



マスクをしての運動は、熱中症になりやすくなるだけでなく、呼吸もしづらくなる。無理をしないように運動量を抑え、炎天下でマスクを着用しての運動は避けよう

■マスクの正しいつけ方

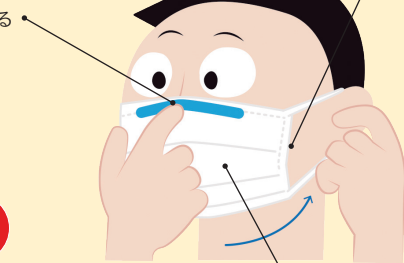
・鼻筋に沿って折り曲げる



サイズが小さすぎてしっかりカバーしきれないマスクはNG



大きすぎて隙間が空いてしまうマスクも効果がないのでNG



・鼻からアゴまでをカバー



呼吸が苦しいからといって鼻だけ出すような着け方はNG



医療用のN95マスクは呼吸がしづらく日常生活には不向き

夏でもマスク着用は予防対策の基本のキ

新型コロナウイルスが一旦落ち着くにしても、夏だからといって油断はできない。「ポストコロナ」という言葉もあるが、実際は人間とコロナウイルスが共存していく「ウィズコロナ」の時代だと言っている。だからこそ、夏でも警戒は必要だ。ではその間、どのような対策をとればいいのか？

「ガイドラインにあるように、ソーシャルディスタンスを2m以上とり、マスク着用と手指洗いを習慣づけること。一方で、

また、海外の状況を見ると、暑い地域では比較的流行が少ない。「人間の身体に入るウイルスの量にはキャパシティがあります。夏には他のウイルスが優位になるため、新型コロナウイルスは落ち着くと予測できます」とはいえ、安心はできない。秋から冬にかけて次の流行も懸念される。また中国のウイルスと欧米のウイルスはすでに違うタイプだ。今後も新しいタイプが発生すれば再流行しかねない。

新型コロナウイルスが一旦落ち着くにしても、夏だからといって油断はできない。「ポストコロナ」という言葉もあるが、実際は人間とコロナウイルスが共存していく「ウィズコロナ」の時代だと言っている。だからこそ、夏でも警戒は必要だ。ではその間、どのような対策をとればいいのか？

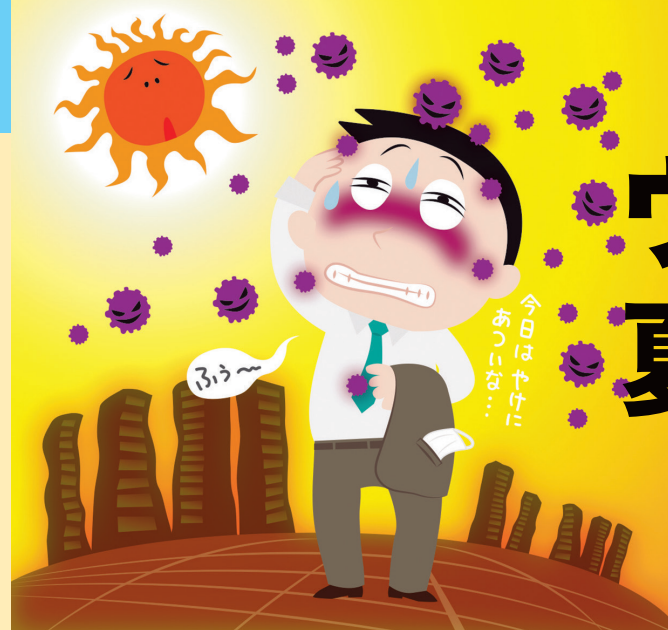
「ガイドラインにあるように、ソーシャルディスタンスを2m以上とり、マスク着用と手指洗いを習慣づけること。一方で、

■コロナウイルスは頭上を漂う？

新型コロナウイルスは、咳やくしゃみなどの飛沫が細かい微粒子となって空中を漂い感染する「エアロゾル感染」が主流とみられている。数nm～100μmと言われる微粒子は、人の頭より高い場所を漂っていることが多く、「満員電車など人の密集する場所で意外と感染が広がっていないのは、エアロゾル感染という特殊な感染経路が関係しているのでは」と武井院長。手元よりも頭上が要注意のため、目や鼻の粘膜から感染しやすく、むやみに顔を触るのは避けたい。



