

新型コロナ専門家会議が提言した「新しい生活様式」ポイント解説

■ 新しい生活様式

早ければ 5 月中に、緊急事態宣言が解除されます。解除後は市区町村の指示にもよりますが、在宅支援という形態もなくなると予想されます。しかし、ウイルスがいなくなるわけではありません。そこで私たちは、次の段階として、社会と健康を維持しながらウイルスと共存していく術を身に付ける必要があります。そこで、今回のお知らせでは、新型コロナウイルス感染拡大防止を想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージできるよう、日常生活で取り入れてもらうことのポイントをまとめます。

私たちは、緊急事態宣言が解除された後も、飛沫（ひまつ）感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策を取り入れた生活様式を実践していく必要があります。従来の生活では考慮しなかったような場においても感染予防を考えた生活習慣が求められます。

まず、商業施設などに立ち入る際に気をつける事として、人との接触を避け、距離を確保するほか、混んでいる時間帯を避けること、入り口や施設内の手指の消毒設備を利用すること、マスクの着用、換気・消毒が行われている場所を選ぶことなどが大事になります。トイレや休憩スペースは、感染リスクが比較的高い場所ですから留意が必要です。発熱やせきなどの症状がある人は、そもそも出かけてはいけません。

買い物・レジャー・イベント参加の際は、下記の予防策がとられているかどうかを確認したうえで、でかけましょう。

一般的な事業者が実施する主な感染予防策

- ☐ 密にならないよう、入場者を整理する
- ☐ 複数の人が触れる場所を消毒する
- ☐ 人と人が対面する場所は、アクリル板やビニールカーテンなどで仕切る
- ☐ トイレのハンドドライヤーはやめ、共通のタオルは禁止する
- ☐ 一人ひとりの基本的感染対策を呼びかけている（次項参照）

■ 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 〈1〉まめに手洗い、手指消毒。手洗いは 30 秒程度かけて水と石鹸で丁寧に
- 〈2〉せきエチケットの徹底。症状がなくてもマスクを着用する
- 〈3〉こまめに換気
- 〈4〉身体的距離の確保。人との間隔は、できるだけ 2 メートル（最低 1 メートル）空ける
- 〈5〉「3 密」回避
- 〈6〉毎朝、体温測定し、健康チェック

■ 場面別の生活様式

◆買い物◆



買いすぎに注意しながら、通販も上手に利用しましょう。買い物に行く際は、1人か少人数で、すいた時間に行きます。あらかじめ計画を立てておき、素早く済ませましょう。

サンプルなど展示品に触ることは控えめに。レジに並ぶ時は、前後にスペース（2メートル以上空けるのが望ましい）を取りましょう。

◆スポーツ◆

ジョギングは、少人数で行いましょう。筋トレやヨガは、自宅で動画を活用します。



◆公共交通機関◆

公共交通機関を利用する時には、会話は控えめに。混んでいる時間帯を避けたり、徒歩や自転車の利用を考えたりしましょう。



◆公園◆

公園に行くなら、すいた時間、場所を選びましょう。



◆食事◆

大皿料理を避けて、料理は1人ずつ分けます。自分の箸からウイルスを広げてしまうことを避けましょう。食事中的の会話、感染の原因になる飛沫が飛びます。料理に集中し、おしゃべりは控えめに。

できるだけ、対面ではなく横並びで座りましょう。持ち帰りや出前、配達も活用しましょう。



■ マスク着用時の注意（熱中症予防）

5月後半になると、暖かな空気と強い日差しの影響で気温が上がり、日中の最高気温が30度以上の真夏日が各地で観測されるようになります。新型コロナウイルスの感染防止策としてマスク着用が推奨されるなか、暑さから着用率が下がる可能性があります。マスクを外すときは、周囲の人との間隔が2m程度離れていることを確認してから外しましょう。

運動時の着用では、熱中症のリスクが高まる恐れもあります。多くの人にとって夏場のマスク着用は初めての経験になり、専門家は小まめな水分補給などを呼びかけています。

マスクを着ける口の周りは感覚神経が密集しており、体の他の部位より暑さを感じやすいものです。夏はマスク着用で体感温度が上がる傾向がありますが、心理的な側面が大きいです。マスクの着用自体が、体温の上昇や熱中症を直接的に招くわけではありません。

夏場のマスク着用の注意点について、医師らでつくる熱中症の啓発団体『教えて！「かくれ脱水」委員会』は、5月1日にまとめた緊急提言で「マスク着用中は、喉の渇きに気付にくくなる」と指摘しています。今夏は例年以上に意識して水分補給をするよう呼びかけています。

