



## 「家庭内での感染対策」

県立北部病院 感染管理看護師 仲宗根正樹

新型コロナウイルス感染症が流行し、2年が経過しようとしています。これまでの皆様の感染対策と行動自粛、ワクチン接種率の向上等により第5波（デルタ株）の流行が落ち着きを見せております。

これからの冬に起こる可能性のある第6波やインフルエンザ流行に備えるために、新型コロナウイルス感染症やこれまでの感染対策について振り返ってみまし

### 新型コロナウイルス感染症

病原体：SARS-Cov-2

感染症：COVID-19

受容体：口腔粘膜、鼻粘膜、舌、目の粘膜といわれています。



新型コロナウイルス感染症の広がりやすさを示す、実行再生産数は（一人の患者さんが何人の方にうつすかを示す）、従来の新型コロナウイルス感染症は1.4～3.5人、デルタ型変異ウイルス5～9人とされています。そしてインフルエンザウイルスは1.4～4人、水痘は5～7人とされています。

従来の新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスの実行再生産数は同じような数字を示しており、デルタ型変異ウイルスと水痘は同じような数字を示していることがわかります。

新型コロナウイルスの潜伏期間は（ウイルスは存在するが症状がない期間）、発症までの中央値が約5日間で、最長で14日程度とされています。

感染可能期間（他者に感染させる可能性のある期間）発症日を起点とし、発症日の2日前から発症後10日程度とされています。

### 濃厚接触者とは？

「濃厚接触者」とは、患者の感染可能期間内に患者と接触した方のうち、次の1～4に該当する方を言います。

1. 感染者と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）があった方
2. 手で触れることのできる距離（目安として1m）で、マスクなどの必要な感染予防策なしで、「感染者」と15分以上の接触があった方
3. 適切な感染防護なしに感染者を診察、看護もしくは介護していた方
4. 感染者の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い方

※「濃厚接触者」に該当するかは、保健所が疫学調査を行った結果を踏まえ、接触状況などから総合的に判断し対象者にご連絡が入ります。

### 濃厚接触者のPCR検査の結果による対応

#### 検査結果が「陽性」の場合

症状などにより医療機関への入院、宿泊療養施設や自宅での療養をさせていただきます。治療や健康観察をしていただくことになります。

#### 検査結果が「陰性」の場合

ご自身で自宅での健康観察を行い、外出自粛等の対応が必要となります。



### 健康観察期間について

健康観察期間の終了日は、感染者の感染可能期間内に感染者と接触した最終日の翌日から

2週間後（14日間）までになります。期間については、保健所にご確認ください。

### 新型コロナウイルス感染症の感染経路は？

接触感染、飛沫感染、エアロゾル感染とされています。

接触感染とは、ウイルスが付着した手指で目や鼻や口に触れることで、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することです。

飛沫感染とは、感染した方の咳、くしゃみ、唾、鼻水などの飛沫の中に含まれているウイルスを鼻や口から吸い込むことや、目の粘膜を通じて感染することです。

飛沫は5 $\mu$ m以上とされ、サージカルマスクでの防御が可能です（目の防御はフェイスシールドが必要）。また水分を含んでいるため重く2m以内に落下するとされています。そのため人と人との間隔を2m程度あけることが重要となります。

エアロゾル感染とは、飛沫感染と空気感染の中間的な概念とされ、咳やくしゃみ、医療的行為により空気中に漂っている小さな飛沫をすいこむことで感染します。約10m程度空気中を漂うとされています。

ちなみに、麻疹や結核、水痘は空気感染するとされ、水分を含まない飛沫核をすいこむことによって感染します。飛沫核は5 $\mu$ m以下とされ、たばこの煙や、PM2.5も5 $\mu$ m以下の粒子とされています。

エアロゾル感染や空気感染は、家庭内では換気が重要となります。

## 家庭内のできる感染対策

### 飛沫感染対策

1. マスク着用と距離の確保  
感染流行期には会話をするとき、マスクを着用し、2メートル程度の距離を確保するよう心がけましょう
2. 食事は個々に盛り付けましょう



### 接触感染対策

1. 手洗いや手指消毒  
公共の場所から帰ったとき、咳やくしゃみ、鼻をかんだとき、食事の前後、病気の人のケアをした時、外にあるものを触った時、トイレの後には手洗いや手指消毒を実施しましょう。  
病原性微生物は手指や環境中にしばらく生存しているため、汚染された手指で目や鼻、口を触れることで感染する可能性があります。
2. 手でよく振れる共有部分（ドアノブ、テーブル、トイレの便座等）を消毒しましょう。  
ご家庭にある洗剤を使って、身近な物を消毒するための方法については、下記を検索してみてください。  
製品評価技術基盤機構：<https://www.nite.go.jp>
3. ゴミは密閉して捨てる  
鼻をかんだティッシュなどは、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉にして捨てましょう。  
その後はすぐに手を洗いましょう。

### エアロゾル感染対策

1. 定期的な換気  
共有スペース等はこまめに換気をし、空気を入れ替えましょう。  
目安：1時間に5～10分間の換気（常時換気が望ましい）  
対角線上に2か所の窓を開けることで換気効率が上がります。



### その他の対策

1. 感染流行期には、デリバリーや通販、オンラインショッピングなどを利用して、できるだけ他人との接触を避けましょう。
2. 買い物は混みあわない時間帯に行きましょう。

新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザ、感染性胃腸炎等、多岐に渡り1年中なにかしらの感染症が流行しています。

昨年は皆様の感染対策の効果もあり、インフルエンザの発生がほぼありませんでした。新型コロナウイルス感染症への感染対策が、インフルエンザへも効果があることを示しています。これからの冬に起こる可能性のある、第6波やインフルエンザ流行に備えるために、これまで同様の感染対策をお願いいたします。