ウィズコロナと夏の感染症対策



突如世界を席卷した新型コロナウイルス。日本では一旦は収まるように見えるが、海外では流行が続き、国内もいつ再流行するかわからない。感染症と共存せざるを得なくなったこの夏をどう過ごせばいいのだろうか？

取材・文・構成：六本木博之 イラスト：亀井たえこ

■Profile

武井智昭／たけいともあき
高座渋谷つばさクリニック院長。2002年、慶應義塾大学医学部卒業。立川共済病院、平塚共済病院勤務を経て10年より北里大学北里研究所病原微生物分子疫学教室兼任。12年より横浜市内の複数のクリニックで内科・小児科部長や副院長、院長などを務め、20年4月より現職。日本小児科感染症学会認定インフェクションコントロールドクター



1. まだまだ安心はできない？
この夏、コロナと向き合う方法。
政府の緊急事態宣言を受けて一旦は収まるかに見える新型コロナウイルス。だが、まだ気を抜けない状況だ。夏の間の感染予防はどうすべきなのか。

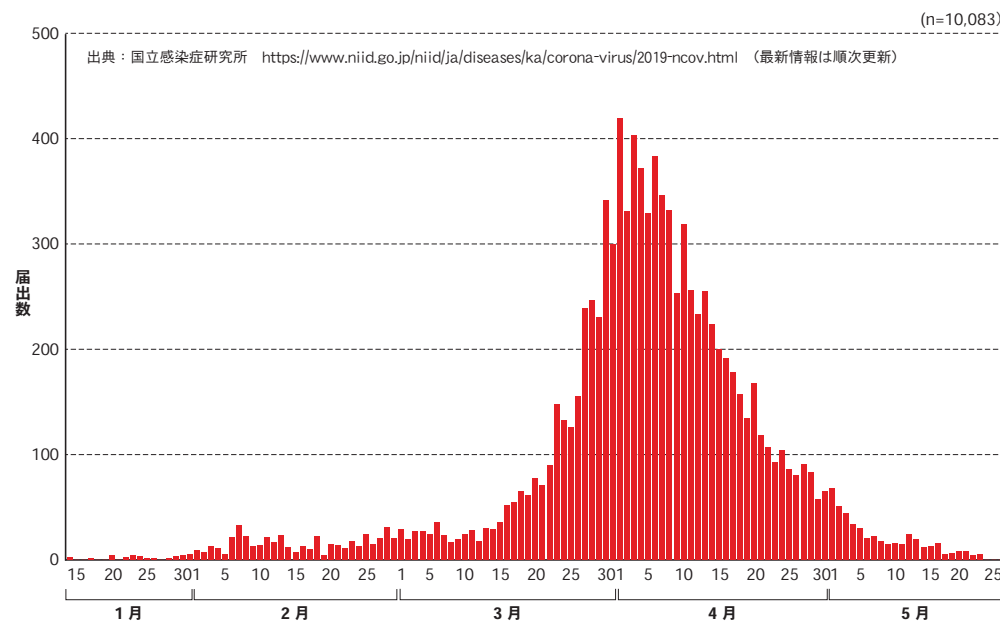
今後続くコロナ禍夏の感染予防対策とは

「夏の間、一旦は落ち着くとはいえますが、油断はできません。正直、第二波、第三波がくるのがこわいです」

一般にウイルス流行のサイクルは通常2〜3ヶ月とされる。だとすれば日本も5〜6月にピークを過ぎていくのではないかと予測する。

■発症日別新型コロナウイルス感染届出数（2020年1月14日～5月25日）

検査で感染が報告された日ではなく、咳や発熱などの症状が出始めた発症日をまとめたグラフ。4月初旬をピークに、緊急事態宣言が出された中旬以降は減少している。だが外出自粛解除後は、東京都で再び増加するなど不安な兆候も



※新型コロナウイルス感染症に関する以下のデータについて、発症日は診断した医師から「発症日」として寄せられた情報である。※報告の確認に時間を要することから、直近の報告はグラフに反映されにくいため、解釈には注意が必要である。※HER-SYS（新型コロナウイルス感染者等情報把握・管理支援システム）への届出は本集計対象外であり含まれていない。

2. 手指洗いの基本は石けんでOK！ 効果不明な「空間除菌」には注意。

マスクと並ぶ感染防止の基本パターンは「正しい手洗いと身の周りの物品の消毒」。最近では「除菌」や「消毒」の効果期待されるような商品も多数出ています。果たして新型コロナウイルスに効果はあるのだろうか？

