

新型コロナウイルス 正しく知ってシッカリ予防

日常生活とそば打ち時の感染予防策



1

一般社団法人 全麵協

はじめに

新型コロナウイルスについては未だ解明されていないことが沢山あります。この資料は現時点（2020年7月）での情報に基づいて作成されたものであり、今後新たな知見が得られた時にはその知見に基づき変更されるものです。

新型コロナウイルスの流行前の生活に戻るには、ワクチンと確実な治療薬の開発、そして迅速で正確な検査方法の確立が必要ですが、それにはしばらくの時間を要すると言われています。この間、新型コロナウイルスについての正しい知識を持ち、日常生活はもとよりそば打ちを行う時も必要な感染予防策を行って大切な人と自分を守りましょう。



手を洗おう



消毒しよう



マスクをしよう



換気をしよう

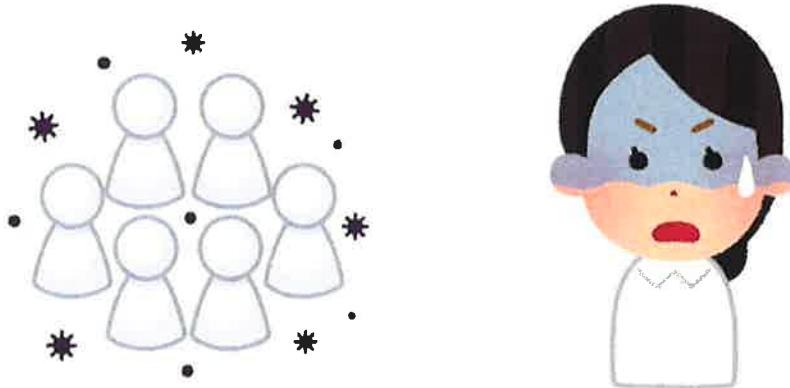
2

一般社団法人 全麵協

どうして感染が拡がり易いのですか？

新型コロナウイルスに感染しても人によっては約2週間ほどたたないと症状が出ない場合があります。また症状が出ないために感染したことに気づかない人もいます。

ところが**症状が出ていない時でも感染力が強い**のが新型コロナウイルスの特徴で、**気づかないうちに感染したり、他の人を感染させてしまう**ウイルスなのです。



3

一般社団法人 全麵協

検査をすれば感染が判りますか？

PCR検査



ウイルスの遺伝子を増幅して検出する方法です。検査結果が出るまで時間はかかりますが、**現在最も確実な検査方法**です。それでも、感染して間もない段階では、**60～70%くらいしか陽性にでない可能性がある**ということです。すなわち**10人のうち3～4人は感染していても陰性（感染していないという判定）になる可能性がある**検査です。

抗原検査



ウイルスにある特有のたんぱく質（抗原）とくっつく物質を利用した検査方法です。短時間で結果は出ますが、**PCR検査よりも更に正確性が劣ります**。すなわち**感染していることは判りますが、陰性と判定されても感染している可能性が残る**検査です。

抗体検査



ウイルスを体内から除去するために身体が作り出すたんぱく質が抗体です。抗体はウイルスが体内に入って数日から数ヶ月して作られるため、**感染初期には陰性と判定されてしまいます**。すなわち**過去に新型コロナウイルスに感染したことが判る検査**で、検査をした時点の感染の有無を調べる検査ではありません。

➡ **短時間で正確に判定できる検査法**はまだありません。

4

一般社団法人 全麵協

他の人にうつす危険があっても自身では気づきにくい感染症です。

検査をしても感染が分からない場合もあります。



「自分は感染しているかも知れない」という考え方で、感染の拡大防止策を心掛けることが大切です！

治療薬はありますか？

健康保険が使えるお薬

抗ウイルス薬 **レムデシビル**
商品名：ペクルリー点滴静注液
ギリアド・サイエンシズ（株）

写真：患者用医薬品ガイドより



レムデシビルはもともとエボラ出血熱の治療薬として開発されていた抗ウイルス薬です。新型コロナウイルス感染症では、レムデシビルを投与した患者は投与していない患者に比べて回復が4日短縮する効果が見られましたが、死亡した患者の割合はレムデシビルの投与の有無で大きな違いはなかったとの研究報告があります。

