー

飛沫の中にウイルスは潜んでいる

→マスクはウイルスをばらまかないため

（相手のため ○ 自分のため △）



- 3密を避ける

3つの密が重なると集団発生のリスク大



- **身体的距離（フィジカル・ディスタンス）**

人との間隔は、できるだけ2m（マスクでは1m）空ける

20

②-2: 接触感染対策: 手洗いと消毒

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



参考文献) 森功次他: 感染症学雑誌.80:496-500 (2006)

21

正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

- 
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 
手の甲をのぼすようにこすります。
- 
指先・爪の間を念入りにこすります。
- 
指の間を洗います。
- 
親指と手のひらをねじり洗いします。
- 
手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペータオルでよく拭き取って乾かします。

※タオルの共有は避けて下さい

このイラストは厚生労働省ホームページに掲載されています

22

手洗い・手指消毒

手洗いの、5つのタイミング



手洗いがすぐにできない状況では、
アルコール消毒液も有効です。

濃度70%以上95%以下のエタノールを用いて、よくすりこみましょう

(70%以上のエタノールが入手困難な場合は、60%台のエタノールでも構いません)

23

消毒と除菌の違い

- 「消毒」は、菌やウイルスを無毒化すること。
厚生労働大臣が品質・有効性・安全性を確認した「医薬品・医薬部外品」の製品に記されている。
- 「除菌」は、菌やウイルスの数を減らすこと。
「医薬品・医薬部外品」以外の製品に記されることが多く、「消毒」は使わないが、実際には細菌やウイルスを無毒化できる製品もある（一部の洗剤や漂白剤など）。
- 「消毒剤」であっても、「除菌剤」であっても、全ての菌やウイルスに効果があるわけではなく、
新型コロナウイルスに有効性は限界があることに注意
- 手指など人体に用いる場合は、
品質・有効性・人体への安全性が確認された「医薬品・医薬部外品」を使用してください

24

新型コロナウイルス消毒・除菌方法

新型コロナウイルス消毒・除菌方法一覧（それぞれ所定の濃度があります）

方法	モノ	手指	現在の市販品の薬機法上の整理
水及び石鹼による洗浄	○	○	—
熱水	○	×	—
アルコール消毒液	○	○	医薬品・医薬部外品（モノへの適用は「雑品」）
次亜塩素酸ナトリウム水溶液（塩素系漂白剤）	○	×	「雑品」（一部、医薬品）
手指用以外の界面活性剤（洗剤）	○	— （未評価）	「雑品」（一部、医薬品・医薬部外品）
次亜塩素酸水（一定条件を満たすもの）	○	— （未評価）	「雑品」（一部、医薬品）

※薬機法上の承認を有する製品が一部あり、そのような製品は手指消毒も可能。

25

③感受性宿主対策

- 新型コロナウイルスワクチンの開発
ワクチンは特効薬ではありません
「重症化予防」です。



- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
「免疫力」「しなやかな血管」「いつもと違う？」



26

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、経カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の流れや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



