

3 「飛沫感染」対策

3-1 咳エチケット・マスク着用・ソーシャルディスタンス

飛沫感染は、感染している人が、咳やくしゃみ、会話をした際に、病原体（新型コロナウイルス）が含まれた水滴（飛沫）が口から飛び、これを近くにいる人が吸い込むことで感染します。

そこで、「咳エチケット」や「マスク着用」で飛沫が遠くへ飛ばないように防ぐことが大切です。もし飛沫が飛んでも、届かない位置まで離れることで防ごうとするのが「ソーシャルディスタンス」です。

参照：新型コロナウイルス感染症についてのQ&A（一般の方向け）
3. 問4 「咳エチケット」とはなんですか。
4. 問1 「マスクはどのような効果があるのでしょうか。」
(参考) マスクの効果について／マスクの効果について(動画)
／正しいマスクの付け方

図1



こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。

引用：厚労省ホームページ

3-2 マスクの着用

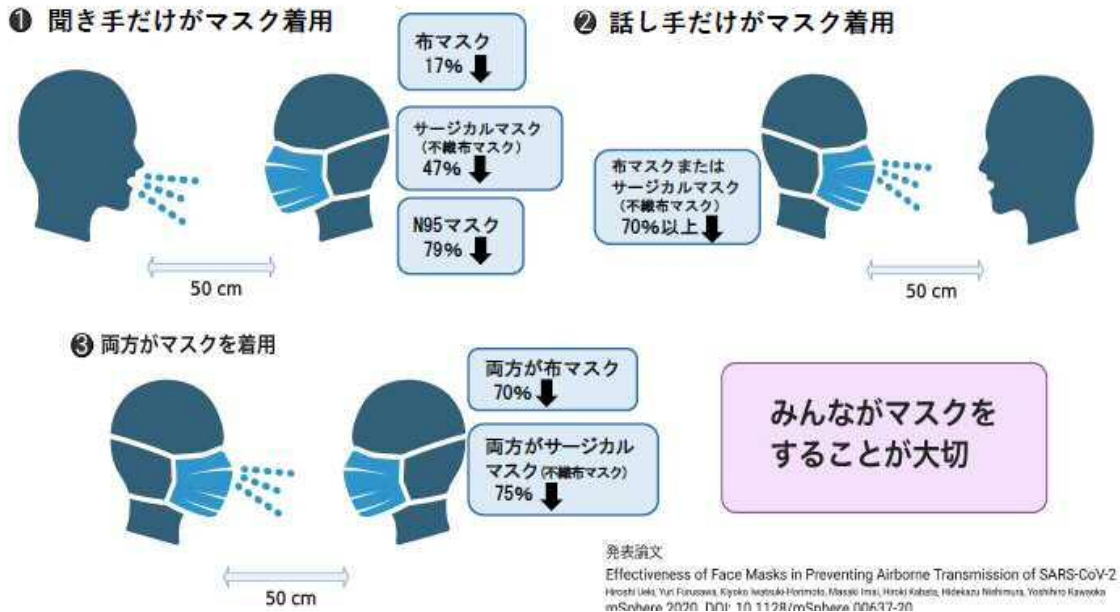
1) ユニバーサル・マスクング

新型コロナウイルス感染症では、発症の2日前から他の人に感染させる可能性があります。また、発症せず無症候のまま経過する場合も同様に他の人に感染させることがあります。そのため、発熱や咳などの症状やワクチン接種の有無に関わらず、すべての人が常時マスクを着用することが推奨されています。

図2

○マスクの効果

東京大学医科学研究所のデータを基に内閣官房作成



引用：新型コロナウイルス感染症についてのQ&A（一般の方向け）
4 問！「マスクはどのような効果があるのでしょうか。」
（参考）マスクの効果について

2) マスクの効果をエビデンスから検討してみると・・・

マスクの効果は、「飛沫を吸い込む側」のウイルス吸入量を減少させるより、「飛沫を出す側」からのウイルス拡散を防ぐ効果がより高いとされています。つまり、「うつされるリスク」より、「うつすリスク」を減少させる効果が高いということで、マスクを着用することは、「相手を守る効果」が高いということです。ですから、「自分から相手への感染拡大を防ぐため」に、いつでもマスクを着用することは、「相手への思いやり」ともいえます。

仮に、50cmの近距離になる場合、双方がマスクを着用すれば、75%ウイルスの吸い込みを抑えることができます。では、利用者がマスクを着用できない場合の支援は、どうでしょう？」

「飛沫を出す側」だけがマスクを着用すれば、7割以上リスク減、「飛沫を吸い込む側」だけがマスクを着用すれば、47%リスク減とされています。マスクを使用できない利用者の支援の場合、職員が必ず不織布マスクを着用していれば、少なくともウイルスの吸い込みリスクを47%減少できるということになります。布マスクだと17%減と効果が低くなりますので、不織布マスクの方が安心です。

マスクの使用が困難な利用者の支援では、職員が正しくマスクを使用することが、利用者を守ることに繋がります。

3) 正しいマスクの付け方

マスクの効果は、マスクの素材や人と人との距離の他に、マスクが顔にフィットしているかが影響します。人の顔の形は千差万別なので、自分の顔にフィットしているマスクを選ぶことが重要です。話しているうちに、マスクが動いてしまい、何度も直さなければいけないなら、サイズや形が合っていないのかも。また、マスクの外側はウイルスが付着している可能性があるため、マスクの外側に触れると手指も汚染したことになります。マスクに触ったら手指の衛生をやり直す必要があります。

さらに、マスクがずれて、頻繁に顔に触れると、目や鼻、口の粘膜からの感染リスクを増やすこととなります。正しいマスクの付け方で、顔にフィットしていれば、マスクをしていることで、鼻や口に触るリスクが減る可能性があります。

