

コロナ禍からわかってきたウイルス感染予防対策 2022.1

ウイルスによる感染症を考えると、まず抑えておかなければならないのは、ウイルスは人の生きた細胞の中で増え、人によって運ばれ感染を引き起こすということです。ウイルス感染症は昔から小規模な感染爆発は起こっていましたが、新型コロナウイルス感染症のようなウイルスのパンデミック（世界的に人類を脅かすような感染症）は、約100年前のインフルエンザ（スペイン風邪）以来です。スペイン風邪では世界の人口の三分の一（6億人）が感染し、死者は5千万人とも言われています。新型コロナでは現在の所2億5千万人が感染し、5百万人以上が死亡しています。

今回のコロナ禍から、ワクチン接種の有効性は確実とされていますが、ワクチンを接種していてもコロナウイルスが運ばれる可能性があることがわかっています（ブレイクスルー感染）。マスク、手洗い、三密の回避はウイルス感染防御法としてこれからも必要不可欠であると考えられています。

マスク使用が最も効果を発揮するのは、ウイルスを持っている可能性のある人が、感染を予防するために、会話や咳、くしゃみなどで、しぶきや飛沫を近くの人に浴びせない様にするときです。ウイルスに感染しないためにマスクを着けることについてはその効果は限定的で、ウイルスを持った人の近くでは飛沫やしぶきを吸い込むのを抑える効果はありと考えられます。

マスクについては、現在のところ不織布マスクが最も効果的とされています。マスク着用の効果を上げるためには、鼻、口の周りに隙間のないように装着すること。鼻も顎もしっかりと覆い、マスクはずらさない（鼻マスク）、ずらして食事しない（顎マスク）、マスクの外側には触らない。マスクに触れたら手を洗う。マスクを外すときはかけひもをもって外し、捨てるときはマスクの表面に触れない。マスクの再使用はしないということです。手術時などで使われる紐結びタイプの不織布マスクは、後頭部と首の後ろの二箇所を紐を結んで装着するタイプで、会話してもマスクがずれることがなく、耳も痛くならず、マスクに触れることが出来ない状況での使用に適しています。

手洗いは感染予防の基本です。人は一日の間に何回も顔やマスクに触っており、他人の触れた場所や物品にも触れています。付着したウイルスは、洗い流すことが最も効果的です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで百分の一に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと一万分の一に減らせるとされています。ウイルスは付着した皮膚の上で増えることはなく、手洗いではウイルスを感染に必要な量以下に減らせます。手洗いがすぐにできない場合は70%以上、95%以下のエタノールも有効です。しかし、アルコールは皮膚を正常に保つ常在菌との共存生活環境を破壊するので注意が必要です。

三密の回避が必要な理由は、そこに感染性ウイルスを持っている人がいる可能性があるからです。現在のところウイルスの保有者を効率的に完全に区別する検査法などは確立していません。当面は人との距離をとり、同じ空気を吸う機会を少なくする以外には感染を予防する方法はありません。今年も基本的な感染予防対策を励行しましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