

# マスクと手洗いの『標準予防策』とは



本年初頭からの新型コロナウイルスの流行で世界中が大混乱に陥っています。この流行に際して、「手洗いや手指消毒をおこなう」、「人込みの多い場所は避ける」、「屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間過ごす時は注意する」という対策(厚生労働省)がなぜ取られているのか、医学的な説明を受けるチャンスがないままに実行されている方も多いと思います。そこで今回はその点をわかりやすく解説致しましょう。



米国疾病対策センターが1996年に刊行したガイドには、『全ての患者の血液、体液、汗を除く分泌物、排泄物、傷のある皮膚、粘膜には感染性がある』という概念(標準予防策)が盛り込まれました。「これらには病原性のある微生物が潜んでいる可能性があると思って対応しなさい」ということです。ひょっとすると皆さんは、「汗臭いという言葉があるし、汗にも病原性があるんじゃないの?」と思われるかも知れませんが、実は人体から分泌された時点での汗は無菌的なのです。時間が経って皮膚表面で雑菌が繁殖して初めて「汗臭くなる」ので、汗にとっては実は「濡れ衣」なのです。



話を戻しましょう。もしも皆さんが新型コロナウイルスに感染していたとしたら、唾液はもちろん、くしゃみや咳、痰には全て感染性があることとなります。『くしゃみや咳をする人とは少なくとも1メートルの距離をおく』ことが感染防止につながると、世界保健機関(WHO)はホームページで述べ、『健康ならば、新型コロナウイルスにかかっている疑いのある人のケアをするのでなければ、マスクをする必要はない』一方で『咳やくしゃみが出る人はマスクしよう』と啓蒙しています。



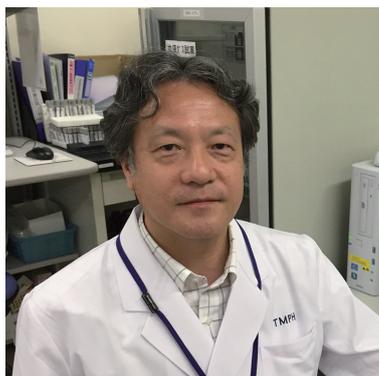
他人から飛んでくるウイルスから自己防衛するためにマスクを『積極的に装着する』方も多いと思います。WHOはマスク装着の予防効果を頭ごなしには否定していませんが、『頻繁な手指衛生と組み合わせると、マスクは有効』、そして『マスクをしたら正しい使い方と捨て方を知ろう』と啓蒙しています。『マスクで鼻と口を覆い、顔とマスクとの間に隙間を作らない、装着中はマスクの表面に触れない、マスクの使い回しはしない、マスクは後ろ側からはずし、蓋付きのゴミ箱に捨てる、手指衛生をする』のがWHOの推奨する、正しいマスクの装着方法です。



ではなぜ手指衛生を励行するべきなのか。答は単純明快で、『その手に付いたウイルスを、目、鼻、のどの粘膜に感染させないようにする』ためです。人が無意識のうちに何回顔に触れ、感染の危険性を増しているかについては、2015年のKwokらの研究(1時間に平均23回、うち44%は粘膜部に触れる)が有名ですが、さらに、2019年に早稲田大学のMoritaらが発表したユニークな研究があります。これは通勤電車のハリボテを作り、真の研究目的を教えていない学生40名にスマホを使わせながら、座席に座った状態と吊革につかまった状態とで各30分ずつ過ごさせて、何回顔に触れるかを測定した研究です。結果は1時間で平均17.8回、顔に触れ、うち42.2%は目、鼻、口の粘膜部でした。電車内での空き時間にポーッとスマホを見て時間をつぶす、『今の典型的日本人(?)』の実情に良く合った研究と小生は思います。せっかく『自己防衛のためにマスクを装着』しても、顔面やマスクに付着したウイルスをわざわざその指先に集め、目や鼻、口の粘膜部に塗り付ける必要はないでしょう。



ちなみにマスクを装着した場合としなかった場合とで、顔のどこに何回触れるかの比較研究は寡聞にして知りませんが……あっ、小生がこれから大々的に研究して、ノーベル賞を目指しましょうか?(笑)



臨床検査科 部長  
林 達之

【専門領域】  
血液内科、感染制御

【主な資格】  
日本内科学会 認定内科医・総合内科専門医  
日本血液学会 血液専門医・指導医  
日本化学療法学会 抗菌化学療法認定医  
ICD制度協議会 認定インフェクションコントロールドクター