■石けんでの手洗いの手順



手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後 流水で15秒すすぐ	1回	約0.01個 (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

厚生労働省・経済産業省の資料より

手洗いにはアルコールや消毒液でなくても、石けんと水だけで十分。ていねいにもみ洗った後、流水でよくすすぐば感染予防効果も高い



マスクと並んで基本的な行動指針とも言えるのが手指洗いだ。実際の感染ルートはエアロゾルからのものが多いとはいえ、ドアや机、その他の物に付着したウイルスからの接触感染も十分に起こり得る。そうした場合に重要なのが、外出から戻った時などの手指洗いだ。

また、自宅や会社のドアノブやコンなどに付着したウイルスが気になるという人もいる。「神経質になって消毒しすぎる必要はありませんが、たくさんの人が触る物はほどほどに消毒すればいいでしょう」

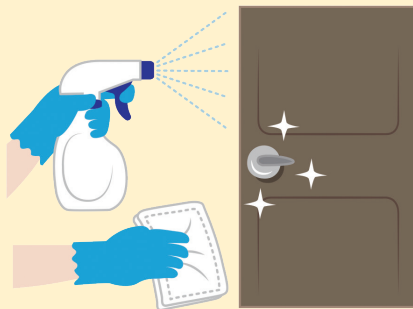
手指洗いのやり方は「基本的なもので大丈夫」と武井院長。一時期、アルコール消毒液が売り切れになる状態が続いたものの、一般の石けんやハンドソープなどの界面活性剤で問題ない。肝心なのは石けんをよくつけて手もみ洗いすること、十分な量の水で洗い流すこと。手洗いの水がない場合などは、アルコール消毒液を使えばいい。

また、外出先での接触を気にする人も少なくない。電車のつり革や階段、エスカレーターの手すり、エレベーターのボタンのいる場所などでアルコールを噴霧するのも止めてほしい。

■消毒液の使用範囲

	食品消毒	物品消毒	手指消毒
アルコール（エタノール）60～80%	○	△	◎
次亜塩素酸ナトリウム溶液0.05%	×	×	○
次亜塩素酸水	△	○	△
第4級アンモニウム塩	△	×	○
界面活性剤（石けん類）	◎	△	○
加熱	×	○	△

手指や物品の消毒に役立つのがエタノール。アルコール濃度60～80%がベストだ。物品消毒には次亜塩素酸ナトリウム溶液も有効



ドアなどの物品には次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤がいい。次亜塩素酸ナトリウム濃度0.05%まで薄め、吹きかけふき取る。手荒れが心配なら手袋を

■消毒液の噴霧にはご用心



次亜塩素酸水や次亜塩素酸ナトリウムを噴霧する「空間除菌」も注目されたが、空中のウイルスへの効果は不明なうえ、吸い込んだ際に呼吸器を傷める可能性も指摘される

など、気にし始めたらしきりがない。「外出先で気になるなら触らないほうがいいでしょうが、触っても自宅に帰ってすぐに手を洗えば問題ないでしょう」

亜塩素酸水も食品添加物の殺菌料としてカット野菜などに使われたり、ノロウイルスの感染防止用に吐しゃ物などにつけられたりもする。だが、空間全体に噴霧した場合、空中に漂っているエアロゾルのウイルスに対してどれだけ効果があるかはこれまでのところ、ほとんど検証されていない。それどころか、人体への影響そのものについてもあまりよくわかっていない。

ただし、ここに至る問題になったのが次亜塩素酸ナトリウム溶液や、よく似た名前の次亜塩素酸水を噴霧しまくる「空間除菌」と呼ばれるやり方だ。

次亜塩素酸ナトリウム溶液はそもそも「混ぜるな危険」に分類される塩素系漂白剤。肌に触れた場合には肌荒れなどを起こすことがあるし、高濃度で吸引すれば化学肺炎の原因となったりすることもある。低濃度ではあっても、扱いには気をつけたい液剤であることは間違いない。

