

新型コロナウイルス感染対策ガイドブック

～ 知っておきたい、家庭内感染の予防と対策 ～

北九州市立八幡病院 院長、感染対策研修センター長
NPO 法人 KRICT 副理事長 伊藤 重彦

◆ はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。私たちはこれから先も、[ひとからうつされない]、[ひとにうつさない] という自覚と行動自粛のなかで、ソーシャルディスタンス、マスク着用、手洗いという基本的な対策を継続していく必要があります。

この感染症は、高齢者や基礎疾患のあるかたが感染すると重症化しやすいことから、高齢者がおられる家庭では、家庭内感染に注意する必要があります。新型コロナウイルスの家庭内感染の予防と対策について解説します。

◆ 家庭内感染の予防と対策について

感染者数が全国で急増している要因の一つが家庭内感染です。家の中ではマスクを外す機会が多くなるため、外より数倍感染しやすいと言われています。また、無症状の感染者が多いため、気づかないうちに家庭内で感染が広がります。だからといって外でもマスク、家でもマスクでは気が休まりません。家の中ではマスクを外す機会が多くなることを前提に、家の中にウイルスを持ち込まない、家の中では口から出る飛沫の量をできるだけ抑える工夫が必要です。家庭での感染対策のポイントをイラストで示しました。

(イラスト出典：RKB 毎日放送 2021 年 1 月 11 日放送 タダイマ！から)

家庭での感染対策その 1



(RKB放送 タダイマ！提供)

家庭での感染対策その 2



(RKB放送 タダイマ！提供)

1. 体表面、衣服にウイルスを付着させない

長距離の出張も近所のコンビニでの買い物も感染しやすさに違いはありません。家の中にウイルスを持ち込まないためには、外での活動、公共交通機関での移動中に、顔や手の表面、衣服やバッグにウイルスが付着しないように努めます。外ではマスクを着けていないひと、マスクを着けているが大きな声でしゃべっているひとに近づかないようにします。マスクは鼻の上からあごの下までしっかり広げて着用してください。

多くの人が触れたドアノブやスイッチ類、タッチパネルなどは、感染に気づいていない無症状の感染者が触れている可能性があるため、触ったあとは手洗いが必要です。

2. 家の中にウイルスを持ち込まない

外での活動、移動中に顔や手、衣服やバックに付着した飛沫、ウイルスを家の中に持ち込まないようにします。家に帰ったら、家族に笑顔を見せる前に洗面所に直行し、マスクを外し、石けんで手を洗います。できれば顔を洗い、マスク周囲の頬や目の周りに付着した飛沫を洗い落とします。その後にゆっくり、笑顔と小さな声で「ただいま」と挨拶しましょう。

流行地域への旅行等で使用したバックやトランクはコロナウイルスが付着しているかもしれません。持ち手など手の触れる場所は、消毒薬を浸したペーパータオルなどで消毒しましょう。体の外に出て環境に付着したウイルスの多くは、数時間から数日で死滅します（平均3日程度、長くて14日程度）。外で着ていた衣服などは、家の中の手が触れない場所で保管することで、ウイルス量は日々減少していきます。

3. 家の中では飛沫量を少なくする

家の中では小さな声で話します。大きな声より小さな声のほうが口から出る飛沫量が少なく、飛沫が飛ぶ距離も短くなるため、狭い室内でも飛沫感染予防が期待できます。普段からテレビや音楽の音を小さくし、小さな声で話す生活に慣れましょう。

食事中はマスクを外すため、空気中や食卓テーブルに飛沫が飛びます。食事中は「笑顔だけで会話なし」が原則です。どうしても会話するときは、小さな声で短く話します。

食事中に飛んだ飛沫はテーブル表面に付着しています。食後の団らん時間に手が汚染しないように、食後は各自が責任持って座席前のテーブル表面を消毒して下さい。

4. 家の中の換気に心がける

住居の構造によっては換気が不十分になります。食事中は飛沫が広く空気中に浮遊しますので、食事開始から食後15分までは換気を継続してください。

台所の換気扇は排気能力に優れています。食卓の隣が台所なら部屋の間のドアを開放し、台所の換気扇は、食事中はもちろん食後もしばらく稼働させてください。

5. 新しい会食様式の提案

家族数人で食事するときの感染対策は、自宅でも飲食店でも一緒です。マスクを外している間の飛沫量を減らすことを目的とした、新しい会食様式を提案します。たとえば1時間の会食時間は2部構成にします。前半30分の「マスクを外す食事時間」と後半30分の「マスクを着ける歓談時間」をきちんと区別します。歓談の合間にお茶を飲むときはマスクを外す時間を短くします。新しい会食様式をイラストで示しました。この様式を自宅での会食のみならず、飲食店での会食の際にも試してみてください。コース料理は、時間配分が難しいので、弁当形式、ランチ形式のメニューがおすすめです。

