

令和2年5月19日

会員各位

公益社団法人奈良県柔道整復師会
会長 川口貴弘

手指消毒及び院内換気に注意して
感染予防にお努め下さい（ご説明）

前略失礼いたします。

会員の先生方におかれましては、医療人として消毒や院内換気など、平素に増して感染予防対策を行いながら柔道整復治療の継続に心より御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染予防の要は、接触感染・飛沫感染の防止が第一です。釈迦に説法ではございますが今一度、手指消毒や院内換気についてご説明申し上げますので、お努めくださいますようお願い申し上げます。

草々

【接觸感染】

ウイルスが手に付着した状態で、その手で「目や鼻・口」を触ることによりその粘膜からウイルスが侵入し感染することになります。

ノロウイルスを例に手洗い検証をした結果（国立医薬品食品衛生研究所資料より）

- ・手洗いなし（残存ウイルス約100万個）
- ・流水で15秒手洗い（残存ウイルス約1万個）
- ・ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ（数百個）
- ・ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ（数十個）
- ・ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回（約数個）

手洗いは特に、指先・爪の間・指の間・母指や手首も入念に約20秒間。

♪もしもし 亀よ 亀さんよ・・・♪などを歌いながら実行下さい。

いわゆる薬用や除菌系ハンドソープ商品が品薄になっているようです。

接觸感染予防は入念な手洗いが何より大切で、ウイルスを石鹼で死滅させるというよりも、きれいに洗い流すと捉えていただき固形石鹼などでも十分効果があるとお考えください。

手指の入念な洗浄後に手指消毒剤を利用すれば最も効果的だと言えます。

【 飛沫感染 】

感染者の飛沫(クシャミ、咳、唾液など)と一緒にウイルスが空気中に放出され、他の方がそのウイルス飛沫を鼻や口から吸い込むことによって感染します。

飛沫は空気中を、およそ 1 ~ 2 メートル飛んだ後、床や地上へ落下します。その事実から、人と人の距離はできるだけ 2 メートル開けることが重要であり、最低でも 1 メートルの距離が必要だとされています。

飛沫の中でも、「マイクロ飛沫」と呼ばれる飛沫は（大きさ 1/100 ミリ以下）、飛沫感染の元凶だと言われています。

密室などで飛散したマイクロ飛沫は、最大で 20 分間ほど空気中を浮遊するとの実験結果もあるようです。（NHK スペシャルより）以下 URL でご覧下さい。

<https://www.youtube.com/watch?v=rcf2ebG-zEM>

<https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/90001-122.html>

<https://www.facebook.com/watch/?v=541745843404725>

これら飛沫の防止には、徹底的な換気が重要です。

② 窓の開放による方法

- 換気回数※を毎時 2 回以上（30分に一回以上、数分間程度、窓を全開する。）とすること。
※ 換気回数とは、部屋の空気がすべて外気と入れ替わる回数をいう。
- 空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放すること。窓が一つしかない場合は、ドアを開けること。

先生方におかれましては院内の清潔対応は勿論、十分な換気を行い、ご自身はもとより、患者とともに感染防止にお努めください。

※体調不良の場合には発熱の確認や経過観察も重要ですが、のどの痛みや咳、味覚・臭覚異常、著しい倦怠感などを感じる場合、またそのような症状を有する患者がある場合には直ちにホームドクターへ電話相談の上「帰国者・接触者相談センター」へ連絡を！

～ 商業施設等の管理権原者の皆さんへ ～

「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の見解（令和2年3月9日及び3月19日公表）では、集団感染が確認された場所で共通する3条件が示されています。新型コロナウイルス感染症厚生労働省対策本部では、この見解を踏まえ、リスク要因の一つである「換気の悪い密閉空間」を改善するため、多数の人が利用する商業施設等においてどのような換気を行えば良いのかについて、有識者の意見を聴取しつつ、文献、国際機関の基準、国内法令基準等を考察し、推奨される換気の方法をまとめました。

