

【Question 一覧】

1. 新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた、運動時のマスク使用についての注意点を教えてください。
2. 布マスクの作り方、効用について教えてください。
3. 通所系サービス事業所で熱中症予防をしながらの感染対策（送迎・入浴など）はどのようにしたら良いのでしょうか。
4. 熱中症予防のための水分摂取は、感染対策面もふまえて、どのタイミングでどの程度摂取するのが適切でしょうか。
5. 通所系サービス事業所での食事場面の感染予防策はありますか。利用者の配置はどのようにしたら良いのでしょうか。
6. 感染症対策として消毒や換気等業務手順が増加しています。対策はありますか。また室内の温度や湿度はどのくらいが目安でしょうか。

No.	感染対策-1
Question	新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた、運動時のマスク使用についての注意点を教えてください。
Answer	<p>日常のマスク着用は基本としつつ、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクが指摘されているため、地域の新型コロナウイルス感染症の流行状況も考慮しながらマスクを外す事も検討してください。</p> <p>【マスクを外す条件】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人と対面で接する場合にはマスク使用を原則とし、感染のリスクの低い場合にはマスクを外すことも可能です。[1] ・フィジカルディスタンスに注意しつつ十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮しマスクを外すようにしましょう。[2,3,4] ・マスクを着用している場合には適宜マスクを外して休憩することも必要です。[2,4] <p>【運動負荷設定時の指標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。[2] ・暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature）で28℃を超えると熱中症リスクが高まると言われるため、屋内では温度や湿度の調整、屋外では運動の軽減や中止の検討が必要です。[4,5]
参考・引用	<p>[1]日本環境感染学会. 第一波を乗り越えて、いま私たちに求められる理解と行動（2020年6月15日） p3 http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/COVID-19_rikai_20200615.pdf</p> <p>[2]厚生労働省. 令和2年度の熱中症予防行動の留意点について（2020年5月26日） p1 https://www.mhlw.go.jp/content/000633494.pdf</p> <p>[3]厚生労働省. 新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）（2020年6月26日），緊急事態宣言と政府の方針 問4 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_0001.html</p> <p>[4]新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症診療に関するワーキンググループ 日本救急医学会・日本臨床救急医学会・日本感染症学会・日本呼吸器学会 「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた 熱中症予防に関する提言」 『新しい生活様式』下における熱中症予防に関する 学術団体からのコンセンサス・ステートメント（2020年6月1日） https://www.jaam.jp/info/2020/files/info-2020601.pdf</p> <p>[5]日本スポーツ協会. スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック第5版（2019年5月20日） p15 https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke_0531.pdf</p>

No.	感染対策-2
Question	布マスクの作り方、効用について教えてください。
Answer	<p>布マスクの自身への感染予防効果は低いと言われていますが、無症候感染者は症状が現れていなくても感染を広げる可能性があり、布マスクにより飛沫を防ぐことで周囲への感染拡大を予防する効果があると言われてしています。</p> <p>【布マスクの作り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・文部科学省のHPに様々な形のマスクの作り方が掲載されています。平面マスクと立体マスクも作り方を型紙付きで紹介されています。[1] <p>【布マスクの効用】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・無症候感染者や症状が発現する前の患者が、周囲へ感染を拡大することを防ぐ効果があります。[2] ・マスクを着用することで感染予防の意識が高まる効果もあります。[2] ・手指を口や鼻に触れるのを防ぐことで感染拡大を防ぐ効果もあります。[3] ・喉・鼻などの呼吸器を湿潤させることで風邪等に罹患しにくくなる効果もあります。[3]
参考・引用	<p>[1]文部科学省. マスクの作り方 https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00656.html</p> <p>[2]WHO. Advice on the use of masks in the context of COVID-19: Interim guidance (2020.6.5) p7-8 https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1279750/retrieve</p> <p>[3]厚生労働省. 布マスクの全戸配布に関するQ&A Q4 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/cloth_mask_qa_.html#Q4</p>

