



みんなで感染を防ぐ意識と

行動が何より重要

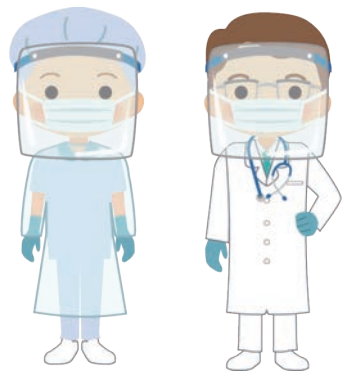
3月7日まで緊急事態宣言延長へ

政府は二日、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、十一都府県（東京、神奈川、埼玉、千葉、栃木、愛知、岐阜、大阪、京都、岐阜、兵庫、福岡）に二月七日まで発令中の緊急事態宣言について、栃木県を除く一〇都府県で延長することを決定しました。新たな期間は三月七日までの一カ月間です。

延長の背景には、医療提供体制が厳しい状況にあり、高齢者や重症者数が高止まりし、医療提供体制の逼迫が改善されていません。

そして、感染力が強い変異ウイルスの拡大も懸念されています。政府は「最後の砦」である医療体制の強化や効率化を早急に進めなければなりません。

また、透析患者が新型コ



ロナウイルスに感染した場合、入院先が見つからない事例が都市部で相次いでいます。

重症化のリスクが懸念される透析患者は、感染が分かれば入院が原則ですが、医療の逼迫に伴う厳しい現状もあり、医療崩壊と呼べる状況です。

入院できない状況

リスクと直面する患者は、できることは基本的な対策しかありません。

透析患者は高齢者が多く、感染した場合の重症化リス

福島沖を震源とする地震により被災された

皆様にお見舞い申し上げます

令和三年二月十三日の深夜に起きた福島県や宮城県など東北地方や関東地方で、マグニチュード七・三、最大震度六強を観測した地震で被害にあわれた皆様によりお見舞い申し上げます。今回の地震は十年前の東日本大震災の余震と言われています。政府の地震調査委員会は、

クが高いとされています。人工透析治療は週三回、四〜五時間程度の時間を要する一方、複数患者の透析を大きな一室で対応している病院も多く、クラスター（感染者集団）に繋がるリスクもあります。東京都や埼玉県などでは透析患者の感染確認が急増し、基幹病院などのベッドが満床となり、感染した透析患者を入院させることができない状況も発生しています。それを受け、医療従事者は「医療体制が厳しくなっていることを透析患者さんにも理解してもらい、自身や家族みんなが感染を防ぐ意識、行動が何より重要」と話しています。（インターネットより抜粋）



新型コロナウイルス 基本的な感染対策を徹底しましょう！

全国的に感染者が急増し、北九州市でも医療提供体制が逼迫しています。あらゆる場面で『手洗い』『マスク着用』『人との距離の確保』『3密（密閉・密集・密接）を避ける』といった基本的な感染対策を徹底しましょう。「自分が感染しているかもしれない」という意識を常に持ち、全ての世代で感染予防を徹底しましょう。

■ 北九州市5つの行動目標

ウイルスとの長丁場の戦いに備えるため、今後も一丸となって感染拡大予防のための取り組みを進める必要があります。この行動目標は感染症の拡大を防止し、皆さんの命と大切な命を守ります。

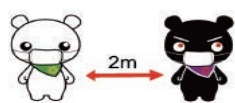
①外出するときは
マスクの着用



④発症した時のために
自分の行動をしっかりと記録



②人との距離を
しっかりと確保



③こまめに手洗い



⑤発熱などがある時は
事前に電話をしてから
病院に行く



■ 家庭でできる主な感染対策

【食事をするとき】

- ・できれば、「別々のテーブルにする」「時間をずらす」「真正面は避け、横並びに座る」など、工夫しましょう。
- ・食事は短時間で会話を控えましょう。
- ・料理は、大皿を避け、個々に盛り付けましょう。
- ・取り箸は使い回さずに、最初に取り分けましょう。



【共有物】

- ・トイレ、キッチン、洗面所でのタオルの共用を避けましょう。（ペーパータオルの活用）
- ・歯ブラシは個別に保管しましょう。コップは別々のものを使いましょう。
- ・洋式トイレでは、ふたを閉めてから水を流しましょう。



【換気・湿度】

- ・小まめな換気をしましょう（1時間ごとに5〜10分か常時、窓を少し開放）。
- ・台所や洗面所などの換気扇を常時運転しましょう。
- ・できれば、加湿器を使った保湿をしましょう。（目安は50〜60%）

