

「これからの身近な感染対策を考えるにあたって（第三報）」

—“新たな健康習慣”についての見解—

岡部信彦、武藤香織、阿南英明、尾身 茂、釜薙 敏、高山義浩、舘田一博、田中幹人、中島一敏、中山ひとみ、古瀬祐気、脇田隆字

2020年（令和2年）5月4日、新型コロナウイルス感染症専門家会議の提言において、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止に備えた「新しい生活様式」について、具体的な実践例が示され、基本的対処方針にも明示された。

発生から約3年を経る間に、COVID-19は未知なことばかりの感染症ではなくなってきた。基本的な感染対策の有効性が明らかになり、ワクチン・治療薬の登場など医療の進展、そしてオミクロン株への変化等から、これまでも対応の切り替えが行われてきた。感染症法上の類型も、指定感染症から、新型インフルエンザ等感染症（新型コロナウイルス感染症:2類相当）を経て、段階的措置を取りながらも令和5年5月8日に5類感染症への移行が決定されるなどされたところである。

そのような中、2020年当時に「新しい生活様式」の実践例として提言されてきた項目のなかには、COVID-19と共生するにあたって必ずしも適当とは言えないものが含まれているため、「新しい生活様式」の抜本的な改正を行い、「これからの身近な感染対策を考えるにあたって（第三報）」として、“新たな健康習慣”についての見解を述べることにした。

一人ひとりの基本的感染対策の考え方

新型コロナウイルス感染症だけではなく、一般に感染症の流行が落ち着いている時期であっても、地域での感染症の流行状況に関心を持ち、自らを感染症から防ぎ、身近な人を守る、ひいては社会を感染症から守ることは重要であり、以下の基本的な対策を一人一人が身に付けておくことが必要である。特に呼吸器疾患は高齢者に対しては生命にかかわるリスクが高いため、高齢者の方々に感染が及ばないような配慮は重要である。

感染防止の5つの基本

① 体調不安や症状がある場合は、無理せず自宅で療養あるいは受診をする。

発熱・下痢・嘔吐・発疹などの症状が出てきた場合には、無理せず自宅で療養し、加えて体調がよくないときは医療機関を受診する。ただし、検査のみを目的とした救急外来の利用は控える。職場や学校などは、体調不良による休暇等を取得しやすい環境を整えるべき。

なお、高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

② その場に応じたマスクの着用や咳エチケットの実施

マスク着用には、他者を感染させない効果に次いで、自らが感染するリスクを下げる効果も認められている。マスク着脱の判断においては、地域の感染症の流行状況、周囲の混雑状況（密集状況）、空間の広さ狭さ、その場にいる時間の長さなど感染のリスク、目の前にいる人の重症化リスクの程度、不特定集団の中かどうかなどを考慮する。マスク着用を呼びかけられている場面では、できるだけ着用に応じる。なお、マスクなしでの対面接触を避けることについて、互いに理解・尊重することが必要。

外出時はマスクを携帯し、必要に応じていつでもマスクの着用ができるようにしておく。

*咳エチケット：他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュペーパー・ハンカチ、袖などを使って、口や鼻をおさえること。

*一般的に使用するマスクは、不織布マスクがよい。

③ 換気、密集・密接・密閉（三密）の回避は引き続き有効

特に不特定多数の人がいるところでは、換気（空気の入れ替え）、人との間隔を空ける、すいている時間帯や移動方法の選択、すいた場所の利用などによって、呼吸器感染症の感染リスクを下げられる。

④ 手洗いは日常の生活習慣に

食事前、トイレの後、家に帰った時などには、まず手を洗う。手洗いは20～30秒程度かけて流水と石鹸で丁寧に洗う。石鹸がなくても同様の時間をかけて丁寧に洗う。適切な手指消毒薬の使用も可。

⑤ 適度な運動、食事などの生活習慣で健やかな暮らしを

一人一人の健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣を理解し、実行することが大切。特に基礎疾患のある方は、かかりつけ医などのアドバイスを参考にして、体調管理に気を付ける。

以上