👉 飛沫感染予防のための新しい会食様式

・食事時間はマスクを外します。
しゃべらず食事に専念しましょう。
・少量アルコールも無言ならOK



▶ 食事時間
(マスクなし・会話なしが原則
どうしても時は小声で一言)

を消毒してから、
飲談時間に入る

・飲談時間はマスクを着用します。
・マスクを外してお茶を飲むときは、
しゃべらないようにしましょう。



▶ 飲談時間 (飲み物を摂取しても
90～95%のマスク着用が目標)

(伊藤式会食様式 © SHIGEHICO ITO)

👉 飛沫量を抑えるための工夫

【食事時間】と【飲談時間】を区別します

- ① 食事時間：マスクを外して食事する時間です。
できるだけしゃべらないか、小声で言葉少なめに。
- ② 食時直後：食卓テーブルを消毒します
- ③ 飲談時間：マスクを着けて懇談する時間です。
マスクを外してお茶を飲むときは、しゃべらない
ようにしましょう。

6. 不要不急の行動制限について

みなさんは、不要不急の外出や会食を制限していますか。感染者数を減少させるためには、各自の行動自粛は最低でも連続して2週間程度続ける必要があります。この期間にどれだけ自粛できるか、各種行事をどれだけ延期できるかが重要です。では、どんな行動が不要不急に当たるのでしょうか。不要不急の行動を判断する4段階の「行動自粛の緊急度」を紹介します。低緊急、非緊急にあたる行動は、地域の感染者数が減少するまでできるだけ先延ばししてください。もちろん延期出来ない行事もあるでしょう。その場合は、感染対策を十分行って行動してください。

行動自粛の緊急度分類	外出、会食等の自粛内容
緊急（不要不急でない）	予定通り行動する（最大限の感染対策）
準緊急（一部が不要不急）	可能な限り、2週間以上延期する
低緊急（多くが不要不急）	多くの予定を1ヶ月以上延期する
非緊急（すべて不要不急）	すべての予定を数ヶ月以上延期する

(@ SHIGEHICO.ITO)

◆ おわりに

家庭内感染の予防と対策について解説しました。外での活動も自宅での生活も、基本的な感染対策は同じです。身の周りには目に見えないコロナウイルスが多数存在しており、マスク着用や手洗いで感染を100%予防すること（ウイルスを体内へ入れないこと）は困難です。[ひとからうつされない]、[ひとにうつさない]という自覚と行動自粛が大切です。新型コロナウイルスに対する感染対策はこれからも続きます。高齢者、基礎疾患のあるかたを家庭内感染から守るために、本書がお役に立てれば幸いです。

このガイドブックは、一般の方の日々の感染対策に役立てて頂くために作成しました。ご家族での利用、保健福祉行政機関等での地域感染対策、学校等での感染対策教育などへの利用は可能です。許可のない転載又は販売目的の利用は著作権法に違反する可能性がありますので注意してください。

1. 飛沫感染、接触感染とは

新型コロナウイルスの大きさは100nm前後の大きさ（1万分の1mm）で、目に見えません。感染者の口から出る飛沫（しぶき）の大きさも5 μ m前後（2百分の1mm）で目に見えません。私たちは目の前にウイルスがいることを想像しながら感染対策を行っています。ウイルスが体内に侵入するおもな感染経路には、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染（せつしょくかんせん）があります。飛沫感染は、感染者のせきや会話で口から飛び出したウイルスを含んだ微細なしぶき（飛沫）が、私たちの口や鼻、目の粘膜などから体内に侵入することです。接触感染は、飛び散った飛沫が付着したテーブルや机の表面、あるいは感染者が触れた物に不用意に触れることで、ウイルスが付着した自分の手を介して感染することです。巻末のイラストを参照してください。