喉の渇きを感じにくくなるのはマスク内の湿度が上がるためです。もともと喉の渇きを自覚しづらい人は、知らないうちに脱水が進んで熱中症になりかねません。新型コロナの予防でマスクを外してはいけないとの思いから、水分補給も避けがちになるという側面もあります。

運動時のマスク着用も注意が必要です。スポーツ庁は、運動時はできるだけマスクを着用することを呼びかける一方で、マスクをしていつも通りの運動をすると、負荷が上がるため、運動速度を落とすなど調整することも求めています。

筑波大の久野譜也教授（スポーツ医学）は「マスク着用の運動は、スポーツ選手があえて低酸素状態で負荷を高めるトレーニングに近い。夏場に自覚なく走るなどすれば、熱中症リスクを高めかねない」と指摘しています。適度なペースでも十分に運動不足は解消できるそうです。「マスクが必要な今は、無理をせず、運動の習慣をつける程度を目標にしてほしい」と話しています。

■ サージカルマスク表面には触らない！

意外と無頓着な人が多いのですが、マスクに触ってしまう癖のある人は気をつけましょう。以下のような実験結果があります。

新型コロナウイルスを含む液体を、様々な物の表面（コピー用紙、ティッシュペーパー、紙幣、サージカルマスク、ステンレス、プラスチックなど）に5 μ L垂らして、室温22 $^{\circ}$ C、湿度65%の環境下に置きました。一定時間（0分、30分、3時間、6時間、1日、2日、4日、7日）が経過した後に、滴下点の上からウイルス輸送液200 μ Lを追加してウイルスを回収し、感染価を調べました。

その結果、コピー用紙とティッシュペーパーの表面からは、30分後まで感染力を持つウイルスが検出されましたが、3時間後には検出できなくなっていました。紙幣の表面では2日後まで（4日後には陰性化）、ステンレス表面とプラスチック表面では4日後まで（7日後には陰性化）、感染性のあるウイルスが検出されました（表1）。

一方、驚くべきことに、サージカルマスクの内側では4日後まで、外側（表面）では7日後まで、感染力を持つウイルスが検出されました。内側のウイルスは7日後には陰性化していましたが、外側については、8日後以降は追跡しなかったため、ウイルスが実際に何日間感染力を持っていたのかは不明です。

表1 新型コロナウイルスが各種表面で感染力を維持している時間

		0分後	30分後	3時間後	6時間後	1日後	2日後	4日後	7日後
コピー用紙		+	+	-	-	-	-	-	-
ティッシュペーパー		+	+	-	-	-	-	-	-
木		+	+	+	+	+	-	-	-
布		+	+	+	+	+	-	-	-
ガラス		+	+	+	+	+	+	-	-
紙幣		+	+	+	+	+	+	-	-
ステンレス		+	+	+	+	+	+	+	-
プラスチック		+	+	+	+	+	+	+	-
サージカルマスク	内側	+	+	+	+	+	+	+	-
	外側	+	+	+	+	+	+	+	+

- 感染性なし + 感染性あり

*同じ条件で実験した3標本のうち1標本のみ検出可能だった

（データ出典：Chin AWH, et al. Lancet Microbe. published online April 2, 2020.）

使用中（済み）サージカルマスクの表面は、少なくとも8日間以上に渡って、強力な感染源になります。マスク使用中は、その表面を触らないこと。そして、使用後は、マスクの表面を触らずに廃棄することが大変重要になります。もちろん、ポイ捨てなどもってのほか

かですね。

以上、「新しい生活様式」のポイントをわかりやすくまとめてみました。少しはイメージできたでしょうか。

今回は、行動様式を中心に解説しましたが、基本の「キ」は、整った生活リズムを維持することです。このお知らせで書いたようなことは、全て「規則正しい生活を送ること」「夜、質の良い睡眠をとること」「バランス良い食事をとること」「適度な運動をすること」「手をこまめに洗い、清潔を保つこと」ができていてはじめて効果が上がるものです。特に、今、在宅支援が中心になっている人たちは、くれぐれも、基本の生活リズムを整えることを怠らぬよう、心がけてください。

緊急事態宣言が解除されたときに、気持ちよく就労自立に向けた訓練のスタートを切れるように、今一度、自分の生活を見直してみましょう。

施設長・サービス管理責任者
高原 浩