

コロナと共に過ごす日常

～呼吸器感染を防ぐには～

日本赤十字社長崎県支部事業推進課参事

かばやま としこ
樺山 智子



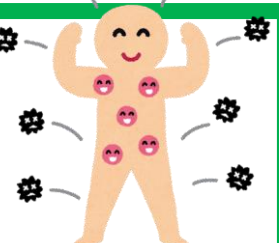
すでに様々な感染対策を実施されていることと思いますが、今後も新型コロナウイルス対策を続けていきましょう。

新型コロナウイルス対策

とても小さく、飛沫感染する。

飛沫がついた手で目・鼻・口などの粘膜に触れると接触感染する。

飛沫を飛ばさない。
飛沫から身を守る。



マスクをつけよう。三密をさげよう。手洗い・消毒をしよう。自己免疫力をつけよう。

石鹸やハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石鹸やハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒を使用する必要はありません。

手洗いを2回繰り返すと、残存ウイルスは約0.0001%に！

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500, 2006 から作成)

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



作り置きはお勧めできません。
500m用ペットボトルを利用
すると、拭き掃除1回分が
できますよ。
以下の表を参考に
使ってみませんか。



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨ キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

【使用時の注意】

- ・換気をしてください。
- ・家事用手袋を着用してください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。
- ・商品パッケージやHPの説明をご確認ください。表に無いものを使用する場合、商品パッケージやHPの説明に従ってご使用ください。

正しい手洗い

液体石けんと流水による手洗い



1
初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります
First, wet your hands with water and apply enough soap



2
石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います
Wash your palms while whipping soap well



3
手の甲を伸ばすように洗います
Wash it to extend the back of your hand



4
指先・爪の間を念入りに洗います
Wash your fingertips and under nails carefully



5
指の間を洗います
Wash in between the fingers



6
親指をねじりながら洗います
Wash while twisting your thumb



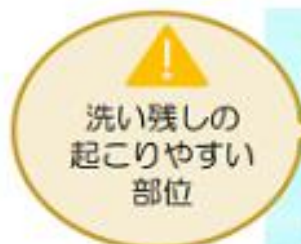
7
手首を洗います
Wash your wrists



8
流水で石けんと汚れを洗い流します
Rinse off soap and dirt under running water



9
ペーパータオルでしっかりと、水分を拭き取ります
Dry hands using a paper-towel



洗い残しの
起こりやすい
部位



特に爪先、爪の付け根は汚れが落ちにくいので、注意が必要です。
また、こまめに爪を切っておくことも大切です。

出典：辻 明良「微生物学・感染制御学」
メチカルフレンド社

正しい手指消毒

手指の消毒の方法と消毒のタイミング

- 手洗いの方法
通常は、「エタノール含有消毒薬による手指消毒」を行います。
目に見える汚れがついている場合は、「液体石けんと流水による手洗い」を行います。
- 消毒のタイミング
病気の人のケアの前後
食事の前
人やものに触れる前後
建物や家に入る前後
咳・くしゃみ・鼻をかんだ後

エタノール含有消毒薬による手指消毒



1
十分な量を
手の平に取ります
Get an appropriate amount
of product in a cupped
hand



2
手のひらを
こすりあわせませ
Rub hands palm to palm



3
手の甲を合わせて
すりこみます
Palm to palm with
fingers interlaced



4
指先・爪の間に
すりこみます
Rub your palms and
fingertips and under nails



5
指の間にすりこみます
Rub in between
the fingers



6
親指をねじり合わせて
すりこみます
Rub each thumb clasped
in opposite hand using a
rotational movement



7
手首にすりこみます
Rub each wrist with opposite
hand



十分に乾燥した
ことを確認します

①のときは手のひらをくぼま
せてアルコールをとりませ
その中に指先を漬け込むよ
うにすると消毒効果UP！

新型コロナウイルスに負けない体づくり=免疫力を高める

バランスの良い食事をとろう

「食事バランスガイド」を参考に



- 食事の望ましい組合せやおおよその量を**主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの料理区分**で示した「食事バランスガイド」を参考にしてみましょう。
- 外出が制限されるなかで、簡便に利用できる加工食品や中食等の利用が増えることが想定されます。毎食、こうした食事が続くと、**食塩や脂肪の摂り過ぎ**につながります。栄養成分表示を活用し、自分に合った食品を選びましょう。

主食

ご飯、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みます。

主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜

野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。

「食事バランスガイド」についてはこちらから



転載： 厚生労働省 PDF <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000657597.pdf>

- ・決まった時間に3食食べる。
- ・腸内環境を整える。(発酵食品、食物繊維を摂る)
- ・ミネラル、ビタミンを摂る。

適度な運動をしよう。特に下半身の筋力強化を！



運動前に耳の周りをマッサージして血行をよくしてから始めましょう。

- ①中指と人差し指で耳をはさんで周りをさする。【20回】
- ②親指と人差し指で耳たぶをつまんで下、横、上にひっぱる。【5回ずつ】



- ①エア縄跳び（縄跳びを使わずに、つま先は床に付けたまま跳ぶまねをする。）【30秒×2～5回】
- ②スクワット（その場で、左右に移動しながら、斜め前後に移動しながら。）【各8×4回ずつ】



質のよい睡眠を
 (寝ているときに修復ホルモンが出る)



ストレスをためない



よく笑う



肌を乾燥させない
 (クリームを塗って肌のバリア機能を守る)

こんなことにも気をつけて免疫力を高めよう！



樺山さんからみなさんへ



人権教育研究大会を通して、様々な立場の人への理解や支援活動に日々熱心に取り組まれていることと存じます。

新型コロナウイルス感染症に関しては、地域ぐるみで対策を実践していくことが大切です。今回、このような形で対策についてお知らせしましたが、過度に恐れずに、気を付けながら対処していきましょう。

事務局より

この原稿を作成するにあたって、両町の皆様を代表して、事務局会メンバーを対象にして樺山さんにお話と、手洗い指導をしていただきました。

内容もりだくさんで、この紙面では十分にお伝えすることができないのが残念です。

実際の感染症対策について詳しくお知りになりたい方は、研修会を依頼することもできます。以下にお問い合わせください。

日本赤十字社長崎県支部

095-846-0680

