

“新生活”における例会内での 新型コロナウイルス感染予防策

昨年のS協ニュースに医師の立場から連載記事『長く続けるSD』を寄稿していただいた中川 学さんから、このたび『例会内での新型コロナウイルス感染予防策』を特別寄稿いただきました。

6月3日付けの沖吉会長のメッセージ『例会の再開とSD界の発展に向けて』を実行に移すため、是非ご参考にしてください。

(執行理事会 / 機関誌編集小委員会 / ホームページ小委員会)

仙台グリーンリーススクエアダンスクラブ
中川 学

例会再開が一番の課題になってきますと、例会時の感染予防対策が重要かと思われれます。そこで、予防対策として考えられる内容を記してみました。

例会内でのコロナ感染予防策

まず大事なこと：体調が悪い場合は、例会を休みましょう!! そして、

- マスクを着けよう

マスクを着けることは、周りへ感染を拡げないための第1歩です。例え、布マスクであっても必ずマスクを着けてください。

- 休憩時間の過ごし方

1つ目は、“換気”です。可能であれば、斜め方向に2か所（前の窓と後ろの廊下など）あけ、休憩時間の間は、きちんと換気を行いましょ。

2つ目は、“ダンスを短めに、休憩時間を少し長め”にすることです。マスクをしていると二酸化酸素や熱が体にこもりやすくなります。いつもより疲れやすくなりますので、休憩時間を長くするようにしましょう。

3つ目は、休憩時間は、マスクを外し、水分や塩分を補給することです。熱中症対策のため、必ず行うようにしてください。

- 飲食をする時に気を付けること

1つ目は、“手洗いとうがい”です。手に付いているかもしれないウイルスを体の中に持ち込まないために、手洗いは絶対に必要です。可能であれば、うがいもしてください。石鹸で手を洗うことが難しいこともあると思われるので、手洗いには、アルコール消毒を用いることが推奨されます。

2つ目は、“3密を避ける”ことです。

飲食をする時は、マスクという感染予防策がありません。3密を避ける必要があります。フィジカルディスタンス（2m）を意識してください。間違っても、集まって、大皿などから物を掴まむことはしないでください。

- **雑談は大丈夫？**

全員がマスクを着けての15分以内、1mくらいの距離での会話は、濃厚接触者になる確率ゼロ（0）です。すなわち、他に要因がなければ、感染はしないと考えられます。7人感染をされていて8人目だけが健常者といった場合でも、15分以内であれば、大丈夫です。実際はもう少し長くまで大丈夫とかもしれませんが、感染症ガイドラインでは、濃厚接触者にならない基準は、マスクを着けている場合は15分とされています。

- **終わった後のお茶会・飲み会は止めよう。**

コロナ感染のクラスターとなっている場所の原因を突き詰めていくと、マスクをしていない時の食事や会話に全て行きつきます。外食は、マスク無しでの食事と会話が生じる場所です。一般の人の中では、最も感染が伝播しやすい場所です。心苦しいですが、感染が怖い方のためにも、しばらくは我慢してください。

日常生活での感染予防のヒント

例会内での感染予防はお分かりいただけだと思います。

普段の生活にも生かされる、“手洗い” “うがい” “マスクの着用” の正しい方法も挙げますので、この機会に、再確認してください。

1. 正しいうがいの仕方

- ・まずは、口に少量含んで、口先近傍の歯ぐらいまでを洗う“クチュクチュウがい”を3～5回（可能なら5回）
 - ・次に、もう少し多く含んで、歯や舌の周りを洗う“ブクブクうがい”を1～2回
 - ・最後に、“ブクブクうがい”と同程度の量を口に含み喉を洗う“ガラガラうがい”を1回
- このうがい方法は、東北大学の感染対策を行っている教室から今年の1月末に聞いた内容です。

2. うがいや手洗いのタイミング

外出から帰るたびに行うほか、朝起きてすぐにも行ってください。また、家にいるだけの人でも、ものを食べる直前には行いましょう。

3. うがいにイソジンは喉を傷めることも

イソジンは、殺菌効果はありますが、過剰の使用は喉を傷めます。一日に何回もうがいする場合は、むしろそちらが問題ですので注意しましょう。

4. 接触感染予防はどうすれば？

エレベーター内で一緒に乗った方との感染が生じ、エレベーターを感染のクラスターと考える報道がありましたが、これは、市中感染です。クラスターのみではなく、接触感染もケアする必要があります。生じたこととなります。

接触感染予防の基本は、すでに全ての人がウイルスを保有していると考え、マスクをすること、飲食前や自分の顔の周囲を触る時は必ず手洗い・うがいを行うことです。“3密”以上に重要です。

“正しい手洗い”の仕方は、ネットでキチンと情報が流れていますので、是非ご覧ください。少しだけ加えますと、

5. 手洗いに石鹸は必要か？

これは、大いに推奨されます。

6. アルコール消毒は有効か？

今回のコロナウイルスを破壊するには、高濃度のアルコールでキチンと手を洗うことが一番です。

7. 布マスクの活用方法

布マスクは“自分が感染すること”の防止効果が低いことは、皆さんが周知していると思います。

布マスクの基本は、自分がウイルスや細菌を保有している場合に、“周囲に飛び散らせない”です。風邪をひいている人が付ける昔ながらの方法となります。

では、感染予防につなげるには？

全員が自分もウイルスや菌を保有している（保有していなければラッキー）と考え、全員がマスクをすれば、ウイルスの飛散が相当抑制されます。従って、布マスクでも十分感染拡大の予防に役立つこととなります。布マスクの活用効果は、国民全員に毎日マスクを着用してもらうことにあります。必ずマスクをするように心がけてください。

以上、いろいろと書いてきましたが、しっかり守りながら、スクエアダンスを思いっきり楽しんでいただければと思います。

また、お会いできることを楽しみにしています。