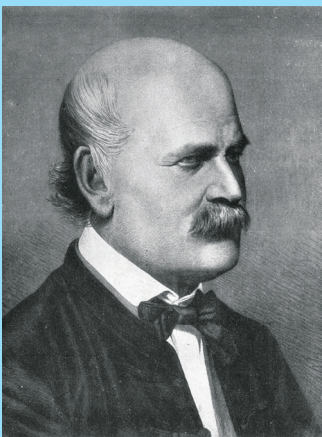
一方の次亜塩素酸水は、食塩水などを電気分解した「電解水」のことで、毒性は低い。食品添加物なので人体に対しても安全とも言えるが、それは反応速度が速いために消費者に届く時点では残留していないからだ。その場で直接使用した場合は全く害がないとまでは言えない。

「ただし、空中に噴霧すると濃度も薄くなるので、量から言っても、人には化学性肺炎を起こす濃度でもなく、ウイルスにも大きく影響はないと考えられます」

結論から言えば、やってもやらなくても同じでしかないとと思われる。注意は必要かもしれないが、心配しすぎることはなさそう。通常の感染対策が重要である。

「おまじないみたいなものです。そもそもエアロゾルは高い場所を漂っているの、首から下げても意味はないでしょう。そこにウイルスはありません」

■手洗いの有効性を発見した産婦人科医



今では当たり前の手洗いだ、医学的に感染症予防の効果を実証されたのはそれほど昔ではない。発見したのは19世紀のハンガリーの産婦人科医、イグナツ・ゼンメルヴァイス。彼の所属する産科では産褥熱で産婦が死亡するケースが多かった。細菌の存在があまり知られていなかった当時は遺体を触った手でそのまま次の施術をすることもあり、そこで次亜塩素酸カルシウムでの手洗いを導入したところ状況は大幅に改善。だが、

彼の説は学界に受け入れられず、1865年に精神を病んで入院。2週間後、皮肉なことにそこで衛兵に暴行された傷から細菌に感染し、敗血症で亡くなってしまふ。彼の正しさが証明されるのは、20年後、パスツールらが細菌と病気の原因を発見するまで待たねばならなかった。

感染予防は「基本」が大事、流行物には慎重に。

3. 新型コロナだけじゃない！この夏気をつけたい感染症。

冒頭に触れたように、夏に流行する他のウイルスが優勢になるとコロナウイルスは一旦沈静化するだろうというのが武井院長の予測だ。とはいえあまり安心はできない。コロナ以外にも危険なウイルスは存在するのだから。

夏に流行するウイルス コロナ以外にも警戒せよ

特に夏に注意したいのが手足

■新型コロナ以外に気をつけたい 感染症・呼吸器疾患

病原体	主な病気	予防法など
コックサッキーウイルス (エンテロウイルス属)	手足口病、ヘルパンギーナ、ウイルス性髄膜炎	手洗いとうがいの励行、マスク
アデノウイルス	プール熱、流行性角結膜炎	手洗いの励行、塩素消毒
肺炎球菌(細菌)	肺炎、細菌性髄膜炎、中耳炎、敗血症	手洗い、うがいの励行、マスク、ワクチン
マイコプラズマ(細菌)	マイコプラズマ肺炎	手洗い、うがいの励行、マスク
アスペルギルス(真菌)	アレルギー性気管支肺アスペルギルス症	エアコンなどの清掃
トリコスポロン(真菌)	夏型過敏性肺臓炎	エアコンなどの清掃
サルモネラ菌、病原性大腸菌O-157(細菌)など	食中毒	適切な食品の管理、加熱など

感染症を引き起こす病原体は、ウイルスと細菌、真菌に分けられる。この他、インフルエンザやノロ、麻疹、風疹などはウイルス、結核やコレラは細菌、カンジダ症などは真菌によるもの

代でも他人事ではないのだ。

ただし、感染予防対策の基本は日々のうがいや手洗い、マスクなどの予防策が有効で、コロナ対策と同じだという。

ウイルスと菌は別物！ 今気になる肺炎球菌

さらに気をつけるべきはウイルスだけではない。感染症を引き起こす病原体には、他に細菌と真菌とがある。実はこのウイルスと細菌・真菌とは、「全くの別もの」だということはあまり知られていない。

ウイルスはコロナやインフルエンザの他、エイズの病原体HIVなども含まれる。たんぱく質と核酸だけからなり、生物の特徴である細胞質がないため非生物に分類される。単独では増殖できず人や動物の細胞に寄生して宿主の細胞を使って増殖を繰り返すもので、体内にいないければ増えることはない。

