

陽だまりの丘

地域をつなぐ生き生き健康情報誌

Winter& Spring NO.39

特集

“深掘り”感染症 対策マニュアル

保存版



新しい世界へ

山本記念会理事長 山本百合子

連載エッセイ
遥かな道の途中で
第三十九回

最近つくづく考える。人は日々、新しい自分へと生まれ変わっているのだ。

昨日という日を考えれば、2020年は世界中が大波に飲み込まれて必死に生き残ろうとした1年であった。その中で多くの人が様々なことを考え、試行を重ねた。非難されたこともあり、感動を生んだ行いもあった。世界、そして、身近なコミュニティが分断されたと感じ、多くの人が集うこと・触れ合うことの大切さを再認識したといえる。そして、元通りの生活には戻れないことも受け入れなくてはならなくなった。

なんとということだろうと嘆くことはできる。けれど考えてみてほしい。私たちの体は、毎日のように破壊と新生を繰り返しているのだ。例えば腸管の上皮は3日に1度、皮膚は1か月をかけて生まれ変わっている。目に見える変化として毛髪も爪も、のびたら手入れが必要ではないか。肉体だけではない。私たちの心も考えも日々変わっていく。最近脳科学の専門家と話をすることがあり、「人はいくつになっても、脳の機能を発展させることが出来る」と聞いた。勿論それには、自分で自分の脳を育てるという努力が必要なのだけれど。嬉しいではないか。自分の身体を保持するために食事、睡眠、運動が大切だということを知っている。保持だけでなく、強化できること。その脳を育てる努力も、体を動かし、きちんと食事をし、良く寝ること、そして興味あることを探すこと、楽しい事をする、よく笑うことなどで叶うのだという。今は会えない友人や知人に手紙を書いたり、電話で話したりしよう。絵を描いたり、俳句を作ったり、歌を歌ったりしよう。昨日は出来なかったことが、今日は出来るかもしれない。明日は出来るかもしれないのだ。

この「陽だまりの丘」という広報誌も今回で39号となった。世の中には健康情報があふれ、調べればすぐ答えが得られるようになり、皆さんの知識も豊富になった。そこで次の40号をもって、この広報誌の役割を終えたいと思う。長い間、この「陽だまりの丘」をお読みいただいた皆さんに感謝をささげたい。本当に有難うございました。次回、最終号は未来への希望にあふれた知識を皆さんにお届けしたいと考えている。

それは、「皆で始める新しい世界」への始まりだからである。

Advice

1 体を温めよう

50年前と比べて、日本人の平均体温は0.7℃も下がっているといわれています。体温が下がれば血流が悪くなり、免疫力も低下してしまいます。ぬるめのお風呂にゆっくりとつかったり、腹巻やカイロを利用したりして“冷え”から体を守りましょう。なるべく冷たい飲み物は控え、朝起きたら白湯を飲んで、体を温めるようにしてください。



Advice

2

腸内環境を整えよう

最近「腸管免疫」が注目されています。腸内にはたくさんの免疫細胞が常在し、私たちの免疫力の60～70%は腸で作られているといわれているのです。

腸管免疫は、約100兆個といわれる“腸内細菌”によって支えられています。つまり、腸内細菌を活性化させることが免疫力を高める大切なポイント——。腸内細菌のエサとなる味噌、納豆、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品や、野菜、キノコ類、海藻類といった食物繊維の多い食材を積極的にとることを心がけましょう。

Advice

4 たくさん笑おう

“笑い”によってリンパ球のひとつ、NK細胞の活性が上昇することがわかっています。NK細胞の働きが活発だと、感染症にかかりにくくなるといわれています。日々の生活の中で笑うことを心掛ければ、それだけで免疫力はアップします。



免疫力を上げて 冬を乗り越えよう

～感染症から身を守る
5つのアドバイス～

ただでさえ体調が崩れがちな冬。今年は感染症も加わり、例年を上回る過酷な状況に陥る可能性も少なくありません。厳しい季節を乗り越えるための基本は、まず自分自身の免疫力を高めること——。日常生活のなかで手軽に免疫力を上げる方法をアドバイスします。

Advice

3

睡眠をたっぷりとうろう

痛んだ細胞を修復し、免疫力を強化するために睡眠は欠かせません。質の高い睡眠をとるには、心身がリラックスしていることが必須。寝る前にゆっくりお風呂につかったり、好きな音楽を聴いたりして、気持ち良くなった状態でベッドに入ってください。



Advice

5 “深く長い”呼吸を 心がけよう

深くて長い呼吸を続けると、自律神経のうちの副交感神経が優位になります。副交感神経が優位になると、免疫力を司るリンパ球の比率が上昇し、免疫力アップにつながります。ストレスの多い状況下では、呼吸が浅く短くなりがちです。休憩時間や寝る前だけでも、深く長い呼吸を心がけてください。

陽だまりの丘 第39号 2021年1月15日発行

発行 医療法人社団 山本記念会
本部企画室
〒224-0024
神奈川県横浜市都筑区東山田町1552
TEL 045 (593) 2211 (代表)

表紙イラスト ● 橋本洋美

『陽だまりの丘』第40号（最終号）は2021年5月15日刊行予定。どうぞご期待ください。

山本記念会 基本理念
「人を愛し、人を信じる」という創立者の精神の具現化の為に設立され、その精神に共鳴する人々によって運営される。

- 1 患者様と共に生き、共に成長する病院を目指します。
- 2 快適で、人間味のある温かい医療と療養環境を提供できる病院を目指します。
- 3 地域の皆様、他の医療機関、福祉施設と共に良い医療と良い介護を支える病院を目指します。
- 4 職員一人一人が幸せで、やりがいと、夢を持てる病院を目指します。