効果があるか、副作用はないかを現在試験中のお薬

新型インフルエンザのお薬



写真：NHK特設サイト
新型コロナウイルスより

肺炎のお薬



写真：左から 日医工（株）、帝人ファーマ（株）、中外製薬（株）、マルホ（株）各HPより

喘息のお薬



リウマチのお薬



寄生虫のお薬



これら以外にも世界中で多くのお薬や治療法が開発・研究されていますが、現在医療現場で使用できるお薬で特効薬と言えるものはまだ無いようです。

➡ 確実な治療効果のあるお薬の開発が待たれています。

ワクチンはいつ頃になりますか？

世界でも日本国内でも多くのワクチンが開発され、実際に人に投与する試験を開始していますが、結果が出るにはもうしばらく時間を要するものと思われます。そのような中、イギリスに本社がある製薬大手「アストラゼネカ」は、ことし9月に供給を開始する体制が整ったと発表していますが、今後の試験結果によっては見通しが狂うこともあり得ます。また、世界中への供給を考えると、日本国内への供給の有無も確かなこととは言えないものと思われます。

日本国内でのワクチン接種の開始は、研究段階や一部の職域の方を除くと、早くても1年半～2年後になるのではないかとの見解を示している専門家もいらっしゃるようです。



➡ **ワクチンの開発と十分な供給**が待たれています。

現時点では特效薬と言えるお薬はありません。

ワクチンの開発は進んでいますが、広く使えるようになるのは、早くても来年度以降になるものと見込まれます。



当面の間は生活様式を工夫することで感染予防をする以外に有効な方法はありません。

新型コロナウイルスは重症化する人が少ないのですか？

エボラ出血熱やSARS（重症急性呼吸器症候群）、MERS（中東呼吸器症候群）に比べると重症化して死に至る確率は低いようです。中には新型コロナウイルスに感染しても無症状のままの人とも言われています。

しかし、**高齢者**、病気やお薬の服用で**免疫が低下している方**、**心臓や肺に病気のある方**などは重症化しやすく、最近では感染による炎症が原因で血液が固まることにより**比較的若い方**での死亡報告もあるようです。

ご存じの通り、気づかないうちに多くの方が感染してしまう新型コロナウイルスは、世界中でエボラ出血熱やSARS、MERSとは比べものにならないほど**多数の死者**を出しています。



「自分は大丈夫」という考えではなく大切な人を守るためにも感染予防に努めなければなりません。

3密さえ避ければ良いのではないですか？

①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



集団感染（クラスター）を発生させないために3密は絶対回避しなければなりません。しかし、新型コロナウイルスの感染から一人ひとりを守るには、**フィジカルディスタンスの確保、マスクの着用、手洗いの励行、手指のアルコール消毒やドアノブなど共用部分の消毒**などの基本的な対策が不可欠です。

どのようにして感染するのですか？

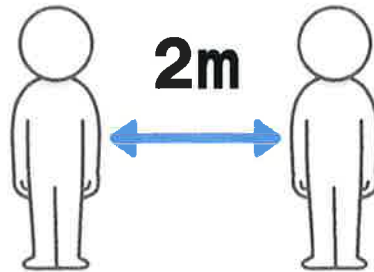


新型コロナウイルスは**飛沫**（くしゃみや咳で飛び散ったしぶき）と一緒に放出されたウイルスを口や鼻から吸い込んで感染しますが、眼などの粘膜からウイルスが侵入する可能性もあると言われています。

ポイント 感染対策



マスクの着用やフェイスシールドの着用



フィジカルディスタンス
(身体的距離)

感染するルートは他にもありますか？

ウイルスの付着した手すりやドアノブ、スイッチなどに触れた手で口や眼、鼻を触ることで感染します。



ポイント 感染対策



石鹸での手洗い



手指のアルコール消毒



ドアノブなど手が触れる部位の消毒

参考 マスクの正しい使い方

マスクの表面（外側）には触れない



マスクの表面にはウイルスが付着している可能性があります。ゴムひも部分をもってつけ外しをしてください。

つけ外しはなるべく控える



マスクの表面に触れる危険性と外すことによる危険性を減らしましょう。

マスクを外した際には手を洗う



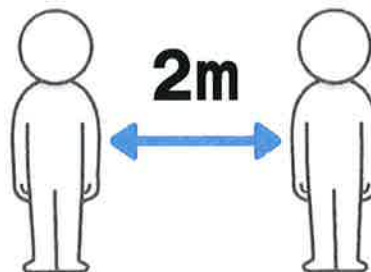
気をつけていてもマスクの表面に触れてしまう可能性があります。感染予防の基本は石鹸を使った手洗いです。

マスクによる感染予防効果は使い方次第ですが、他の人に移さないためにも確実に着用しましょう。ただし、熱中症には十分注意し、適宜冷房と水分補給を心掛けてください。

13

一般社団法人 全麵協

参考 フィジカルディスタンスとは



感染予防にはつばなどの飛沫に触れないことが重要です。咳やくしゃみでの飛沫は2～5メートルにも及ぶことからマスクの着用は絶対です。またマスクをしていても、手に付着したウイルスによる感染も防ぐため、他の人と接触しない距離として**2メートル以上を保つ**ことが推奨されています。フィジカルディスタンスとはこの「**身体的距離**」を意味します。