専門家検討会の見解（抄）

クラスター（集団）感染発生リスクの高い状況の回避

- ① **換気を励行する**：換気の悪い密閉空間にしないよう、換気設備の適切な運転・点検を実施する。定期的に外気を取り入れる換気を実施する。
- ② **人の密度を下げる**：人を密集させない環境を整備。会場に入る定員をいつもより少なく定め、入退場に時間差を設けるなど動線を工夫する。
- ③ **近距離での会話や発声、高唱を避ける**：大きな発声をさせない環境づくり（声援などは控える）。共有物の適正な管理又は消毒の徹底等。

推奨される換気の方法

ビル管理法（建築物における衛生的環境の確保に関する法律）における空気環境の調整に関する基準に適合していれば、**必要換気量（一人あたり毎時30m³）**を満たすことになり、「換気が悪い空間」には当てはまらないと考えられます。このため、以下のいずれかの措置を講ずることを商業施設等の管理権原者に推奨いたします。

なお、「換気の悪い密閉空間」はリスク要因の一つに過ぎず、一人あたりの必要換気量を満たすだけで、感染を確実に予防できるということまで文献等で明らかになっているわけではないことに留意していただく必要があります。

① 機械換気(空気調和設備、機械換気設備)による方法

- ビル管理法における特定建築物に該当する商業施設等については、ビル管理法に基づく空気環境の調整に関する基準が満たされていることを確認し、満たされていない場合、換気設備の清掃、整備等の維持管理を適切に行うこと。
- 特定建築物に該当しない商業施設等においても、ビル管理法の考え方に基づく**必要換気量（一人あたり毎時30m³）**が確保できていることを確認すること。必要換気量が足りない場合は、一部屋あたりの在室人数を減らすことで、一人あたりの必要換気量を確保することも可能であること。

ビル管理法における空気調和設備を設けている場合の空気環境の基準

項目	基準
ア 浮遊粉じんの量	0.15 mg/m ³ 以下
イ 一酸化炭素の含有率	100万分の10以下(=10 ppm以下) ※特例として外気がすでに10ppm以上ある場合には20ppm以下
ウ 二酸化炭素の含有率	100万分の1000以下(=1000 ppm以下)
エ 温度	1. 17°C以上28°C以下 2. 居室における温度を外気の温度より低くする場合は、その差を著しくしないこと。
オ 相対湿度	40%以上70%以下
カ 気流	0.5 m/秒以下
キ ホルムアルデヒドの量	0.1 mg/m ³ 以下(=0.08 ppm以下)

※機械換気設備を設けている場合は、上記の表のアからウまで、カ及びキを遵守する必要がある。

② 窓の開放による方法

- 換気回数※を毎時2回以上（30分に一回以上、数分間程度、窓を全開する。）とすること。
※ 換気回数とは、部屋の空気がすべて外気と入れ替わる回数をいう。
- 空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放すること。窓が一つしかない場合は、ドアを開けること。

換気に当たっての留意点

① 特定建築物に該当する場合

- 特定建築物※1に該当する商業施設等の管理権原者は、ビル管理法に基づく空気環境の調整に関する基準に従って当該建築物を維持管理しなければなりません。
- 基準を満たしていない場合※2は、建築物環境衛生管理技術者の意見を尊重して適切な是正措置を講じ、当該建築物が基準を満たすように維持管理しなければなりません。

※1 ビル管理法における特定建築物とは、興行場、百貨店、集会場、遊技場、店舗等の用途に供される延べ床面積が3,000m²以上の建築物であって、多数の者が使用・利用するものをいいます。

※2 近年、二酸化炭素の含有率の基準を満たしていない特定建築物が多数報告されています。改めて換気設備の点検を行うなど、適切な維持管理を行ってください。

② 特定建築物に該当しない場合

- 特定建築物に該当しない商業施設等の管理権原者についても、ビル管理法に基づく空気環境の調整に関する基準に従って当該建築物の維持管理するよう努めなければならないとされています。
- これを踏まえ、機械換気による場合、換気設備を設計した者や換気の専門業者に依頼し、換気量がどの程度あるかを確認し、一人あたりの必要換気量が確保できるよう、部屋の内部の利用者数の上限を把握するよう努めなければなりません。