



新型コロナウイルス感染減と経路

新型コロナウイルスの感染源については、はっきりしていません。研究者の中では SARS 等と同様に野生動物が感染源との見解や、人為的ウイルスとの見解もあります。感染経路も現時点では調査中ですが、飛沫・接触感染と考えられています。★飛沫感染とは、患者の咳やくしゃみなどによって放出されたウイルスが目・鼻・口などの粘膜に付着することにより感染します。

★接触感染とはウイルスが付着したものを触った手で、目・鼻・口などに触れることにより感染します。

今年に入ってから耳にしない日はない、新型コロナウイルスのニュース。**【うつらない！うつさない！】**のために今、私たちができることを考えていこうと思います。

コロナウイルスとは

人に感染するコロナウイルスは、新型コロナウイルス COVID-19 (SARS-CoV-2) を含め 7 種類見つかっています。このうち 4 種類のウイルス (HCoV-229E、HCoV-OC43、HCoV-NL63、HCoV-HKU1) は、一般の風邪の原因の 10～15% (流行期は 35%) を占め、多くは軽症です。残り 2 種類のウイルスのうち

手指・家具等の消毒方法

手指：手指消毒用アルコール（濃度 70%以上） アルコールを使う前に手洗いをするときは、洗った手の水分を十分ふき取ってから使いましょう。新型コロナウイルスは、エンベロープという皮膜を持つことが判明しています。エンベロープウイルスにアルコールが付着すると、皮膜が破れるため、ウイルスにダメージを与えることができます。

家具等：塩素系漂白剤を 0.05%に希釈（トイレは 0.1%）※手指は※ 手すり、ドアノブ、テーブルなど、手が触れる場所を拭きましょう。

1 つは、2002 年に中国広東省で発生した 重症急性呼吸器症候群 (SARS-CoV) で、野生のコウモリのコロナウイルスがヒトに感染して重症肺炎を引き起こしたと考えられています。重症化した人の多くは高齢者、心臓病、糖尿病等の基礎疾患のある人でした。子どもには殆ど感染せず、感染した例では軽症の呼吸器症状を示すのみでありました。2003 年 7 月 5 日終息宣言が出された後もシンガポール、台湾の実験室内感染や中国広東省にて市中感染が疑われる症例が報告されたが、大規模な拡大は、くいとめられました。

感染予防のためにできること

①**手洗い**：石鹸を使って、手のひら・甲・爪・指の間、手首など、丁寧にこすり、指は一本一本ねじり洗いをし、水で十分に流しましょう。
②**うがい**：一番注意が必要なのが、始めに口を**ゆすぐこと！！** 始めからうがいをしてしまうと、口の中にあるウイルスが、水と一緒にのどに流れてしまうため、感染のリスクが高くなります。うがいの前に、まず**強めに口をゆすぎ**、吐き出しましょう。その後、うがいをします。上を向き、首を少し横に傾け、歌いながらうがいをすると、振動がうまれ、

もう 1 つは、2012 年以降発生している 中東呼吸器症候群 (MERS-CoV) で、ヒトコブラクダに風邪症状を引き起こすウイルスが、種の壁を超えてヒトに感染し、重症肺炎を引き起こすと考えられています。最初の MERS 感染者は、2012 年サウジアラビアで発見されました。大多数はウイルスに感染しても軽い呼吸器症状で済んでおり、高齢者や心臓病、糖尿病等の基礎疾患をもつ人が重症化すると考えられます。尚、市中でヒトからヒトへの持続的な感染拡大が起こったことは一度もないとされています。

空気の逃げ場ができ、のどの側面に水が当たり、のどをしっかりと洗うことが出来ます。首を傾けるのが可能な方は、左右両方行いましょう。
③**咳エチケット**：ウイルスは、粒子がとても細かいため、残念ながらマスクを通してしまいます。しかし、マスクをすることで、1～2m 飛沫する唾液等を防ぐことができます。マスクやハンカチ、服の袖を使って口を覆うようにしましょう。

【裏面も開いてご覧ください！】

参考資料 N I I D 国立感染症研究所
参考画像 サラヤ株式会社 イラスト AC
発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院