

3 感染防止のポイント

感染経路の遮断とワクチンによる抵抗力の増加が主体となる

・唾を飛ばさない(おしゃべり、くしゃみ、咳、特に大声)!!!

マスク着用して通常の呼吸をしていれば3密でも感染の可能性は非常に低い
まだ通勤電車内の集団感染は報告がない

・他人の唾を直接体内に入れない(粘膜が侵入口)

眼科医の感染が少なくないとされている:アイガード、ゴーグルの効用

会食中会話をすれば相手の唾が自分の食物に入る

・飛沫によりウイルスに汚染された環境(自分の顔、自分のマスクを含む)を触り、
自分の手を介して自分の粘膜に侵入させる

・このために重要な事柄

① マスク着用が重要

屋外:2m離れていれば会話などをしない限り不要

屋内:原則着用

稽古時:面マスク+マウスガード必須、アイガード着用順守

この条件下であれば発声は問題ない、無駄な発声はつつしむ

マスクの材質による効果の差(飛沫発生、ウイルス吸入どちらにも)

不織布>ポリウレタン>ガーゼ

ユニクロの第2世代マスクは不織布とそん色ないが、その分、息苦しさがある

ガーゼマスクは咽喉頭部を湿潤させ、結果的にウイルスの定着を妨げるのみ

他の材質のもののような効果は証明されていない

② 手洗い

通常の石鹸で可、泡を立てて、20~40秒かけて、指の間までよく洗う

アルコール消毒はその代用にすぎない

帰宅時は手洗い必須、洗顔も非常にいい、常に励行

③ うがいも有効、インフルエンザ防止にも有効、消毒薬の必要はない

・日本で感染が少ないことの理由の一つとして、3密を避けることとマスク着用、手洗
うがいの励行が早期から徹底されたことが挙げられている

・欧州ではマスク着用義務化に対しデモが発生している。感染が拡大している

・また2020年2月からインフルエンザをはじめ例年発生する他の感染症が大幅に
減少している

8月1日-9月6日間インフルエンザ感染発生数(日本全体)

例年 数百人

2019年 3813人(沖縄で大流行)

2020年 3例 昨年の1000分の1以下、例年の100分の1以下

・効果は非常に大きいと考えられている