ソーシャルディスタンスという言葉も使用されますが、「人や家族との関係を社会的に断たなければならない」と誤解されかねないことから、「人と人のつながりは保ってほしい」との考えでWHOが提唱している用語です。

現状での「そば打ち」は、まさしく「身体的距離」を確保して、「**心と心をつながなければならない**」のではないのでしょうか。

14

一般社団法人 全麵協

参考 石鹼と流水による手洗いの手順



イラスト：日医工株式会社 医療関係者資料より

※石鹼による正しい手洗いの励行がアルコール消毒よりも優先されます。

参考 アルコール性手指消毒剤による消毒の手順



イラスト：日医工株式会社 医療関係者資料より

※アルコール過敏症の方は石鹼を使った手洗いを十分行ってください。



以上を踏まえると・・・

ワクチン、治療薬、迅速で確実な検査法が確立するまで（少なくとも1.5～2年間）は新型コロナウイルス流行前の生活様式には戻れないとの見方が示されています。

この1.5～2年間は大切な人と自分を守るため、**3密の回避**はもとより、フィジカルディスタンスの確保、石鹸での手洗い、手指のアルコール消毒、共用部位の消毒など**基本的な感染予防策の励行**が求められます。

そば打ちの練習会のやり方は？

まずは緊急事態宣言の有無を含む社会の情勢を踏まえて、経済活動にあたらぬ**趣味のそば打ちが社会的に容認されるのか**を見極める必要があると思われます。

1. 緊急事態宣言下での活動自粛
2. 移動自粛を遵守して容認地区内での活動

そのうえで、以下の事項を周知・徹底することが求められます。

1. 体調不良者とその濃厚接触者の参加自粛
2. 施設の定める感染対策の遵守
3. 「3密」の回避
4. そば打ちでの感染予防策の励行



そば打ちでの「3密」回避の具体策は？

1. 密になり易い多人数でのそば打ち交流会などは控える
2. 打ち台の間隔を拡げ、使用する打ち台の数を減らす
3. 同じ時間帯に集合しないよう、時間帯別の予約制などを検討する
4. 1時間に1回を目途に換気を行う
5. 1台の車で家族以外の複数人数での移動を控える

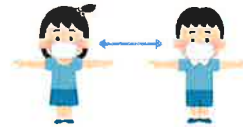


予約制

〇月〇日〇時～
3番の打ち台

そば打ちでの感染予防策の具体策は？

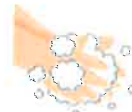
1. フィジカルディスタンス（2mの距離）の励行



2. マスクの着用



3. そば道具を扱う前に石鹸による手洗い、手指のアルコール消毒の励行



4. 共用するそば打ち道具の消毒手順の作成

5. ドアノブ、手すり、各種スイッチなど共用部分の消毒



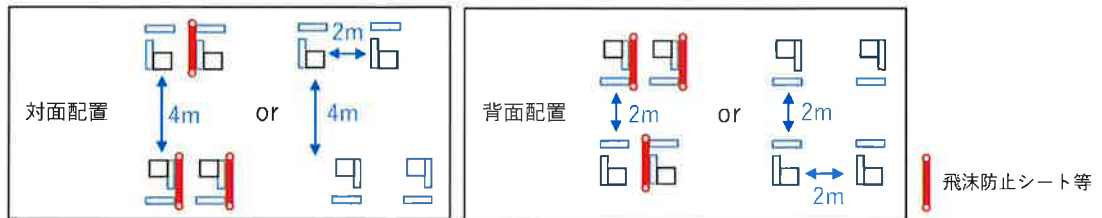
6. 冷房利用、水分補給など適切な熱中症対策の実施



そば打ちをする時もマスクを着用するのですか？

次の条件を全て満たしている場合に限っては、マスクを外すことも可能と考えます。

- 1) 利用施設がマスクを外すことを許可している
- 2) 打ち台の間隔がAとBの両方を満たしている
 - A. 横との間に飛沫防止シート等が設置されている、または2m以上の間隔が確保されている
 - B. 打ち台が対面配置されている場合は前方4m、背面配置の場合は後方2mの間隔が確保されている。尚、後机を両側に配置することで4m・2mを確保したり、打ち台の配置を横1列とすることも可



