

スタッフの皆さま

新型コロナの報道ばかりで食傷気味と思いますが、今一度注意喚起させてください。

20代でも新型コロナ性肺炎で亡くなる患者がいたりウイルス性や細菌性の肺炎にかかっても20代で元気な人なら普通はたいてい治ります—20代の新型コロナ性髄膜炎の患者が見つかったりしていますから、致死率が低いとは言ってもやはり怖い疾患に違いありません。

高齢者施設や保育園を職場とする我々としては、まずは我々自身が新型コロナに感染しないことが大切です。

こまめな手指消毒（&手洗い）とマスク、咳エチケット、うがいには努めましょう。マスクについては諸説ありますが、少なくともケアや処置を行う棟内では必要です。

それと、風通しの悪い密閉空間には極力行かないようにしましょう—ライブハウス・カラオケボックスやクラブ（昔のディスコ）・スポーツジム（含ホットヨガ）・屋形船・換気の悪い飲食店でしょうか。あとは十分な休養・睡眠と栄養をとるしかありません。

でも、運悪く体調を崩した時は、職場の上司や医務室にお伝えください。

少なくとも3月末、否5月末まではご自愛くださいますようお願いいたします。拝
（以下はお読みいただかなくても結構です）

マスクについては、予防効果があるという明らかな科学的なデータはないようですが、鼻腔の湿度が上がる、手で口・鼻を触らない、直接的な飛沫は防げる、といったことがありますから、良いことはあると思います。少なくとも、自分が咳やくしゃみをした時に周囲の人にそれらを飛沫させないという他人に対する効果はありそうです。ですが、マスク不足といった現状においては、一回再利用することぐらいは許されるでしょう。

薬用せっけんで手洗いをしてシッカリ拭き取って乾かした後手指アルコール消毒をするのが理想的ですが、時間がかかるので毎回というわけにもいきません。薬用せっけんの手洗いなら30秒以上、手指アルコール消毒なら15秒程度ですので、頻回にするなら手指アルコール消毒の方が効率的です。実際には咳や唾のしぶきで汚染された物を手で触って、その手で口・鼻・目を触ることにより感染する接触感染が多いようですから、手指消毒・手洗いは最も効果的な予防法のひとつと思われます。

水うがいはハッキリした効果がないとのことですが、時々うがいすること自体は悪いことではないでしょう。デスクワークなら15分毎に緑茶うがいをすれば一定の予防効果はある？かもしれません。

風通しの悪い密閉空間には行かない、外国はもちろん流行地には行かない。これは効果あるでしょうね。ストレスがたまったら、人が密集していない場所での散歩、ジョギングをすることでしょうか。外食するならテラス席とか…。

効果が不明でも良さそうなことなら何でもする、といった心がけが肝心と思われます。

（以上の文責は羽井佐で、羽井佐個人の見解です）