

佐藤 佑樹

38

(感染症・呼吸器内科学講座助教)



新型コロナウイルスは、会話やくしゃみ、咳をした時に出る小さな飛沫で空気中に広がりま

す。ウイルスを含む飛沫や粒子を吸い込んだり、ウイルスに汚染された手指が目や鼻、口の粘膜に触れたりすることで感染が起こります。飛沫に暴露しないように人との距離を確保し、会話時にマ

スクを着用し、手洗いをすることが新型コロナウイルスに対する重要な感染対策です。

手指に付着したウイルスは、丁寧な手洗いによく洗い流すことで、十分にウイルスの除去が可能

です。手洗いがすぐできない状況では、アルコール消毒液が有効です。アルコールはウイルスの膜を壊すことで無毒化します。指先や指の間は付着したウイルスが残りやすい部位のため、しっかりと消毒・洗浄する必要があります。

## 感染防ぐマスクや消毒

あります。

現在、主流のオミクロン株は感染力が非常に強

まっていますものの、主な感染経路は飛沫感染が中心です。一般的に気道感

染症は症状が顕在化した時期に感染力が高いのに対し、新型コロナウイルスの感染

力は症状出現前から存在し、感染初期の症状が軽い、あるいは全くない人が感染を広げてしまうことが感染制御を難しくしています。飛沫を発生源で止めることが、ウイルスを空気中に拡散させない最も簡単な方法であり、マスクの着用が重要な役割を果たします。マスクには、感染性のある飛沫の吸い込みを予防する効果も期待されます。

現在、屋内で人との距離（1メートル以上）を確保でき、会話をほとんど行わない場合、マスク着用

は必要ないとされています。また、屋外で距離が確保できる場合や距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、特に夏場については、熱中症予防の観点からマスクを外すことが推奨されています。しかしなが