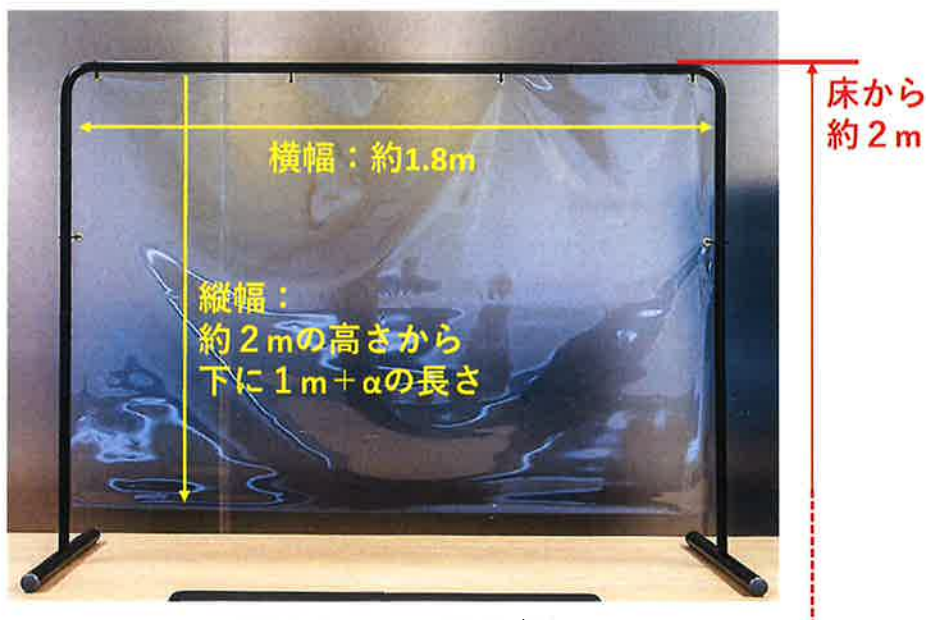
- 3) 打ち手は大声での会話を控え、咳エチケットを遵守する
- 4) 指導者はフェイスシールドとマスクを着用する
- 5) 指導者以外の人には打ち台に近づかない

21

一般社団法人 全麵協

飛沫防止シートのサイズと形状は？

高さは床から約2m、シートは上部から1m+ α 必要です。
横幅は約1.8m（脇机の長さ程度）が推奨されます。
脇机に置く、天井から吊すなど形状は問いません。



飛沫防止シートのサイズ例

22

一般社団法人 全麵協

参考 感染予防に必要なアイテム 消毒編



ハンドソープ

石鹸での手洗いを確実にすることで除菌ができます。アレルギー過敏症の方は特に大切です。



ペーパータオル

手拭きはペーパータオルが推奨されます。使用したペーパータオルは各自で持ち帰りましょう。



アルコール消毒液

60～80v/v%の濃度で殺菌効果が期待できます。85v/v%以上の高い濃度では揮発性の関係で逆に殺菌力が低下します。使用後の手荒れに注意してください。



消毒液（アルコール以外）

アルコール以外の消毒液はドアノブやテーブル等の消毒に適していますが、手指や食器・調理器具などの消毒には不向きなものが多くあります。注意書きを確認してください。

参考 感染予防に必要なアイテム 飛沫防御編



マスク

飛沫を飛ばさないよう全員着用しましょう。表面にはウイルスが付着している可能性があるので触れないようにしましょう。



フェイスシールド

講師役は打ち手に近づきますので着用することを強く推奨します。認定会での審査員、検温係の方などは必ず着用すべきです。



使い捨て手袋

ゴミは各自で持ち帰ることが基本ですが、処理対応が必要な場合には手袋の着用が必要です。手袋を外す時は裏返すようにして外し、そのまま廃棄してください。

会場の入り口で受付や検温を行う場合も使用しましょう。

参考 感染予防に必要なアイテム 検査編



非接触式体温計

多数が集まる認定会や研修会では検温の実施は必須となります。その際、感染予防の観点から検温係などはマスクだけでなく、フェイスシールドと使い捨て手袋も着用しなければなりません。

定例の練習会でも検温することが望ましいと考えられます。

重要!

最後に

緊急事態宣言が解除され、県境を越える移動制限も緩和されました。しかし新型コロナウイルスが消滅した訳ではありません。また日本国内での新規感染者の発生状況には地域差がありますが、**今日まで新規感染者が発生していないことが、明日の感染者ゼロの保証にならない**ことは誰もが知っている常識です。ましてや人の移動が緩和された現状においては、**いつ、どこで新規感染者やクラスターが発生してもおかしくない状況にある**と言えるのだと思います。私たちはこの事実をシッカリと認識することが極めて重要です。

大切な人と自分自身を守るため、「自分も周囲の方も感染しているかも知れない」との意識を持ち、日常生活はもちろん、気心の知れた仲間とのそば打ち活動時にも、**必要な感染予防策を一人ひとりが励行**しなければなりません。人類の英知により必ずや以前の生活様式に戻る日が来ることを信じて・・・。