

薬とうまく付き合って健康と安心を!

Vol.34

日頃からできる感染症対策 その②

新型コロナウイルス感染症は、私たちの感染症に対する意識を変えました。しかし、正しい情報と正しいやり方でなければ、対策の効果は半減します。せっかくだらば、正しく有効な感染症対策を身につけましょう。

正しい手指消毒

スーパーや飲食店、公共施設など、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出先に消毒スポットが置かれていることが増えました。しかし、アルコール消毒液を手に付けるだけという人も多いようです。ポンプ式の消毒液は、ワンプッシュをしつかり押し切るまでが適量に設定されていて、時間になると15秒以上すり込める量が出てきます。殺菌作用があるのは手が消毒液で濡れている間だけです。15秒以上すり込めないようなら追加しましょう。また、爪の下には多数の菌が存在しているため、消毒液は指先を立てて爪にかかるように受けましょう。その後は消毒手順(左図)に沿って丁寧にすり、液が乾くまですり込んでください。アルコール消毒液は30秒で手指の細菌数を約3000分の1に減少させるというデータがあります。こまめな手洗いが難しい外出先などでは、携帯用のアルコール消毒液を使うのもおすすめです。

《アルコール消毒の手順》



正しいマスク着用

外出先でのマスクの着用も一般的になってきました。ですが、中には上下や表裏を間違えている方もいるようです。マスクの上下については、針金が入っている方が上(鼻の方)になります。これは、針金を鼻の形に合わせることで、なるべく隙間ができないようにするためです。次に、マスクの表裏ですが、こちらは「ひだの溝が下向きになるのが正しい着け方になります。なぜ下向きかというと、溝が上を向いているとホコリやゴミが溝に溜まってしまい、マスクの効果を下げてしまうためです。また、マスクの表面には私たちが吸い込むはずだった菌やウイルスが付着しています。外際に表面に触れてしまつてはマスクをしていた意味がありません。ですから、耳のゴム(紐)部分を触り、マスクの表面に手が触れないようにしましょう。その他、必ず鼻・口・顎を覆うことにも気をつけてください。



新型コロナウイルスとインフルエンザの違い

今シーズンは新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行も懸念され、特に重症化の恐れがある高齢者は注意が必要です。表にそれ

これらの手指消毒方法、マスク着用方法は、新型コロナウイルス収束後にもその正しさは変わりません。せっかくだらば実践する感染症対策ですから、しっかり効果的なものにししましょう。

●ご自身の薬については、まずは、かかりつけ薬局・薬剤師又はかかりつけの医師にご相談されることをおすすめします。診断・治療に関するご相談は回答できない場合がありますので、ご了承ください。

(公社)広島県薬剤師会 お薬相談電話

相談無料 -567-6093

◎受付/10:00~12:00、13:00~15:00
(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)

●医薬品、洗剤、化粧品、タバコ等の誤飲・誤食時の対応に関するご相談は…

(公社)広島県薬剤師会 広島中毒119番

Tel.082-567-6099 相談無料

またはフリーダイヤル0120-279-119

(ただしご利用は県内から、一般電話と携帯、PHSのみ有効)

◎受付/9:00~17:00(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)



	インフルエンザ	新型コロナウイルス
症状の有無	ワクチン接種の有無などにより程度差はあるが、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1~2日	1~14日(平均5.6日)
無症状感染	10% 無症状患者では、ウイルス量は少ない	数%~60% 無症状患者でも、ウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5~10日(多くは5~6日)	感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後2、3日	発病1日前
重症度	多くは軽症~中等度	重症になりうる
致死率	0.1%以下	3~4%
ワクチン	使用可能だが季節ごとに有効性は異なる	現時点で有効なワクチンは存在しない
治療	抗インフルエンザウイルス薬	軽症例については確立された治療薬はない
ARDS*	少ない	しばしばみられる

※急性呼吸窮迫症候群

(今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて(日本感染症学会)をもとに編集)

それぞれの違いを述べますが、発熱等の症状が生じた場合には、まずはかかりつけ医など地域の身近な医療機関へ相談しましょう。