

新型コロナウイルス?! 感染症の予防と対策

中国の武漢を中心に新型コロナウイルス感染症が出てニュースになっています。2009年のSARS（コロナウイルスによる）の時とは大違いで、報道（情報公開）の速さ、それが新型だという解析の速さにびっくり。さて感染は広がっているものの、どの程度の危険性なのかはまだわかりません。インフルエンザほど感染性は強くないといわれていますが、春節で中国からの人の流れが多くなる時期。今年はオリンピックもあるので人の流れが例年よりも桁違いに多くなります。これを機会に、感染症の予防、対応について確認してみましょう。



所長 宮下 明

マスクの効果

そろそろ花粉症の時期ですが、花粉の大きさは30マイクロメートルなので普通のマスクで防ぐことができます。しかし、ウイルスはとても小さいので、マスクの穴を通過してしまいます。8畳の大きさの穴に野球のボールを投げ込む感じですかね。ほぼ素通しです。咳をする時、口元を手のひらで覆う人は多いですが、たとえマスクをしてもその手にはウイルスがつく可能性大です。肘で覆う、あるいはタオルやハンカチで抑えるのが咳エチケットです。といっても、ウイルスを含んだ唾や鼻水の「飛沫」はマスクに引っかかりますので、感染した本人が飛沫を出さないためにマスクをすることは、周囲の人たちにとっては十分効果的です。またマスクはとても良い保湿装置です。のどや鼻が渇きにくい。潤いが保て、病原体と戦えるのです。

手洗い

咳エチケットをきちんとする人は残念ながらまだ少なく、その手からウイルスが手すり、ドアノブ、つり革を介して広がっていきます。ですから、手洗いは感染症予防の基本です。インフルエンザ、新型コロナウイルスによる下痢・嘔吐などにも有効です。



アルコール消毒について

施設の入り口などにアルコール消毒の器具が置いてありますね。ちょっと使う人が多いようですが、15秒程度はアルコールで濡れた状態が必要なのです。たっぷり（3ml）使ってください。

解熱法について

熱が高い時は保冷剤をタオルで巻いて首回り、脇の下、股間に当てます（3点クーリング）。それで十分な効果が得られない場合はアセトアミノフェン（カロナール）を使用します。小児のインフルエンザでは、ロキソプロフェンなどの抗炎症剤を使用することで「ライ症候群」と呼ばれる急性脳症・肝機能障害を起こすことがあります。稀にですが成人でもライ症候群の報告がありますので、私はインフルエンザの患者さんには解熱剤はカロナールのみ処方します。他の感染症でもカロナールが無難。37℃くらいの微熱の場合、白血球はそのくらいの体温で一番働くので、むしろ何もしない方が早く治ります。

おわりに

感染症対策は、人混みをなるべく避けるなど病原体をもらわないようにすることが重要ですが、体調管理が一番大事です。連日のニュースで何となく落ち着かない毎日ですが、いい睡眠といい食事、体調を整えて乗り切りましょう