

## 感染症関連情報

### 新型コロナウイルスの“いま”に関すること②

Q 新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか。

A 新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、**発症の2日前から発症後7～10日間程度**とされています。※

また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。

このため、新型コロナウイルス感染症と診断された人は、**症状がなくとも、不要・不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要**があります。

※新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き・第4.2版より

Q 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、どれくらいの人が他の人に感染させていますか。

A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、**他の人に感染させているのは2割以下で、多くの人は他の人に感染させていない**と考えられています。

このため、感染防護なしに3密（密閉・密集・密接）の環境で多くの人と接するなどによって**1人の感染者が何人もの人に感染させてしまうことがなければ、新型コロナウイルス感染症の流行を抑えることができます。**

体調が悪いときは不要・不急の外出を控えることや、人と接するときにはマスクを着用することなど、新型コロナウイルスに感染していた場合に多くの人に感染させることのないよう行動することが大切です。

※ マスクの着用により、感染者と接する人のウイルス吸入量が減少することがわかっています。（布マスクを感染者が着用した場合に60-80%減少し、感染者と接する人が着用した場合に20-40%減少。）

Ueki, H., Furusawa, Y., Iwatsuki-Horimoto, K., Imai, M., Kabata, H., Nishimura, H., & Kawaoka, Y. (2020). Effectiveness of Face Masks in Preventing Airborne Transmission of SARS-CoV-2. *mSphere*, 5(5), e00637-20.

Q 新型コロナウイルス感染症を上げないためには、どのような場面に注意する必要がありますか。

A 新型コロナウイルス感染症は、主に飛沫感染や接触感染によって感染するため、3密（密閉・密集・密接）の環境で感染リスクが高まります。

このほか、飲酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面でも感染が起きやすく、注意が必要です。

### 感染リスクが高まる「5つの場面」

#### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



#### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



#### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼ラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



#### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたって閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



#### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の流れや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



提供元：厚生労働省

# 共生会通信

# VOL.35



2021.6

発行：SAITO MEDICAL GROUP  
編集制作：医療法人共生会 企画広報部  
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30  
TEL 015-483-3121  
<https://saitomedical.jp/>

## 川湯の森病院 近況

### ハウスの建設

5月、敷地内にビニールハウスを1棟増築しました。

同時に土づくりを始め、

まだ、温泉はひいていないので、夏場のみの作付けです。秋から冬場にかけては、ワイン造り用の山ブドウを干す場所にも活用します。



### 高齢者向けコロナワクチン接種

現在、医療従事者や消防署関係者向けのワクチン接種を行っています。同時に高齢者向けのワクチン接種も準備を進めて、6月の初旬から接種ができる体制となっています。ワクチン接種の予約などは、弟子屈町役場で取り纏めています。接種方法など詳細につきましては弟子屈町役場にお問合せ下さい。

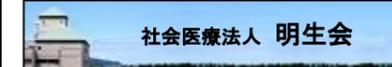


お問合せ先

弟子屈町新型コロナウイルス感染症ワクチン接種推進本部

弟子屈町役場 健康こども課健康推進係

電話：015-482-2191



## おいしい病院食レシピ

### 鮭の野菜ソース

1. 鮭に塩コショウで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶします。
2. 温めたオーブントースターにクッキングシートを敷き、鮭を10～15分程焼きます。
3. ホールトマト、たまねぎ、セロリは1cm角に切り、にんにくをみじん切りにします。
4. 中火でフライパンを熱し、オリーブ油でにんにくを炒めます。香りが出てきたらたまねぎ、セロリを加えて炒めます。
5. 全体に火が通ったら調味料(A)の材料を加えてひと煮立ちさせ、つぶしたホールトマト、乾燥バジルを加えて5分程煮ます。
6. 鮭を皿に盛って、(5)のソースをかければ完成です。

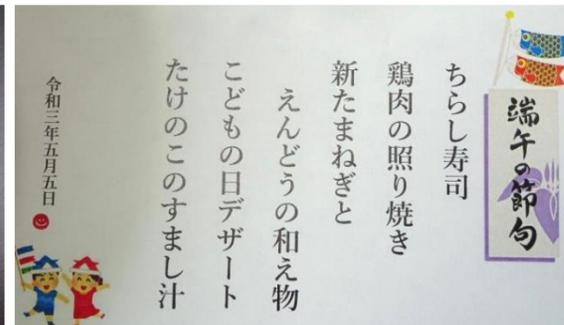


※ 分量(2人分)

|            |         |
|------------|---------|
| ・鮭         | 90g×2切れ |
| ・塩コショウ     | 少々      |
| ・小麦粉       | 小さじ2    |
| ・ホールトマト(缶) | 80g     |
| ・セロリ(茎)    | 1/2本    |
| ・たまねぎ      | 1/4個    |
| ・にんにく      | 少々      |
| ・オリーブ油     | 小さじ1/2  |
| 合わせ調味料(A)  |         |
| ・醤油        | 大さじ1/2  |
| ・バルサミコ酢    | 小さじ1    |
| ・コショウ      | 少々      |
| ・乾燥バジル     | 少々      |

## 栄養課だより

5月の行事食は「端午の節句」でした。



## 夏至

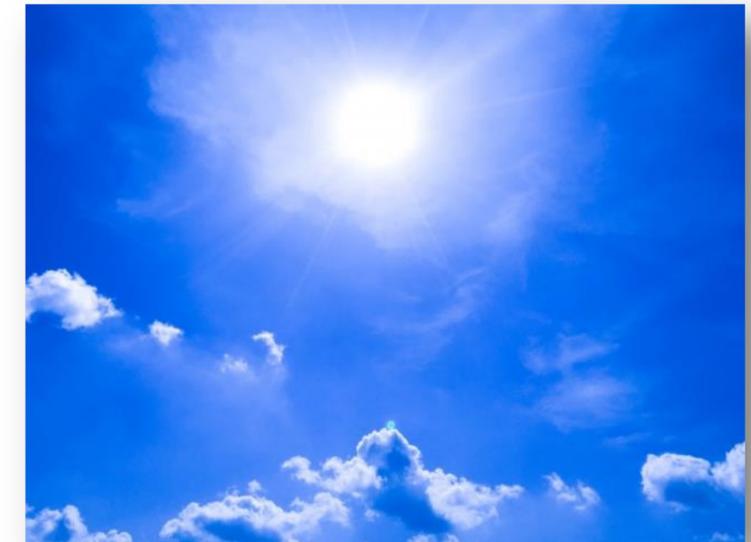
6月21日は夏至。1年で昼の時間が一番長い日になります。これは北半球地域でのお話です。オーストラリアやブラジルなどの南半球の地域では逆に昼の時間が一番短い日になります。

日本国内でも場所によって微妙に日中の長さが違います。北に行くほど長くなります。北極圏と呼ばれる地域では、24時間太陽が沈まない日「白夜」ができます。

### 夏至の風習・食べ物

冬至では「かぼちゃ」、春分・秋分ではお彼岸として「ぼたもち」や「おはぎ」を食べますが、夏至で特定のものを食べる習慣はないようです。

関西の方では田植え時期と重なることもあり、稲の根がタコの足のよう根付くように祈願してタコを食べる風習もあるそうです。



## 農園課だより

トマト、ほうれん草が収穫できます。原木シイタケも成長中です。順次、苗づくりも行っています。



## スタッフ募集

川湯の森病院では、介護スタッフを募集（ハローワークにて情報公開）しています。介護に興味のある方、一度見学に来てみませんか？