一方の細菌は基本的にウイルスよりも大きく、細胞膜や細胞

壁に覆われた原核生物。人や動物の体内に寄生して細胞分裂を行い増殖する。大腸菌や乳酸桿菌など、人の身体に常在するものが多いのも特徴だ。

夏の感染症とは限らないが、こうした細菌のなかで気をつけたいのが肺炎球菌だ。

「風邪や肺炎といった呼吸器感染症では、主にウイルス感染がメインですが、体力が低下していたり基礎疾患があれば、肺炎

球菌などの合併症で肺炎や敗血症に重症化しやすく、急激に悪化することもあります」と武井院長は言う。

感染するのは高齢者が多いので、昭和40年男世代もそろそろ気をつけたほうがいいだろう。

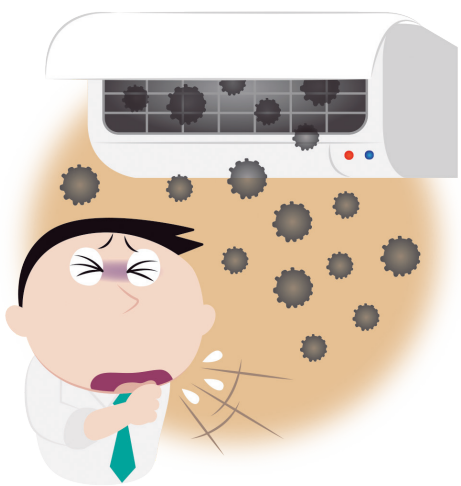
ただし肺炎球菌に有効なワクチン(5年間有効)があるので極端に心配することはない。65歳以上は5年ごとのワクチン接種(ニューモバックス)が公的助成

■飲んで消毒は百害あって一利なし？

真偽不確かなコロナ対策は、除菌剤などの製品ばかりではない。一時は緑茶が予防に効果的という噂も流れたが、根拠は不確か。また、酒を浴びれば消毒できるという話もあった。確かにアルコールには殺菌効果があるがビールやウイスキー程度の度数だと殺菌できるほどではない。まして「飲んで消毒」は全く無意味。むしろ肝臓を傷めるだけで終わる。おまけにネオン街でのクラスター感染リスクも高まるかも。



多くの人が新型コロナウイルスを恐れるようになった現在。だが、危険な感染症はそれだけではない。夏に流行する感染症や、リスクの大きい呼吸器系の感染症など、気をつけるべき疾患は他にもまだまだ多い。



エアコンが原因の肺炎 室内を漂う真菌の恐怖

もう一つの真菌はカビの一種

の対象となるが、心配なら接種しておこう。
マイコプラズマは他の細菌よりも小さく、細胞壁をもたないが、細菌の一種に分類される。子供や若者に多い病気だが、肺炎を起こしていても症状は軽く、咳や熱が長引くことが多い。

こうした細菌による呼吸器感染症の多くは、やはり手洗いやうがい、マスクなどの予防策が有効だ。ちなみに抗生物質はこうした細菌の感染を抑えるのが目的で、ウイルス性の風邪やインフルエンザには効果がない。



感染予防には換気も重要。暑くてもちよっただけがまんして室内の空気を入れ替えよう



シーズンごとのエアコン内部の掃除、月に1回程度のフィルター掃除が望ましい

■オゾン・イオン空気清浄機は ウイルスに効果があるか？

コロナ対策として注目を集めた商品の一つが、オゾンやイオンを放出する空気清浄器だ。実際、オゾンには抗ウイルス効果があり、病院やホテルなどでリネンの殺菌に使われることも。ただし、高濃度になると人体にも有害で、たいていは密閉状態で使用だ。室内に置いて効果があるかは難しいところ。それでも「玄関など狭い空間内の消毒にはある程度の効果が期待できるかも」と武井院長。イオンを放出する空気清浄機も同類の仕組みだが「もともととは消臭など別の目的に使われていたものなので、新型コロナウィルスに対して効果があるかはわかりません」。また、韓国では2000年代に加湿器用殺菌剤を加湿器で噴霧したことが原因となって多数の死傷者が出るという事件があった。今回、国内でも加湿機能付き空気清浄機や加湿器に次亜塩素酸水や次亜塩素酸ナトリウムなどを投入するという話もあったが健康を害する危険があるので絶対にやらないこと。



加湿に使う液体は「こまめに交換すれば水道水で問題ありませんが、気になる人は蒸留水を使うといいでしょう」と武井院長

コロナ対策は他の呼吸器感染症にも有効！