飛沫感染、接触感染、そして、音（大声、会話、音楽など）、マスクを外す場面（食事・飲食、激しい運動）でマイクロ飛沫＜対策＞

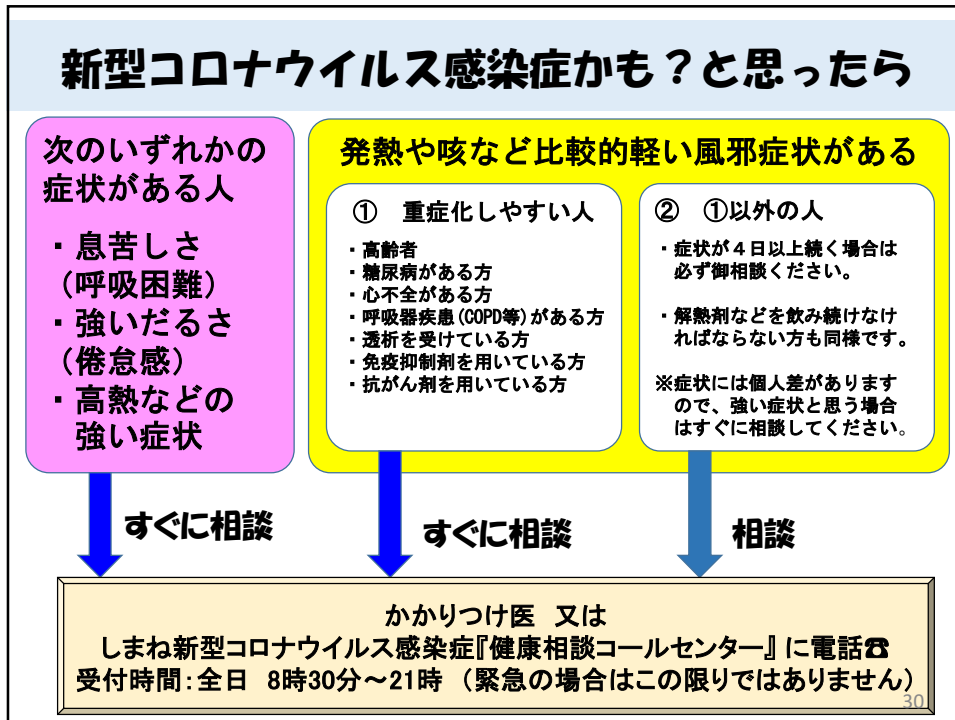
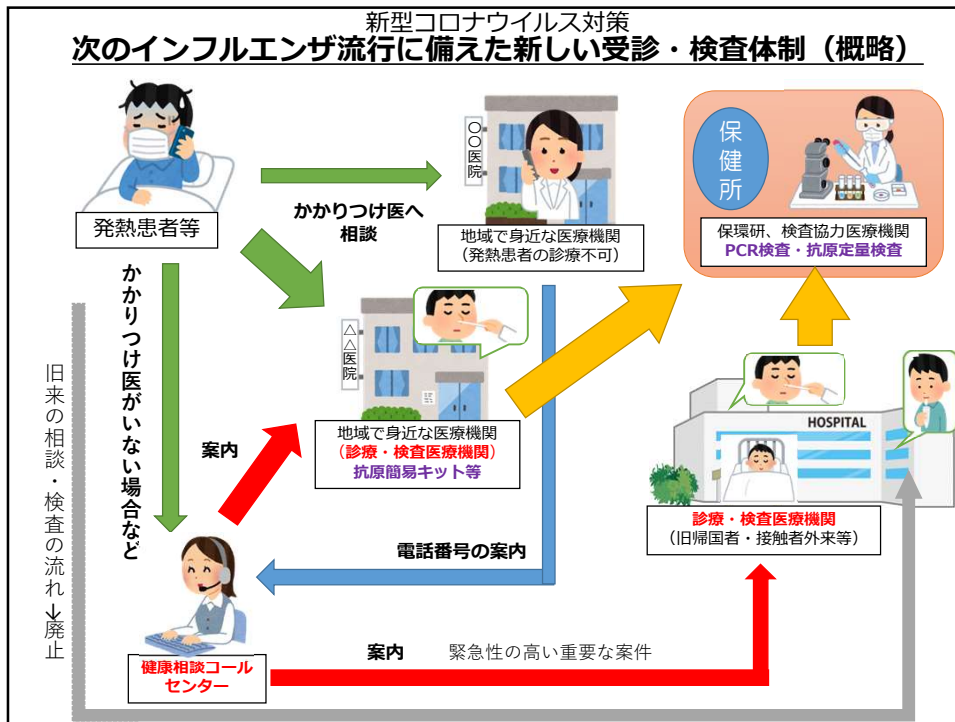
1. 換気を励行する
 2. 人の密度を下げる
 3. 近距離での会話や発声、高唱を避ける
- どうしても参加する場合は、①短時間で済ませる、②参加者が特定できる工夫(COCoAも)