2. 基本的な感染対策とは

相手の口から飛び出た目に見えない飛沫が口や鼻から体内に入るのを防ぐために人との距離を空ける、マスクを着けることが飛沫感染対策です。目に見えないウイルスが付着したテーブル表面や物を消毒薬で消毒する、石けんやアルコールによる手洗いで手に付着したウイルスを除去することが接触感染対策です。私たちが普段から行っている基本的な感染対策（1）ソーシャルディスタンス、（2）マスク着用、（3）手洗いと環境消毒それぞれの感染対策について解説します。

● ソーシャルディスタンスについて

口からでた飛沫の回りには水分が付着しているため、その重さで1～2秒の間に膝から床あたりまで飛沫が落ちていきます。相手から2m以上離れると飛沫の多くは口や鼻に直接飛んでいく可能性が低くなります。これが、人と人の距離を1～2m空ける（ソーシャルディスタンス）理由です。一方、大きな声でしゃべったり、歌を歌ったりすると、口から出る飛沫量が多くなり、飛び出すスピードも増すため、飛沫は予想以上に遠くまで飛んでしまいます。また、湿度が低くなると飛沫周囲の水分が乾燥しやすく、軽くなった飛沫は2mより遠くまで飛んでいきます。冬の季節、長時間のエアコン使用などで湿度が下がっているときは、飛沫が遠くまで飛ぶことがあるので注意します。ソーシャルディスタンス1～2mは最低の距離であって、安心できる距離ではないことを理解しておきましょう。飛沫の飛ぶ距離については、巻末のイラストを参照してください。

● マスク着用について

マスクには、口や鼻から出る飛沫を捕捉するマスク（不織布マスク）と空気中に漂う飛沫を口や鼻から吸い込まないようにするマスク（N95マスク）の2種類があります。私たちが普段外出時に着用している不織布マスクは、口から出る飛沫を90%以上捕捉する機能があるので、健康な人が「自分が感染しないために着ける」より、感染者が「ひとに感染させないために着ける」ほうがはるかに効果的です。

不織布マスクと比較して布マスクは飛沫を抑える効果が少ないので注意してください。

マスク着けていても鼻を出している方を見かけます。マスクは正しく着用しましょう。鼻の上から顎の下までマスクを十分に広げて覆います。鼻の上、頬とマスクにすき間ができないように密着させます。マスク表面は付着した飛沫で汚染しているので、マスクを外すときはマスク前面を触らないようにし、触ったときは手洗いをしてください。

● 手洗いについて

生体からでたウイルスはいずれ死んでしまいます。しかし環境表面で生きている間に手で触れると接触感染します。手洗いが必要になるのは、生きているウイルスを触ったときです。石けん手洗いは、手全体の水洗い 30 秒、泡立てた石けんでの手洗い 30 秒、流水による洗浄 30 秒が原則です。石けんの泡の中にはウイルスがたくさん残っていますので、流水でしっかり洗い流してください。ゆっくり手洗いする時間がないときは、アルコールによる手指消毒が有効です。爪の先から手首までしっかり洗います。正しい手洗い方法については、NPO 法人 KRICT の監修によるシャボンちゃんの手洗い歌（シャボン玉石けん株式会社提供）をご覧ください。