【消毒】

- ・携帯電話やスマートフォンは、家に帰ったら除菌シートなどで拭きましょう。（北九州市政だよりより参照）



マスクやフェースシールドの効果

対策方法	不織布	布マスク	ウレタン	フェースシールド	マウスガード
吐き出し飛沫量	80%カット	66~82%カット	50%カット	20%カット	10%カット
吸い込み飛沫量	70%カット	35~45%カット	30~40%カット	小さい飛沫に対して効果なし(エアロゾルは防げない)	

(理化学研究所、豊橋技術科学大、神戸大のシミュレーションに基づき作成)

不織布マスク以外は一切認めず、着用しないと入店付け替えを求めています。東京都新宿区のネイルサロンは「客と従業員の安全を担保できない」として、ウレタンマスクで来店した客には不織布マスクを渡し、

ウレタンマスクはNG?

着用批判に専門家がくぎ

新型コロナウイルスへの警戒心から、ウレタン製など不織布以外のマスクを認めず、着用を批判する人がいます。

「性能の差」を強調する意見が目立つが、専門家は「場所や注意点を守れば使用に問題はない」と、くぎを刺します。

「性能の差」を強調する意見が目立つが、専門家は「場所や注意点を守れば使用に問題はない」と、くぎを刺します。

「洗い過ぎ」に注意を

を断る美容院もあります。インターネット上には「効果皆無」、「近寄るな」などと過激な意見が並び、「ウレタンマスク警察」とも呼ばれています。

こうした人々が根拠とするのは、理化学研究所などの研究チームが行ったスーパードルフィン「富岳」のシミュレーションです。不織布に比べ、ウレタンや布のマスクは飛沫の遮断性能が劣るとされました。ただ、フェースシールド

『2重マスク』は効果倍増

機能を最大限に生かすには

サージカルマスクの上に着用することで、咳などの飛沫の拡散を阻止する効果が劇的に上がるという研究結果を米疾病対策センター(CDC)が発表しました。マスクのフィット感を高め、隙間をなくすことで、機能を最大に生かすことができるそうです。また、新型コロナウイルス

やマウスガードほどではなく、理研の担当者は「特徴の差で、使うなという意味ではない」と強調しています。

不織布マスクは密閉性が高く、息苦しさを感ずる傾向も強い、呼吸器や皮膚が弱く不織布を使えない人や、運動用などで通気性の良いウレタンマスクを選ぶ人もいます。

マスクの効果的な着用方法を研究する『環境管理センター』(東京)の飯田裕貴子技術部長は「どれも一般的な使用なら問題はない」とした上で、「密な場所や病院など、より注意が必要な場所では不織布、換気の良い



スの感染拡大防止に有効とされています。実験では、頭部の模型にマスクを着けて、口から新型コロナウイルスの主要感染源である飛沫を模した0.1~7マイクロメートルの粒子を出した場合、どれぐらい通過するかを調べました。3層のサージカルマスクを着けた場合の粒子は、42

場所でも長時間使う場合はウレタン」と使い分けを提案しています。むしろ鼻を覆わないなど「誤った着用で性能は大幅に低下します。材質より正しく使う方が大切」と強調しました。ただ、ウレタンマスクは繰り返し力が加わったりすると劣化するため、多くの製品で洗濯回数に制限を設けています。メーカー担当者は「何度も洗うと、フィルターの能力が落ちます。見た目がきれいでも説明書きの回数を守って交換してほしい」と話しています。(インターネットより参照)

正しいマスクの着け方

!手をきれいにしてから !マスクの内側は触らないように

- 1 マスクを顔に当て、鼻・頬のカーブに合わせてワイヤがある場合は折り曲げる
- 2 鼻からあごの下まで、マスクをしっかり伸ばす
- 3 隙間がないように顔とマスクをぴったり付ける



ぼじりー!

※厚生労働省の資料などをもとに作成

他人が飛沫を吸い込む量だけでなく、自身が他人の飛沫を吸い込む量も同等に減っていました。

サージカルマスクの耳にかけるひもを縁で結んで、ひだを作ることによって隙間を減らすことも有効だそうです。CDCのワレンスキー所長は「鼻と口を隙間なく覆ってほしい。

きちんとフィットしたマスクは、自身や他人を守るためにとっても重要」と話しました。

(インターネットより参照)