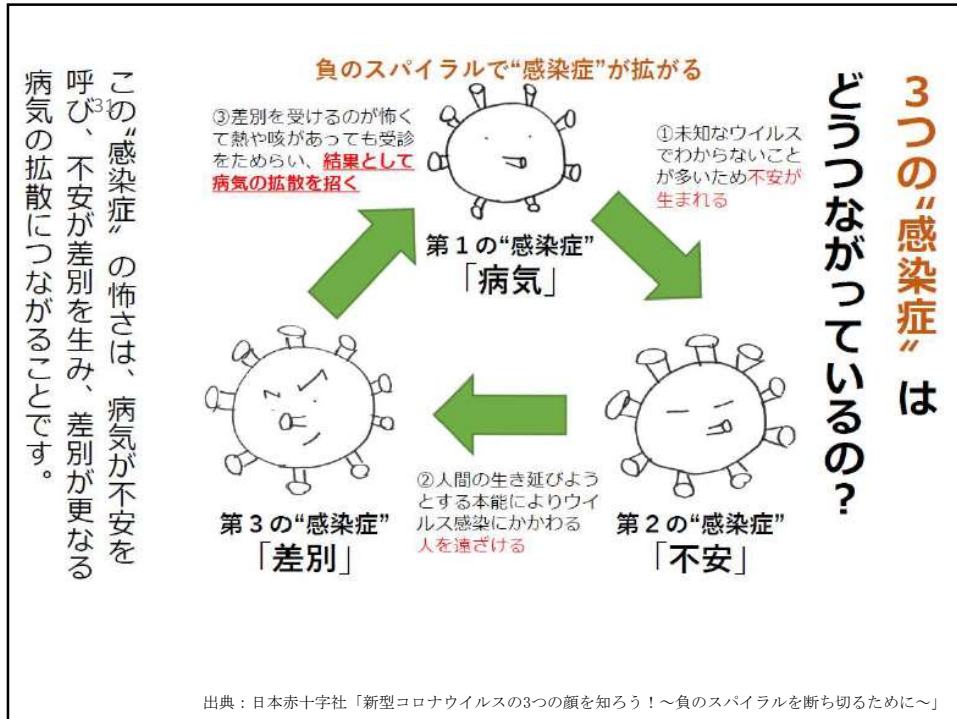
28

今冬の診療体制は??

- 発熱等、症状のある方
⇒ かかりつけ医に電話でご相談ください
- かかりつけ医がない！かかりつけ医で受診できない！という方
⇒ しまね新型コロナウイルス感染症『健康相談コールセンター』に電話をしてください
⇒ 『健康相談コールセンター』で基本的な情報提供と相談内容に応じた対応（受診できる医療機関の案内等）

2020年11月1日～
スタート





地域の支え合い大切に

保健師 桜井 純子42 (神奈川県鎌倉市)

6日 5/24

思いやりの距離

塩山 佐知50(主婦・大阪府東成区)

回覧板のコラムに「町内も、新型コロナウイルスはから感染者を出さないように、みんなが元気で乗り切りたい」という趣旨の文がありました。書いた方の気持ちばかりです。で

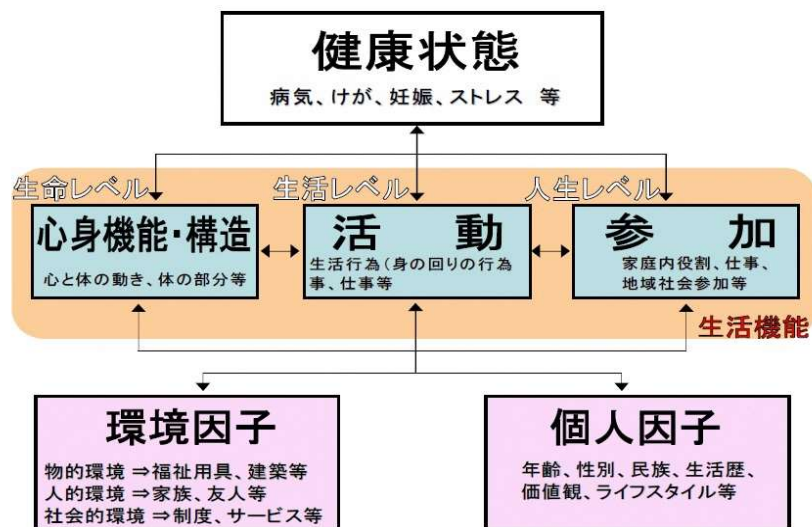
も、新型コロナウイルスは症状がなく元気で感染している可能性があります。感染しないことだけが大事なのではなく、感染しても再び元気に暮らせるように

