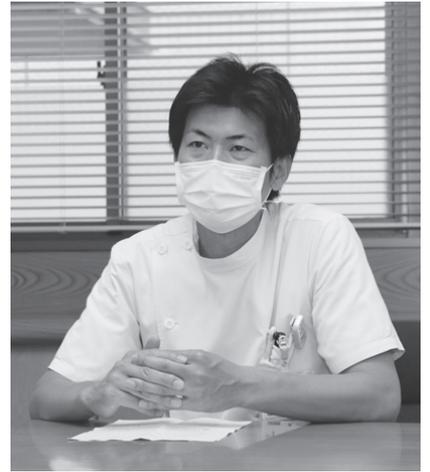


# 専門家に聞く！ 新型コロナ感染対策 今、わたしたちにできること



大垣市民病院  
感染対策室室長

たかはし たかまさ  
高橋 崇真 医師

県は新型コロナウイルス感染症の第2波非常事態宣言を解除しましたが、気を緩めると再拡大する可能性もあります。そのため、今回はあなたと大切な人の命を守るため、高橋医師のアドバイスを参考に、新型コロナウイルスに関する正しい知識を身につけて感染を予防しましょう。  
詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

## 感染を防ぐために

新型コロナウイルスの感染経路の多くは飛沫感染によるものですが、接触感染にも注意が必要です。人は1時間に23回ほど無意識に顔を触っており、ウイルスが付着した手で目や口などの粘膜を触ることで感染するリスクが高まるため、手洗いはこまめに行ってください。また、食事では対面を避けるなどの注意が必要です。休憩時の会話を減らすことも感染予防となります。薬を飲む、おやつを食べるときなども手洗いを忘れないよう意識しましょう。ドアノブやエレベーターのボタン、職場のコピー機など、不特定多数の人が使用する物にも注意を払い、こまめに消毒を行ってください。



## 体調不良になった場合は

まずは休息が第一です。体調が悪い場合は無理をせず、すぐに休むようにしてください。発熱などの症状が持続している場合には、帰国者・接触者相談センター（西濃保健所内）やかかりつけの医療機関に相談してください。発熱外来にかかる場合は、必ず電話で相談してから受診してください。ご自身の安心を求めるためにPCR検査を希望する患者さんが多くいますが、大垣市民病院では、検査の実施は医師が決定していますので、ご了承ください。

## 秋冬の時期に向けて

これから冬にかけてインフルエンザが流行してきます。インフルエンザも新型コロナウイルスと同じように感染していくウイルスであり、症状も似ています。そのため、予防接種を早めに行う、十分な睡眠と栄養で体調を整えるなど、自己管理を行うようにしましょう。新型コロナウイルスへの感染予防が、インフルエンザの予防にもつながります。



## 感染させるかもしれないという意識を

感染者の中には、どこで感染したのか分からない人がいます。自分は大丈夫だと思わずに、人に感染させる可能性があることを念頭において、感染対策を行うことが重要となります。特に、20~30代の若い世代では無症状の人も多いため、高齢者など重症化しやすい人に感染を広げないように慎重に行動してください。マスクの着用、こまめな手洗い、人との距離の確保、3密（密集、密接、密閉）の回避など、「新しい生活様式」を実践してください。



## 感染症予防のためにも 口呼吸から鼻呼吸へ

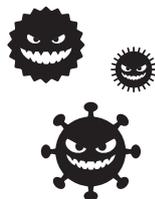
「口呼吸」は、口のトラブルや感染症の引き金になる可能性があります。

口呼吸に慣れている人は、鼻で呼吸する習慣に変えていきましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

### ◆口呼吸の危険性

口からのどに異物が入ってきてしまうと、気道が細菌やウイルスに感染する危険性が高まり、風邪などの感染症にかかりやすくなってしまいます。



また、口の中が乾燥して、歯肉炎や虫歯といった、口のトラブルにもつながりかねません。

### ◆鼻呼吸の効果

鼻毛でウイルスや大きめのほこりをブロックし、次に粘液がウイルスをキャッチし、痰として体外に排出したり、胃に運ばれても胃酸で無害化されます。

また、鼻の中の毛細血管によって、入ってきた空気の温度と湿度を上昇させることにより、ウイルスが生存しにくい環境をつくります。

## 口呼吸チェック

1つでも当てはまると要注意

- 歯並びが悪い
- 朝、のどが痛い
- 口内炎がしやすい
- 姿勢が悪い
- 食べるのが早い
- 音を立てて食べる
- 片方で噛むことが多い
- よく口を開けている
- 発音が不明瞭
- アゴの下にしわがよる

### ◆あいうべ体操をやってみよう

あいうべ体操とは、口呼吸から鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。いつでもどこでも誰でもできる「あいうべ体操」は、1日10回3セットを目安に地道に続けると、舌力がついて自然と口を閉じることができるようになります。

あいうべ体操のやり方は、次の4つの動作を順に繰り返します。

- ①口を大きく開く
- ②口を大きく横に広げる
- ③口を強く前に突き出す
- ④舌を突き出して下にのぼす