

# 加古川専売所通信 4月号

様々な情報が飛び交っていると思いますが、正しい情報のもとで落ち着いて行動できるよう努めましょう！  
新型コロナウイルスに関する最新ニュース、施設休館などの生活情報、対策などの関連記事は神戸新聞NEXT「特集新型コロナ  
神戸新聞NEXTよりピックアップ」コロナウイルス」のページにて無料でお読み頂けます。

## Q.感染拡大の条件って A.換気なし・密集・近距離での会話に注意

自治体や国の調査から、新型コロナウイルスの広がりの特徴が明らかになってきた。感染者の多くは誰にもうつっていない。だが一定の条件がそろって1人から何人もが感染し、感染者の集団「クラスター」ができてしまう。兵庫県では、介護施設や病院などで複数発生している。



政府の専門家会議は①換気の悪い閉鎖空間 ②人が密集 ③近距離での会話 -の3条件が同時に重なる場でクラスターが発生しやすいと分析。例としてライブハウスやスポーツジム、屋形船、懇親会などを挙げ、満員電車は通常①と②だが場合によって③も重なるとして市民に注意を呼び掛ける。

## Q.感染予防の基本は A.丁寧な手洗い。手首まで忘れずに

専門家が特に重要だと強調するのが流水とせっけんによる手洗いだ。

まず手をぬらし、せっけんを泡立てる。  
(最初から泡の状態を出せる製品もある。)

20～30秒かけて隅々まで洗う。  
「ハッピーバースデーケーキ」の歌2回が目安だ。

親指や手首は洗い方が難しくなりやすいから気を付けて。流水ですすいだ後は使い捨てペーパータオルで拭くのがお勧め。水道の栓を閉める際はそのタオルを使うとよい。



## Q.消毒液、効果的な使い方は A.スプレーするよりしっかり拭き取りを

新型コロナウイルスは人の体の外でどれだけ期間感染力を保つのか。詳しくは分からないが、よく似た別のコロナウイルスでは最長9日という研究報告がある。そこで家庭では、物の表面に残ったウイルスに感染するのを防ぐため、ドアノブやスイッチなど共用部分の有効な消毒方法を知っておきたい。

厚生労働省は、次亜塩素酸ナトリウムの薄め液で拭いた後、水拭きで仕上げる方法を勧めている。重要なのは薬剤成分の濃度が目安は0.05%。代表的な家庭用塩素系漂白剤の濃度は約5%なので100倍に薄める。500ミリリットル入りペットボトルのキャップ1杯の漂白剤をボトル1本の水で薄めるとそのくらいになる。刺激が強い薬剤なので取り扱い時はゴム手袋をし、換気もしよう。

消毒用アルコールも有効だが、物の表面にスプレーしただけでは薬剤の隙間にウイルスが残る恐れがある。きちんと拭き取ることが大切だ。



## Q.子どもの生活 何に気をつければ A.遊びの後の手洗い、ストレスにも配慮を

今のところ、小児患者が重症化したというケースは多くない。日本小児科学会によると、「症例報告が少なく、まだ分からない点が多い」としつつ、小児ぜんそくなどの合併症を持っている子どもは重症化する可能性がある、と指摘している。

子どもの患者のほとんどは家庭内で親から感染しているため、まずは親が感染しないこと。感染者から距離を保って過ごし、外で遊ぶ場合は、みんながよく触れる遊具などに触れた後は手洗いを徹底する。

厚生労働省の新型コロナウイルス感染症を疑う基準では、「37.5度以上が4日」とあるが、子どもの場合、「風邪」でも多くが当てはまり、基準は実際的ではない。同学会は「呼吸が苦しかったり、ぐったりしているなどの様子が見られるときは、すみやかに医療機関を受診するように」としている。

休校・休園が続き、そのまま春休みに入る地域が多い。子どもだけで留守番する際の不安、長時間家にいることで生じるストレスなどにも、大人が向き合っていく必要があるだろう。

## Q.高齢者、特に注意することは A.体を動かし、お口の手入れも忘れずに

持病がある人と同様、重症化するリスクが高いとされる高齢者。人が多く集まる場所に行くのは、できるだけ避けた方が良さそう。ただ、感染を恐れるあまり、別のリスクを生むことも懸念されている。日本老年医学会によると、家の中にとじこもって「動かないこと(生活不活発)」により、体や頭の動きが低下するという。疲れやすくなったり、フレイル(虚弱)が進む恐れがある。フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、結果的に感染症も重症化しやすくなる。そうならないために、自宅でもできるちょっとした運動を心がけたい。

まずは「座っている時間」を減らす。テレビのコマーシャル中に立って足踏み。つま先立ちやかかと立ちも有効だ。天気が良ければ屋外で散歩を。バランスのとれた食事を3食欠かさずとることも、免疫力の維持につながる。口の中を清潔に保つことも感染症予防には重要。歯磨きの徹底、義歯の清掃も丁寧に。体の健康にも目を向けて。ご近所さんとのあいさつ、電話の世間話は孤独を防ぐ。新型コロナウイルスの情報交換を試みるのも、不安の解消につながる。

休校のストレスは免疫力アップに効果的！  
コロナウイルス対策を総合した  
特集記事もあつきますよ

最新ニュースをいつでも家族と共有できて安心！  
**電子版神戸新聞 神戸新聞NEXT**  
神戸新聞購読者の方は月額**165円(税込)**でご利用いただけます  
お手続きはパソコン・スマホから**5分ほど**で完了！  
お申込みはこちらから (または「神戸新聞 電子版」で検索)  
いつでもどこでも重大ニュースをチェック！

■全国・海外も含めた重大ニュース、地震・津波に関する情報  
■兵庫県内の災害、事件事故などの情報  
■気象庁発表の警報・特別警報と解除情報  
■鉄道運行情報

さらに、これらの情報をいち早く家族にお知らせする機能もあります  
**安心安全メール**  
(最大3件のメールアドレスまで登録可能)

■見逃した記事など、日付・キーワード入力で一年前まで検索可能  
記事本文のみでなく、見出し・写真の付いた、紙面切り抜きの形でも見ることが出来ます

特集 **神戸新聞NEXT**  
**新型コロナウイルス**

新型コロナウイルスに関する  
ニュース・生活情報・対策法を  
まとめてご覧いただけます(無料)

すたっふのつぶやき  
@kakogawaenbaisho  
来月も新型コロナウイルス特集記事をご紹介します！  
コロナ疲れという言葉も出てきましたが、全てに過敏になってしまわないよう、ポイントを押さえてやっていきましょう！ストレスが免疫にいちばん悪い！