なることが、より大事なのではないのでしょうか。感染しても軽症で、障害などやむを得ない事情から自宅療養する方はいるでしょう。心身の不調のほか、一人暮らしのため隔離できない物ができず、食料がなくなる人も出てくるかもしれません。必要な買い物を行って玄関先に置いてくれたり、安否確認の連絡を入れてくれたりする人がいれば、安心できるのではないのでしょうか。

感染症に限らず、病気を患ったりけがをしたりする可能性は、誰にでもあります。町内会では、体調が悪くなっても、あなたも大切なこの地域の一員ですからお互いに支え合いましう、という姿勢を示していただければと思います。

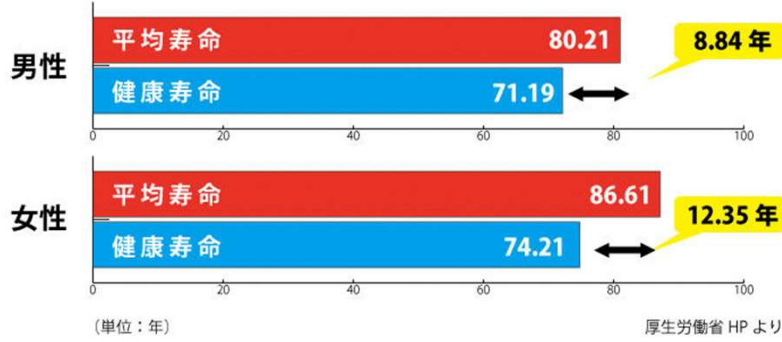
ご近所や地域コミュニティとの おつき合い

健康の定義 生活機能モデル ICF(WHO)



