

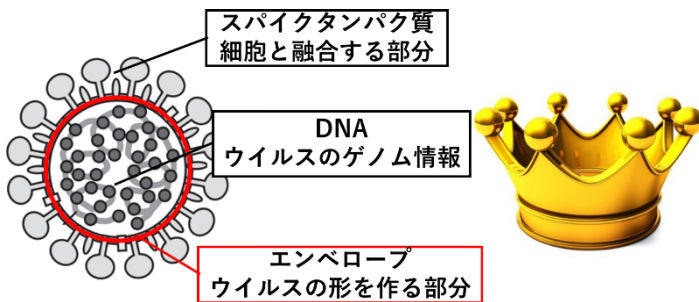
(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

新型コロナウイルスと正しくつき合う

新型コロナウイルスに関する情報があふれる中で、自分たちが感染しないように正しい知識をつけて行動することが一番大切になります。この薬局通信を通して皆さんが感染しないための行動につなげて頂ければと思います。

新型コロナウイルスの由来

新型コロナウイルスの名称は **SARS-CoV-2(Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus:重症急性呼吸器症候群コロナウイルス)** というものです。そしてこの SARS-CoV-2 によって引き起こされる病気の総称をまとめて **COVID-19(コヴィットナインティーン:COrona VIRus Disease 2019)** と言います。

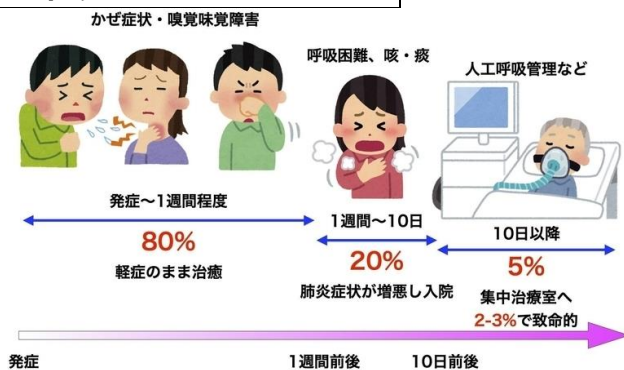


コロナウイルスは右図のようにまるで王冠を上から見たような形態のため、ギリシャ語で王冠を意味するコロナから命名されました。また、エンベロープという生体膜を持っており、これによってウイルスの形を保っています。

新型コロナウイルスはどのように感染するのか

新型コロナウイルスは主に咳やくしゃみでウイルスが口や鼻から感染する「飛沫感染」とウイルスに汚染されたものに触って感染する「接触感染」で感染するとされています。感染経路としてもう一つ空気感染がありますが、今回の新型コロナウイルスはほとんど空気感染しないとされています。そのため、人との間隔が十分に空いているならばマスクをしていなくても感染することはほとんどありません。

感染するとどうなるのか



この図のように多くの方は症状が出ないか一般的な風邪のような症状が一週間ほど続き、自然に治癒します。しかし、一部の人は重症化してしまい、最悪の場合には命を落としてしまうことがあります。重症化しやすい方の特徴もわかってきました。

重症化しやすいリスク因子

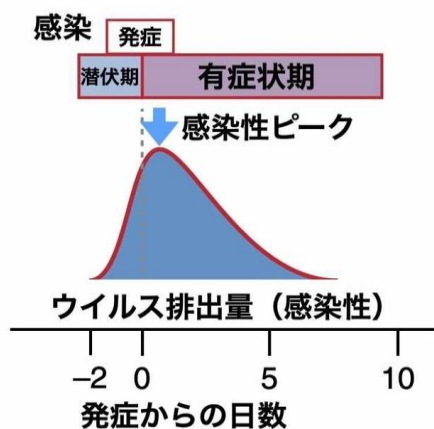
高齢者、高血圧、心疾患、糖尿病、呼吸器疾患、透析を受けている方

重症化のリスクがある方は感染に一層注意する必要があります。また、一週間以上咳や痰が改善せずにひどくなる場合はただの風邪ではなく新型コロナウイルスの感染が疑われるため医療機関に相談しましょう。

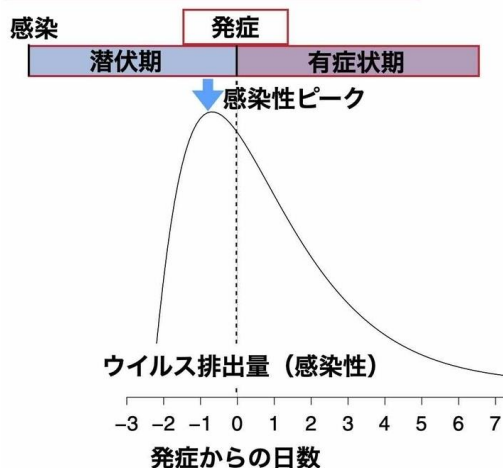
新型コロナウイルスは症状がなくても人に移る

新型コロナウイルスは季節性のインフルエンザウイルスなどと異なり、咳などの症状が出る1～2日がウイルスの排出量が最大になることがわかってきました。

季節性インフルエンザ



新型コロナウイルス感染症



例えば咳などの自覚症状がなくとも他の人に移ってしまう危険があるため、誰もがマスクを常に着用する必要があります。

どのように対策すればいいの？

①マスクを着用する

- ◆ 咳などの症状がない人でも人に移す危険があるため、外出の際には必ずマスクをしていきましょう。
- ◆ 手にウイルスがついていても直接口や鼻を触りウイルスが体内に侵入するのを防ぐことができます。
- ◆ 布マスクはウイルスの侵入・排出を防ぐ効果が薄いという研究もあるため、感染地域に行く方や感染が心配な方は市販の不織布マスクを使用することをおすすめします。

②手洗い・消毒をこまめにする

- ◆ 新型コロナウイルスは石鹸や家庭用洗剤に含まれる界面活性剤またはアルコールで対策できるため、こまめに手洗いや身の回りの消毒をしましょう。
- ◆ 市販されているアルコールにはアルコール濃度が70～80%に達していないものもあるため、成分表示を確認して購入しましょう。

③密を避ける

- ◆ 新型コロナウイルスは人から人に感染するため、できるだけ人との間隔を1～2m空けて行動しましょう。
- ◆ 暑い季節にマスクを着用していると熱中症になる危険があります。人との距離を十分に空けていればマスクを外しても感染することはほとんどないため、運動などを行う際にはマスクを外すなどの熱中症対策を行いましょう。
- ◆ 会食で感染が広がることが非常に多いため、可能な限り会食を避け、もし行う場合には向かい合わせに座らないなど人との間隔を十分に取らしましょう。

参考資料

Temporal dynamics in viral shedding and transmissibility of COVID-19

静岡県公式 HP 「新しい生活様式」の実践

文責 静岡県立大学 実習生 小谷拓也