

令和2年4月

感染症予防法のおさらい

新型コロナウイルス感染症の流行が世界中で大きな問題になっています。もちろん、わが国も例外ではありません。日々のニュースに心配のタネは尽きませんが、とにかく、私たちひとり一人が自分自身と周囲の方々を守る行動をとり続けることが大切ではないかと考えています。ムリなく簡単に、毎日実践できる感染症予防法を、ここで再確認しておきましょう。

【感染症予防 原則その一：感染源をなるべく自分から遠ざけること】

感染症には必ず感染源があります。たいていの場合、感染症にかかった患者さんが感染源になることが多く、逆に言えば感染症をもっている患者さんへの接触、接近がなければ基本的に感染症にはかかりません。ですから、感染症が流行している時期には人混みの中には極力入らないこと、不特定多数の人との接触をできるだけ避けること、これが感染症予防の大原則になります。

【感染症予防 原則その二：感染経路を断つこと】

ウイルス感染症は患者さんのせきやくしゃみからのみならず、ウイルスが私たちの手（指）を介して体内に入りこみ、発病することも多いといわれています。コロナウイルスは目からも侵入するとのこと。ウイルスのついた指を無意識に目、鼻、口に持っていくことは感染の機会、危険性を増すことにつながりますので注意が必要です。家の中で手・指がひんぱんに触れるもの（リモコン、ドアノブなど）については掃除の際によく拭いておくこと、手洗いを励行することや、日常的にマスクを着用することで感染（接触感染）の機会を大幅に減らすことが可能です。よく言われていますように、マスクは万能ではありませんが、接触感染の機会を減らすことに役立ちますし、せきやくしゃみの際のエチケットとしても必要なものであると私は認識しています。

【感染症予防 原則その三：日頃から免疫力を高めておくこと】

体内に侵入してきた病原体と対等に戦える体力を日常的に養っておくことが大切です。日頃から栄養バランスのとれた食事や適度な運動を心がけ、規則正しい生活を送り、疲れを残さないような身体を作っておくことは大切です。

【感染症予防 原則その四：定期的に室内の空気の入れ換えを】

コロナウイルスは放出されてしばらくは空気中をただよう性質があるそうです。花粉症の方にはたいへん酷かもしれませんが、こまめに部屋の窓をあけて室内の換気を行っておいたほうがよいのかもしれません。

無用に恐れず、しかし対策は怠らない、そして周囲の方々への思いやりを忘れない。そのような姿勢で流行の収束を待ちましょう。

（ 文・神経内科 則行 英樹 ）