

淀川区
広報誌

よどマガ!

～つながる・ひろがる・ひびきあう～

4月号

令和2年
(2020年)

No.072



基本は手洗い!!

- お知らせ・募集・施設だより 5~7面
- 健診・各種相談コーナー 8面
- 今月のイベントピックアップ! 19面



新たな **大都市制度** について

→ 詳しくは13面へ

今回のテーマ: 特別区制度(いわゆる「大阪都構想」)への質問にお答えします～住民投票までの流れは?～

おわび

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、「よどマガ!」3月号掲載の多くのイベントが中止となりました。楽しみにされていた皆さまには、大変申し訳ございませんでした。事情をご理解いただきお許しいただきますようお願いいたします。



ウイルスから身を守る

本号が発行される今頃には、新型コロナウイルス感染症の「終結宣言」が出されていることをお祈りします。

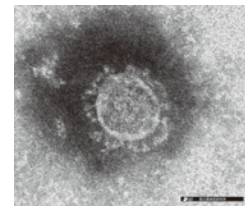
今回の新型コロナウイルス感染症では、国内にも多くの感染された方がでるなど不安が広がり、また、マスクなどの生活物資が不足する事態ともなりました。さらに、感染の拡大防止として、学校が休校となったり、各種イベントが中止となったり、多方面に混乱が生じました。

この新型コロナウイルス感染症の拡大を踏まえ、「よどマガ!」4月号では、淀川区役所保健師と協力し「ウイルスを知り」「ウイルス対策を徹底する」ことを皆さんにお伝えし、今後も起こりうる新たなウイルス感染症から身を守るすべを知っていただきたいと思います。

正しく知ろう

Q ウイルスってなに?

病原体の一種で、細菌よりずっと小さく、電子顕微鏡でやっと見えるくらいです。細菌は自分で増えることができますが、ウイルスはほかの生物の中で増えて、病気を引き起こします。細菌には抗生剤(抗菌薬)が効きますが、ウイルスには効果がありません。



これがコロナウイルスです。
提供:国立感染症研究所

Q 新型コロナウイルスって、どんなもの? どんな症状なの?

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス」です。

コロナウイルスは熱(70度以上で一定時間)及びアルコール(70%以上、市販の手指消毒用アルコールはこれにあたります)に弱いことがわかっています。

WHOによれば、現時点で潜伏期間は1~12.5日(多くは5~6日)とされており、まず、風邪の症状や発熱、だるさ、息苦しさなどの症状がでます。

新型コロナウイルスに感染した人は、軽症であったり、治癒する方も多いです。国内の症例では、発熱や呼吸器症状が1週間前後持続することが多く、強いだるさを訴える方が多いようです。

高齢者や基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患など)を有する方では、重症化するリスクが高いと考えられています。

Q 新型コロナウイルスに感染したら、どんな治療が行われるの? どうなったら治癒なの?

この新型コロナウイルスそのものに効く抗ウイルス薬はまだ確立しておらず、ウイルスが上気道や肺で増えることで生じる発熱や咳などの症状を緩和する目的の治療(対症療法)として、解熱剤や鎮咳薬を投与したり、点滴等が実施されています。対症療法により、全身状態をサポートすることで、この間ウイルスに対する抗体が作られるようになり、ウイルスが排除されて治癒に至ると考えられます。具体的には発熱や咳等の呼吸器症状が消失し、鼻腔や気管などからウイルスを検出できなくなった状況を「治癒した」と判断しています。



感染したかな?
と思ったら。

新型コロナ受診相談センター(大阪市保健所)
24時間(土曜・日曜・祝日含む)
☎6647-0641 FAX6647-1029

淀川区保健福祉センター
9:00~17:30(祝日を除く月曜日から金曜日)
☎6308-9882

Q ウイルスには、どのようにして感染するの?

現時点では、^{ひ まつ かん せん}飛沫感染と接触感染の2つが考えられています。

①**飛沫感染**: 感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つば など)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面: 屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

②**接触感染**: 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。

※感染場所の例: 電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

ここが重要! 正しいウイルス対策

正しい咳エチケット▶▶▶

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まる場所では…

❗ **マスクがない時**

❗ **とっさの時**



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

ティッシュ: 使ったらすぐにごみ箱に捨てましょう。
ハンカチ: 使ったらなるべく早く洗いましょう。



袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

重要ポイント

咳やくしゃみが出そうなとき、自分の手を用いるのではなく、ハンカチやタオルなど、**口を塞ぐことができるものを代用**します。

飛沫(くしゃみなどの飛び散り)を防ぐ効果があるだけでなく、ウイルスが付いた手で周りの物に触れることによる**接触感染も防ぐ効果**があります。



効果的な手洗い▶▶▶

正しい手洗いの方法 最初に手を水でぬらし、石けんをまんべんなく手にひろげて泡立たせます。



①手のひらをあわせて
5秒間ゴシゴシ洗う



②手の甲を伸ばすように
5秒間ゴシゴシ洗う



③指先やつめの間も
渦を描くように
5秒間ゴシゴシ洗う



④指の間も十分に
5秒間ゴシゴシ洗う



⑤親指を手のひらで
ねじるように
5秒間ゴシゴシ洗う



⑥手首も忘れずに
5秒間ゴシゴシ洗う

ウイルス予防で隠れた効果が!

インフルエンザも新型コロナと同様のウイルスです。

今年の1月16日に日本で最初の新型コロナウイルス感染者が確認されたこともあり、例年以上に咳エチケットや手洗い等の対策が徹底して行われました。これにより

昨年2月第3週までのインフルエンザの推計受診者数が約1,108万人であったのに対して、**本年は2月第4週までに約695万人と昨年**に比べ約4割の減少を示しています。

「手洗い、咳エチケット、人込みの多い場所を避ける等」の**“ウイルス感染予防”**
普段どおりの対策が、これまでと変わりなく重要です。