人は無意識に顔を触っていることが多いので、周囲の人の方が気付くかもしれません。いつも、マスクがずれている人はいませんか？何度もマスクに触っている人はいませんか？

障害者福祉サービスでは、利用者支援において近距離で対応しなければならない場面も多くあるにもかかわらず、障害の特性から、利用者の中には、マスクの着用が困難なケースもあります。長いマスク生活になりましたが、改めてマスクの効果や付け心地を見直してみましょう。



図3



引用：イラストみんなの感染対策マニュアル 日本赤十字豊田看護大学 2020年度

4) マスクを着用することができない方への理解

障害の特性から、咳エチケット等の衛生管理の意味が理解できない場合や、マスクの使用ができない利用者の場合は、予防策に苦慮しているかもしれません。マスクの素材や形、サイズ等を変えて試してみたり、耳に当たるゴムを後頭部で止める器具などを使ってみたり、保護者と相談しながら対応していただいていると思います。

マスクがつけられない場合、豊島区ではバッジを配布して、周囲の理解を促しています。

【資料8】

[ホーム](#) > [健康・福祉](#) > [障害者福祉](#) > マスクを着用することができない障害者等へバッジの配布を行っています

マスクを着用することができない障害者等へバッジの配布を行っています

新型コロナウイルスの感染拡大防止としてマスクの着用を求められる場面が多くなる中、障害等によりマスクの着用ができない方への理解が進まない現状を受け、豊島区障害福祉課ではマスクを着用できないことを表示するバッジを作成し、配布を行っています。

デザインは4種類あり、それぞれに動物のイラスト、×印のついたマスクのイラスト、「マスクをつけられません」の文字が書かれています。バッジはクリップ付き安全ピンタイプ、安全ピンタイプの2種類を用意しています。

必要な方は、障害福祉課または心身障害者福祉センター窓口までお声掛けください。

対象者

- 区内在住・在勤・在学・通所施設を利用している障害者等

配布場所

- 障害福祉課（豊島区役所4階窓口）
- 心身障害者福祉センター



3-3 食事の介助

食事中は、できるだけ正面に座らない、会話を慎む、アクリル板で仕切りをつける工夫していただいていると思います。

障害の特性から、食事の際おせやすい利用者に対しては、食べる時の姿勢が大切です。正しい姿勢で食べることで、おせこみを減らすことができれば、唾沫の飛沫を減らすことができるからです。

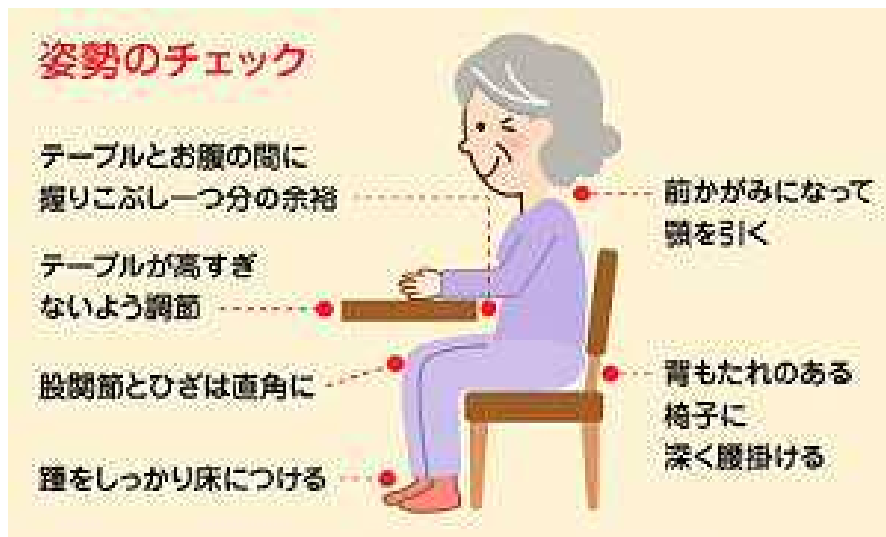
また、食事介助は正面を避け、顔と顔が近づきすぎないように、おせた時には、利用者の食事用前掛け等で口元をそっと覆うようにする等、飛沫の飛散を可能な限り削減しましょう。

図4 食事介助の例

① 食事の準備をする場合	② 食事介助の場合	③ 口腔ケアの場合	④ 排泄介助の場合
			
<p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスク、エプロン、ゴーグル、フェイスシールド、使い捨て手袋をつける ・アルコール入りウェットティッシュで食卓をふく（ない場合は、次亜塩素酸ナトリウム液を希釈して利用） ・最初に、利用者の手を洗う ・頭が後ろにならず、顎を手前に引いた姿勢 ・前掛けをつける 	<p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用者の斜め後ろに座り、呑み込みの様子を観察しながら介助 ・利用者に近寄りすぎないように注意 ・言葉による会話をできるだけ避ける ・うなずきサインなどでコミュニケーションを行う ・食事中におせたときは、前掛けで利用者の口元をそっと覆い、介護職員は後ろに引いて、唾液等を浴びないように注意 	<p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むせないように注意しながらうがいをする ・顔や口の周りをふき取り、ティッシュをビニール袋に捨てる ・ビニール袋のふちに触れないように口をしめる 	<p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最初から最後まで、手袋、マスク、エプロン（使い捨て）を着用 ・トイレの水は蓋をしてから流す ・使用後のポータルトイレのバケツは消毒

引用：介護現場における感染対策の手引き（第2版）
厚生労働省老健局

図5 食事の姿勢



引用：“むせやすいときの食事の工夫”キューピー食育活動.