1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

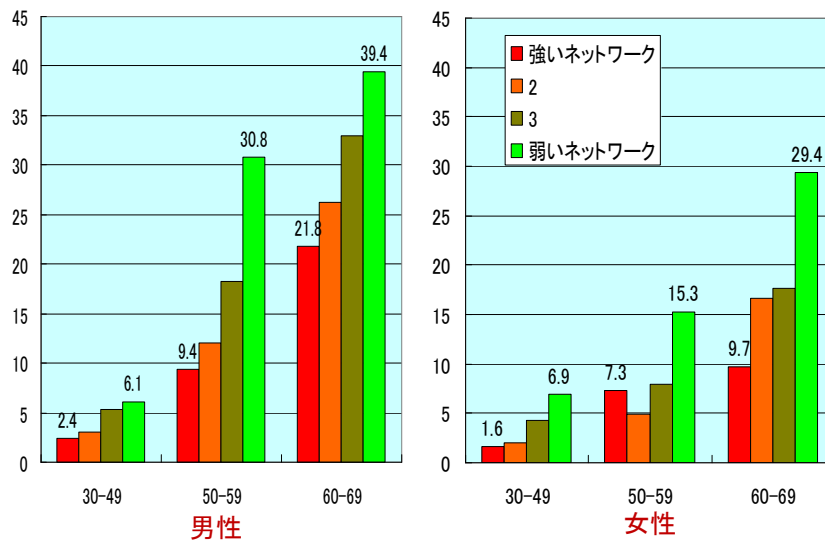
平均寿命と健康寿命の差（平成 28 年）



都道府県別
日常生活に
制限のない
平均期間
2016年

2016		2016	
順位	都道府県	順位	都道府県
1	山梨 75.21	1	愛知 76.32
2	埼玉 75.19	2	三重 76.30
3	愛知 75.06	3	山梨 76.22
4	岐阜 72.89	4	富山 75.77
5	石川 72.67	5	鳥取 75.74
6	静岡 72.63	6	栃木 75.73
7	山形 72.61	7	岐阜 75.65
8	茨城 72.56	8	茨城 75.52
9	富山 72.50	9	鹿児島 75.51
10	福井 72.45	10	沖縄 75.46
11	新潟 72.45	11	新潟 75.44
12	宮城 72.39	12	大分 75.36
13	千葉 72.37	13	静岡 75.37
14	香川 72.37	14	福井 75.26
15	鹿児島 72.31	15	群馬 75.20
16	神奈川 72.30	16	山口 75.18
17	滋賀 72.30	17	石川 75.18
18	山口 72.18	18	千葉 75.17
19	熊本 72.17	19	高知 75.17
20	長野 72.11	20	青森 75.18
21	兵庫 72.08	21	岡山 75.09
22	群馬 72.07	22	佐賀 75.07
23	宮崎 72.05	23	山形 75.06
24	東京 72.00	24	福島 75.05
25	沖縄 71.98	25	宮崎 74.93
26	北海道 71.98	26	香川 74.83
27	広島 71.97	27	長野 74.72
28	岩手 71.85	28	長崎 74.71
29	京都 71.80	29	埼玉 74.67
30	長崎 71.83	30	福岡 74.66
31	三重 71.79	31	神奈川 74.63
32	鳥取 71.71	32	愛媛 74.59
33	鳥取 71.69	33	秋田 74.53
34	青森 71.64	34	岩手 74.46
35	佐賀 71.60	34	大阪 74.46
36	大分 71.54	36	宮城 74.43
37	岡山 71.54	37	和歌山 74.42
38	福島 71.54	38	東京 74.24
39	大阪 71.50	39	兵庫 74.23
40	福岡 71.49	40	鳥取 74.14
41	奈良 71.39	41	奈良 74.10
42	高知 71.37	42	滋賀 74.07
43	和歌山 71.36	43	徳島 74.04
44	徳島 71.34	44	京都 73.97
45	愛媛 71.33	45	北海道 73.77
46	秋田 71.24	46	広島 73.62
47	熊本 (調査なし)	47	熊本 (調査なし)

社会的ネットワーク指標別に見た性別年齢別死亡率 (Berkman&Syme 1979)



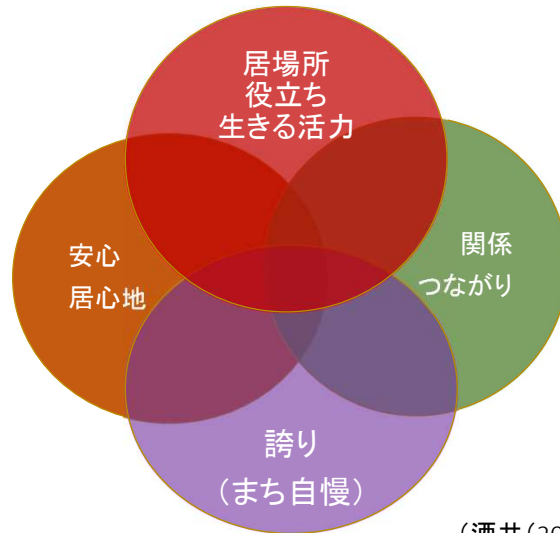
**あなたの身のまわりに
次のような人々がいらっしゃいますか？**
(当てはまるすべてに○を)

1. 会うと心が落ち着き安心できる人
2. 気持ちの通じる人
3. あなたの日頃を評価し、認めてくれる人
4. 経済的に困っているとき、頼りになる人
5. あなたが病気で寝込んでいるときに、
身のまわりの世話をしてくれる人
6. 困ったとき、手助けをしてくれる人

(三重県民1万人アンケートから)

地域への愛着

「このまちに ずっと 住み続けたいですか？」



(酒井(2016)を改変)

健康づくりへのヒント

- 毎日、「健康」と思える時間を持つ。
日常の中で体調変化に気がつくこと大事
しなやかなころは余裕から
- 身体が動くことに感謝して、**歩く**。
歩いて「息切れ」確認、駐車場は遠くに。
- 禁煙、血圧・血糖・脂質の管理は、
しなやかな血管の基本。減塩や野菜も。
- お酒は飲まないか、2日に1合。

どんな人生を送るのか？

自己効力感を高めるのは、
(信頼おける) **他者の評価**

あなた自身の、そして、あなたの大切な人の
人生を豊かにするのは、あなたの **声かけ**

感染症がある世の中だからこそ、
関係性(ソーシャルキャピタル)を大事にしたい。

今日の話 (まとめ)

- 1) **新型コロナウイルス感染症とは？**
怖いけど、感染予防できる。
対症療法で地域に帰る。
医療を守る、医療人を守る、地域を守る。
- 2) **関係性を高めて、健康な人生をめざす**
大変なときにこそ、信頼できる仲間を。
「しなやかな、血管ところろ」

ありがとうございました。