

# コロナウイルスをどう予防するのか

感染症のリスクが高くても、一般の人と同様でも、**予防の方法**は同じです。

## 1. なるべく人との接触を避ける

よく 3 つの密（密閉、密集、密接）が重なると危険とテレビなどで言われていますが、リスクはあるかないかではありません。リスクは高いか低いかというものです。3 つのうち 1 つあるより 2 つあった方がリスクが高いし、3 つともになると最も高いリスクになります。でも、1 つもリスクがない状態が最もリスクが低いのです。そのためになるべく自宅で待機することが勧められているのです。

安全な人などいません。「今日 PCR 検査で陰性だったから大丈夫」は正しくありません。ウイルスを持っている人の 3-4 割の人は PCR 陰性と言われています。感染者の 2 割程度は無症状と言われ、6 割程度は無治療で良いようです。

ということは、コロナウイルスにかかった後、退院する目安となっている PCR 検査で 2 回連続陰性の人のうち、おおよそ 10 人に 1 人以上はウイルスを持っている、との計算になります。

## 2. きちんと手洗いをする（しかも頻繁に）

芸能人やスポーツの有名人などが動画を出していますね。20 秒かけて洗いましょう。正確に言えば、きちんと洗ったら 20 秒以上かかるし、ウイルスが石鹼に触れてからすぐ死ぬわけではないので、少し時間が必要なのです。

当然ながら、20 秒洗ったら OK ではありません。指の間や爪のすき間などを含めてまんべんなく洗わないとダメ。洗った後に普通に水を止めてはダメ（肘などで水を止める）。手洗いの後、髪の毛・メガネやドアノブなどに触ったら、もう感染しているかもしれません。手をふくのもできれば使い捨てのペーパーで。家庭内なら、各人ごと別々のタオルを使いましょう。

真面目に手洗いすると手が荒れます。きれいなクリームなどで皮膚を保護しましょう。

### 3. 無意識でも目、鼻、口に手をやらない

実は、ウイルスが手についただけでは感染しません。ウイルスのついた手などを口や目、鼻などの粘膜に触ると感染します。これは結構、無意識にやってしまうこと。なので、いつも手をきれいにしておかなくてはいけないです。

もし、どうしてもかゆくなってしまったら  
→手をきれいに洗った直後に触ってください。

### 4. 咳・くしゃみなど出てしまう人はマスクをつける

マスクの効果はいろいろ議論されています。咳やくしゃみ、大声など出す人には意味があることは分かっています。医療者のようにいつも感染の危険のある所にいる人には感染予防に有用でしょう。

しかし、一般の方には有用性は低いと考えられます。それなのになぜマスクをするかというと、今まで出でていなくても急に咳などが出たりすることがありますし、1. に書いたように誰がコロナウイルスにかかっているかは判断が難しいからです。でも、マスクをつけるより手洗いなどの方がずっと予防効果が高いと思います。

### 5. スマートフォンには気を付ける

スマートフォンは便利です。調べ物やメール・ラインなどの情報交換のほかにもテレビ番組や映画などを見たりゲームに興じたり出来ます。でも触れる機会が多いということはそれだけウイルスがついている危険も高い。ケースに入れる人も多いと思いますが、そうなると消毒も難しい。道や電車・バスなど公共の移動中は基本的に触らないようにしましょう。どうしても使いたければ…使い捨てのビニール袋に入れたまま使用するほかに考え付ません。その時はどこかに着いたら、いちいちビニール袋から出し、手を洗ってから使用することになります。

ダイアモンド・プリンセス号の事例で、厚生労働省や救急専門の医療関係者には多数の感染者が出ましたが、自衛隊の方には感染者が出なかったとのことです。役割分担や知識感染症に対する知識の違いがあったかもしれません、私は個人的に、自衛隊の方は指示通りきちんとやっていたのではないか、と想像しています。リスクは0にはなりませんが、できるだけのことをきちんと行うことにより、最大限のリスク低下が期待できると思います。「これくらいやったから」「もう、いいんじゃない」「こんなにやって意味があるの」などと言わず、黙々と、一つ一つリスクを減らす行動をとっていただきたいと思います。

このサイトの情報・主張は東京大学または東京大学医科学研究所の公式見解ではありません。篠崎が個人的に収集・公表しているものです。また、このサイトの情報については必ずしも十分な検証は行っておりませんので、これに基づいた行動で不利益があった場合にも、一切の保証はありません。