

3 感染防止のポイント(マスク着用)

感染経路の遮断とワクチンによる人の抵抗力の増加 の2点です
ワクチンは別の項目で記載

感染経路(飛沫、接触、エアロゾル)の遮断が最重要

- ・3密を避ける、特に対人距離を確保する
- ・マスク着用(厳守)
- ・フェイスシールド、マウスシールド、アイシールド有効、着用順守
- ・唾を飛ばす危険な行為をしない、(おしゃべり、くしゃみ、咳、特に大声)!!!
- ・ウイルスを含む他人の唾を直接体内に入れない(粘膜が侵入口)
- ・ウイルスを間接的に体内に入れない
飛沫によりウイルスに汚染された食物を摂取する
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

註 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

マスク着用して通常の呼吸のみで会話がなければ3密でも感染の可能性は低い
通勤電車内の集団感染はまだ報告がない
目の結膜からも感染の可能性があり、アイシールド(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
アルコールを接種しながらでは上記の危険性が非常に大となる

感染経路遮断に重要な事柄、各論

① マスク着用

屋内: 必須

屋外: 原則着用

人と4m以上離れている+会話をしない場合+風がある

⇒ 着用しなくてもよいが、感染の危険性は残る

稽古時: 面マスク+マウスシールド必須、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。

◎全剣連段審査受審時には面マスク+マウスシールドは必須
アイシールド、フェイスシールド推薦

◎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

効果の%は報告者により異なりますが・・

ガーゼ 30~40%

ポリウレタン 40~60%

不織布(3層) 75~90%

メーカーによりウイルスを捕捉し除去するというものが販売されていますが
公的なデータはありません

2 重マスクの効果(別掲 18、41 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はあります。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。
- ・不織布のマスクを2重にする場合も同様です

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
みられますがこの素材はマスクの代用にはなりません。自分を守ることには
ほんのすこし効果がありますが、飛沫発生=他人への感染防御に関しては
効果ありません。また飲食店職員や店舗の職員でも着用している場合を
見かけます。このような人がいる場所はぜったいに避けましょう

② ソーシャルディスタンスの確保(マスク装着の上で)

屋内、対面、通常の会話をする場合

:2m以上が望ましい、少なくとも1mは離れましょう

屋内、日対面、会話無し

:1mは離れることがよいとされています

屋外:屋内に準じて距離を取ることが安全です

風上にいる人(歩行時でも)がマスクなしで会話している場合は4m

離れていてもウイルスを含む飛沫が届く可能性があるといわれています

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

③ 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ようにしてください。感染を発生するようなウイルス量が残ることはありません
- ・アルコール消毒はこの代用にすぎません。手が汚れている状態、油性成分などすべての汚れがアルコールの効果非常に低下させます。
- ・但し、手洗い後にアルコール消毒をすると効果は非常に大きくなります
現在は外科手術時の手洗いもこの手順で行っています
- ・帰宅時は手洗い必須、洗顔も非常にいい行為です。常に励行して下さい

④ うがいも有効、インフルエンザ防止にも有効、消毒薬の必要はありません

- ・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ます
- ・欧米ではマスク着用義務化に対しデモが発生しているなど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ます。いまはワクチン接種が非常に進んでいる

地域では屋外でのマスク不着用が許されています

しかし、屋内では着用が推奨されていますが守られていないようです。現在のワクチンが全く効果が無い変異株が発生した場合は危険でしょう

感染リスク高める7つの行動を公表、これは現在でも有用です

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

最近(2021年5月11日報告)、北海道岩見沢市で成人式の後、多数の参加者が複数のグループで夜明けまでの飲酒を含む、飲食店のはしごを行い少なくとも50名以上、2次感染を含めるとどの程度の感染者を生み出すか不明という集団感染を発生させています