“深掘り”感染症 対策マニキュアル

「コロナ・インフルエンザ・風邪」
から身を守る法則

特集
Vol.39

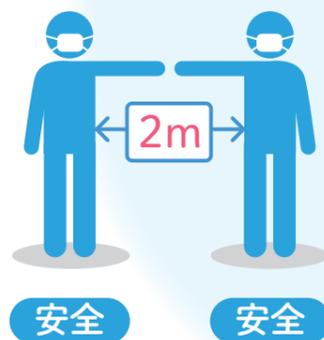
この冬、懸念されているのが新型コロナウイルス感染症・季節性インフルエンザ・風邪のトリプルアタック。3つのウイルスによる同時攻撃は、今まで類を見ない状況ですので、ご心配な方も多いのではないのでしょうか。どんな場合でも困難な状況を乗り切る法則はひとつ——基本に立ち返ることです。今回の特集は感染症予防の基本を「深掘り」してお届けします。

感染経路は2つ

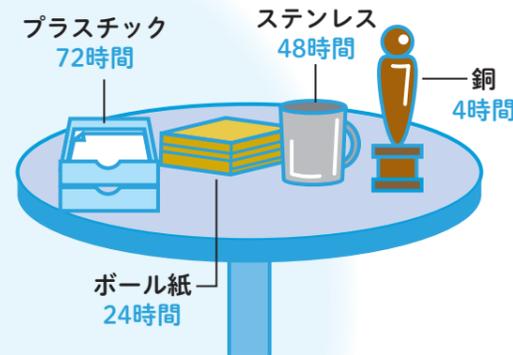
新型コロナウイルスも含め、感染症の原因となるウイルスは「空気感染」、病原体に汚染された水、食べ物や口にするもので感染する「経口感染」は、新型コロナウイルスやインフルエンザには無関係とされています。残る2つのウイルス感染経路——「飛沫感染」「接触感染」には、次のような特徴があります。

飛沫感染—— 人との距離を2メートルは空ける

感染者の咳やくしゃみ、会話などの際に飛び散ったしぶき（飛沫）に含まれる病原体を、近くにいる人が吸い込むことで感染する。飛沫はある程度の重さがあるため、1～2m以内に落下する。つまり、感染者から2m以上離れている場合は感染のリスクが低下する。2mとは互いに手を伸ばして届く距離。この距離がいわゆる“ソーシャル（フィジカル）ディスタンス”。新型コロナウイルス感染症の患者には無症状の人もいるので、人との距離をとることは、感染症対策の基本といえる。



ウイルス生存時間



接触感染——こまめな除菌が大切

感染者の皮膚、粘膜や病原体が付着したものに触れた手で、自分の鼻や口を触ることで感染する。ウイルスは付着する物質によって生存期間が異なり、アメリカ国立衛生研究所などの研究によると銅の表面は4時間、ボール紙の表面は24時間、ステンレスでは48時間、プラスチックでは72時間、ウイルスの生存が確認されたという。外出から戻った際は、手洗いや消毒液で除菌することが大切。

※1 昨年10月5日、CDC（米国疾病対策センター）は、新型コロナウイルスの感染経路について、一定の条件下では「空気感染」が生じる可能性があるとして報告した。しかし、「飛沫感染」の方が「はるかに一般的」とも語った。医療現場では使わない言葉だが、空気中をただよう微小粒子の飛沫内に病原体が含まれていて、この微小粒子を介して感染することを「エアロゾル感染」という。この感染について世界的に統一した定義や見解はない
※2 厚生労働省は昨年1月16日、中国の湖北省武漢市武漢市に滞在し、日本に帰国した神奈川県在住の30代の男性から新型コロナウイルスが検出されたと発表した

正しいマスクの仕方

感染者は、1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放出するといわれています。これらの放出を防ぎ、周囲を汚染から守るためには、マスクの装着が必須です。

マスクの効果を得るためには、正しく装着する必要があります。顔にフィットするサイズ・形のものを選び、顔との隙間がないように着ける



鼻の形にワイヤーを押し曲げ、隙間が出ないようにする

マスクの正しい装着方法



鼻と口を確実に覆い、ゴムひもを耳にかけます。ヒダを伸ばし、顔にフィットするように位置を調整する

咳エチケット

マスクがない場合は、ハンカチやティッシュで口と鼻を覆う。何も持っていない場合は、他の場所に触れることが少ない“前腕部”で押さえ、飛沫が飛ばないようにする。口・鼻を押さえた部分は接触感染を起こさないように注意し、帰宅後速やかに衣服を洗濯する



ハンカチなどで口・鼻を覆う



前腕部で押さえる

手洗い・消毒で ウイルスを除菌

手洗いは感染予防に確実な効果をもたらします（表1）。外出からの帰宅後や、不特定多数の人が訪れる場所に出向いたときなどは、必ず手洗いしてください。

手洗いができない場合に有効なのは、アルコール消毒液です。アルコールはウイルスの膜を壊すことで無毒化します。濃度70%以上95%以下のエタノールを用い、手指にしっかりと擦り込んでください。70%以上のエタノールが入手困難な場合は、60%台のものでも差支えありません。

◆ ◆ ◆
◆ ◆ ◆
◆ ◆ ◆

新型コロナウイルスの感染者が日本ですべて確認された昨年1月から、1年以上が経ち、私たちのなかにも、さまざまな疲労が蓄積されています。それらの疲労がもたらす症状のなかには、ひどい腰痛の原因が精神的なストレスだった、というように、医師の診察がなければ原因特定が難しかったようなケースもあります。心身の不調を感じたら、遠慮せず医師にご相談ください。医師と二人三脚なら、やっかいな悪路もより健康的に乗り切れるはず。

表1 手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個 (0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

*手洗いなしと比較した場合
出典 森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006
<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>