

## 「不織布のマスクをしていない時に、声を出さない」 無意識でやってしまいがちだから、徹底的に避けてほしい。

を17分の1くらいに減らせるようです。現場としても高齢の方の感染者が激減した実感があります。ただし、ワクチンを接種しても100%防ぐものではありませんので、感染することもあります。ワクチンを2回接種して2週間以降に感染した人は軽く済む人が多いです。

**今以上にできる対策は何か**

もちろんワクチンを接種しない人やできない人もいますので、自分や同居者を新型コロナウイルスの感染から守るために今以上に何ができるでしょうか？

一つだけ、強調させていただくとしたら、「不織布のマスクをしていない時に、声を出さない」ということです。

もちろん同居している人と一緒にいるときは除きます。家庭内感染を防ぐことは、特に小さいお子さんのいる家では極めて難しいのが現実です。一方で、たとえ家族や親族でも、「非同居者」と不織布のマスクなしで話すときは感染リスクがあると思ってください。

**子どもの感染…多くは家庭内**

8月以降、子どもの感染が増えてきていますが、大人が家庭外で感染して家庭内に持ち込んで子供が感染するパターンが多いため、いかに大人が家庭内に持ち込まないかが重要です。

とにかく不織布のマスクをしていない時に声を出す、ということが感染機会となるケースが多いだろうと我々は考えています。(マスクをしていても鼻や口が出ているのはマスクをしていないのと一緒です。)

**ついでにやっってしまう行動に注意**

ではマスクをしていない時とは、どのような時でしょうか？

「仕事、マスクをしたくてもできない仕事もありますので、対策に限界はありますが、一番多いのは「休憩時間」です。

医療現場でも徹底することは簡単ではないのですが、お昼ごはんを食べる時、お茶を飲む時、歯磨きをする時、同僚から話しかけられて、ついマスクなしで喋ったりしていませんか？



福島県立医科大学総合内科・臨床感染症学講座教授／  
(公財) 仁泉会北福島医療センター総合内科・感染症科

## 医師 山藤 栄一郎 先生

止まぬ新型コロナウイルス感染症の拡大。  
これ以上、私たちはどのような対策をすればいいのか。  
日々感染症と戦う現場の医師が語る、  
「感染しやすい場面」と「徹底してほしい行動」とは。

### 先が見えない戦い…

新型コロナウイルス感染症が日本で流行し始めて1年半が過ぎました。

どんな感染症かわからずに不安と恐怖の中、対応していた当初とは違い、対策や治療、ワクチンなどの知見が蓄積されてきました。

しかし、流行規模は波ごとに大きくなり、その都度まるでオカミ少年のように「過去最大の流行」、「医療崩壊」が叫ばれます。毎日の感染者数にも慣れてしまい、終わりが見えない自粛要請に聞き飽きた三密対策・これ以上何をしたらいいのかわからないという方も少な

くないのではないのでしょうか。

私は仲間とともに毎日新型コロナウイルスに向き合っていますが、同時にワクチン接種も行っていると感じることがあります。それは、感染しないようにと、多くの人が毎日気をつけて生活してくださっているということだと思います。このことは医療従事者として心から感謝しています。

### ワクチン接種、一定の効果

高齢者へのワクチン接種が概ね完了した現在、新規陽性者の中に占める高齢者の割合が激減したことを見れば、ワクチンの効果は驚くべきことです。国のデータをみると、ワクチンを2回接種すると、感染するリスク

不織布のマスクの針金部分を曲げて、鼻の形に合わせてフィットさせ、ひだひだ(プリーツ)を顎まできちつと覆うと、少し息苦しく感じると思います。だから、つい顎までマスクを上げて喋ってしまうことがあるかもしれません。

非同居者と話すときにマスクをきちんと着けた状態で話すことを徹底することで、より多くの感染を防ぐことが期待されます。

とはいえ、食事を一緒にして

いる時に、声を出す時だけマスクきちんと付けるのは現実的ではないです。だから非同居者との食事会、飲み会などはリスクが高いのです。飲食店を利用すること自体のリスクが高いわけではありません。

屋内では特に常時換気が重要です。消毒などはすでに多くの場所で行われていると思います。そのため、「不織布のマスクをしていない時に、声を出さない」という1点を強調してお伝えさせていただきました。



### Profile ● さんどう えいいちろう

2005年、山梨大学医学部卒業、医療法人鉄蕉会亀田総合病院にて研修し、2010年、同総合診療・感染症科医長となる。2019年、長崎大学大学院医歯薬学総合研究科卒業し、同大学熱帯医学研究所助教を務める。

2020年から現職の福島県立医科大学総合内科・臨床感染症学講座教授および(公財)仁泉会北福島医療センター総合内科・感染症科に勤務。地域医療の最先端で新型コロナウイルス感染症の治療・ワクチン接種などに尽力している。