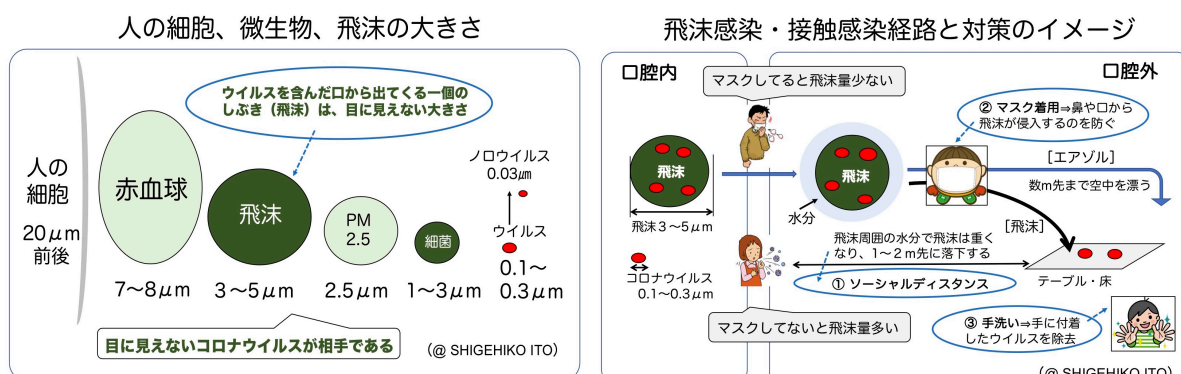
● 環境表面の消毒について

ウイルスを含んだ飛沫が落下した環境表面には、危険なウイルスが生存しています。多くの人が触れる部位は、感染者も触れる機会があることからウイルスが付着している可能性があります。環境中のコロナウイルスの生存期間は、表面の素材や状況等で異なり、数時間で死滅するものから2週間以上生存するものまで様々です。生存期間の平均は4～7日程度と言われているので、その期間は十分接触感染に注意します。

インフルエンザやコロナウイルスはアルコールが効くので、アルコールを浸したペーパータオルなどで消毒します。消毒薬の空中噴霧はしないでください。以下のような場所や部位を中心に消毒してください。不用意に手を触れた場合は手洗いしましょう。

—消毒が必要な場所・部位—

- ・家庭、飲食店：食事テーブル表面、食事中に手が触れる物、場所
- ・家庭、店舗等：トイレのドアノブ、便器洗浄ボタン、エレベーターボタン
- ・家庭、施設等：各種リモコンスイッチ、電化製品のスイッチ類
- ・公共交通機関：切符販売用タッチパネル、移動中の座席周囲で手を触れる場所



● 家の中の換気は不十分になりやすい

一般の住居で風のない日に 10～15 分程度窓を開けただけでは、換気が十分とは言えません。換気には給気と排気の 2 つの要素が必要です。窓を 2 箇所開ける理由はそのためです。とくに食事中はマスクを外すため、十分な換気を行う必要があります。食事開始から食事終了後 15 分程度（空気中の飛沫が排気されるか、床に落ちてしまうまでの時間）は、持続的な換気が必要です。

寒い日や暑い日に窓を開けっぱなしで会食することは難しいと思われます。適宜エアコンと住居内の排気装置で対応してください。台所の換気扇は優れた排気能力があるので、食事の部屋の隣が台所の場合は部屋の間のドアを開放し、台所の換気装置を作動させて換気します。その他、トイレや浴室の換気扇も優れた排気能力があります。

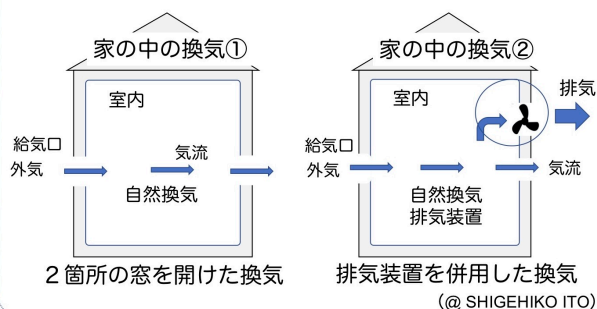
エアコン直下の窓や排気装置に近い窓を開けると、部屋の空気が効率よく入れ替わらず、換気不十分となります（ショートサーキット）。開ける窓は、給気のための窓、排気のための窓を意識し、部屋全体の空気の流れを想像しながら決めましょう。また、換気扇とくに排気口の前を家具や物で塞がないように注意してください。

● 換気するタイミングについて

感染対策のための換気は、給気口から外気を屋内へ取り入れ、排気口から部屋のなかの汚染した空気（漂っている飛沫）を屋外へ出すことが目的です。1 時間に 2 回程度の換気が推奨されていますが、換気が最も必要なタイミングは、定期的な換気ではなく、空気中に漂う飛沫量が多いときです。マスクを外して食事するとき、大きな声で会話する、歌を歌うときは持続的な換気が必要です。家庭内感染が増えているなか、無症状のご家族から感染する機会は食事中です。新しい会食様式に近い会食を目指してください。換気が不十分な部屋で食後に家族で長話しするときは、マスクを着用しましょう。

風通しの悪い部屋では、窓を開けて夏にしか使用しない扇風機を外に向かって回せば、排気装置として利用できます。エアコン作動中はエアコンの気流の先の遠い窓を開けて換気します。台所、トイレ、浴室の排気装置は強力なので、換気が必要なタイミングでは適宜利用しましょう。

家の中の換気（給気と排気）について



エアコンと扇風機を活用した換気

