

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人の抵抗力の増加が主体となる
ワクチンは別の項目で記載

感染経路の遮断が最重要

感染経路(飛沫、接触、エアロゾル)の遮断

- ・3 密を避ける
 - ・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で会話がなければ3密でも感染の可能性は非常に低い
通勤電車内の集団感染はまだ報告がない
 - ・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
 - ・大声、くしゃみ、咳は飛沫とともにエアロゾルを発生させる可能性が高い。エアロゾル
は空気とともに吸い込まれるため広範囲の人を感染させる可能性がある
- ・このために重要な事柄
- ① マスク着用とソーシャルディスタンス確保が重要
 - 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:面マスク必須、マウスシールド、アイシールド、着用順守

この条件下であれば発声は問題ないが、無駄な発声はつつしむ
シールドはマスクの代わりとはならない。併用は効果を高める。
稽古の際にはマウスシールド(マウスガード)を是非併用してください。

◎全剣連段審査受審者には面マスク必須、ガード、シールドは推薦となっています。
審査時実技の際には大きな声の発声はありますが、密にはなっていないので
推薦にとどめられています。

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重マスクの効果(別掲18参照)

不織布マスクの上に布やウレタンマスクを重ねて使用されています
マスクを2重に使用しても、不織布マスクを顔に密着させて単独で装着する場合と効果に差はありません。顔に密着させることが重要です。2重にすることで不織布マスクを顔に密着させやすい効果があります。一方で2重にすることにより顎側に隙間をつくりやすくなることもあるので注意が必要です。

一部の政治家やタレントなどがマウスガードのみを付けて会話しているのがみられるがこの素材はマスクの代用にはならない。自分を守ることにはいくらか寄与するが、他人への感染防御に関してはほとんど効果がない。

マスク着用と屋内外、換気、発声の関係を示した表を引用しているので参照。

新型コロナウイルス: 推定される感染リスク

リスク: 低 ○ 中 ● 高 ●

条件は下表に示す通り。

発声の度合い: ○ 沈黙 ○ 話す ○ 叫ぶ、歌う

*一般的に使用されるマスク

	マスク着用*		マスク未着用*	
	短時間	長時間	短時間	長時間
少人数				
屋外	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ●	○ ● ●
屋内	○ ○ ○	○ ○ ●	○ ● ●	● ● ●
屋内、 不十分な換気	○ ○ ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
大人数				
屋外	○ ○ ●	○ ● ●	● ● ●	● ● ●
屋内、 十分な換気	○ ○ ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
屋内、 不十分な換気	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●

出典: Jones N et al, BMJ 2020. 人々が無症状であるという仮説に基づく研究。

AFP

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
- ・欧米ではマスク着用義務化に対しデモが発生している。マスク着用の不徹底と感染拡大は一致しているようにみえる
- ・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。2020 年 10 月-2021 年 3 月期のインフルエンザも同様に激減
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(2020 年)の 1000 分の 1 以下、例年(2019 年)の 100 分の 1 以下
 このインフルエンザ感染の減少にはコロナウイルスによるウイルス干渉も大きく影響していると考えられている
- ・マスク使用効果は非常に大きいと考えられている

感染リスク高める 7 つの行動を公表

2020 年 9 月 25 日第 10 回 新型コロナウイルス感染症対策分科会

- (1) 飲酒を伴う懇親会
- (2) 大人数や深夜におよぶ飲食
- (3) 大人数やマスクなしでの会話
- (4) 仕事後や休憩時間
- (5) 集団生活
- (6) 激しい呼吸を伴う運動: 換気の悪い閉鎖空間+激しい呼吸を伴う運動
- (7) 屋外での活動の前後