No.	感染対策-3
Question	通所系サービス事業所で熱中症予防をしながらの感染対策（送迎・入浴など）はどのようにしたら良いでしょうか。
Answer	<p>新型コロナウイルスの出現に伴い、これまでとは異なる生活環境下で例年以上に熱中症に気を付けなければなりません。熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。換気により室内温度が高くなりがちなので、室内や車内の温度をこまめに確認し、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。[1,2,3]</p> <p>十分な感染予防を行いながら、熱中症を予防しましょう。</p> <p>【送迎】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養するようにしましょう。 ・車内エアコンは「内気循環モード」ではなく「外気」モードにしましょう。[4] ・車内エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。窓は2か所開け、換気をします。換気中もエアコンを止める必要はありません。 ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。 <p>【入浴】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入浴する時は、お湯の温度が熱くなりすぎないように注意し、換気も忘れないようにしましょう。窓とドアなど2か所を開ける、扇風機や換気扇を併用して換気をします。 ・のどが渇いていなくても、入浴前後は水分を補給しましょう。 ・体を暑さに慣らすためにも、入浴は重要です。シャワーだけで済ませずに、湯船にっかって温まりましょう。 ・入浴中および前後の更衣時間も含めて、高温多湿下での時間が長くないように注意しましょう。 ・入浴中も適宜声掛けを行い、体調に変化がないかを確認しましょう。 ・少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。
参考・引用	<p>[1]厚生労働省. 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント（2020年5月29日） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html</p> <p>[2]政府広報オンライン. 熱中症は予防が大事！「3密」を避けながら、十分な対策をとしましょう（2020年6月5日） https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/2.html</p> <p>[3]一般財団法人日本気象協会. 熱中症、こんな人は特に注意！「室内で過ごす人」（2020年5月20日） https://www.netsuzero.jp/learning/1e10</p> <p>[4]厚生労働省. 3つの密を避けるための手引き（2020年4月17日）p2 https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000622211.pdf</p>

No.	感染対策-4
Question	熱中症予防のための水分摂取は、感染対策面もふまえて、どのタイミングでどの程度摂取するのが適切でしょうか。
Answer	<p>高齢者は、暑さを感じにくい上に体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。また、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症を起こしてしまう場合もあります。[1,2,3]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。1日あたり 1.2Lを目安として、1時間ごとにコップ1杯（200ml）摂取します。 ・ 入浴前後や起床後もまず水分を補給しましょう。 ・ 水分補給だけでなく、塩分も忘れずに摂取しましょう。目安は水 1Lに対して 1～2gの食塩です。手早く水分と塩分を補給できるスポーツドリンクや塩分を含む飴やタブレット、梅干しが効果的です。 ・ コーヒーなどのカフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。 ・ 飲水や休憩のためにマスクを外す際は、フィジカルディスタンスに配慮しましょう。
参考・引用	<p>[1] 厚生労働省. 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント（2020年5月29日） https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html</p> <p>[2] 政府広報オンライン.熱中症は予防が大事！「3密」を避けながら、十分な対策をとりましょう（2020年6月5日） https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/2.html</p> <p>[3] 新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症診療に関するワーキンググループ 日本救急医学会・日本臨床救急医学会・日本感染症学会・日本呼吸器学会. 「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症予防に関する提言」『新しい生活様式』下における熱中症予防に関する学術団体からのコンセンサス・ステートメント（2020年6月1日） p6-7 https://www.jaam.jp/info/2020/files/info-2020601.pdf</p>

No.	感染対策-5
Question	通所系サービス事業所での食事場面の感染予防策はありますか。利用者の配置はどのようにしたら良いでしょうか。
Answer	<p>基本的には、感染拡大防止の観点から、「3つの密」を避ける必要があります。[1] 食事場面においても同様に、以下の具体的な対応に留意することが重要と考えます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・可能な限り同じ時間帯、同じ場所での実施人数を減らしましょう。 ・定期的に換気を行いましょう。 ・互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上の距離を保つ等、利用者同士の距離について配慮しましょう。 ・声を出す機会を最小限にしましょう。 ・椅子やテーブルなどは事前に消毒を行いましょう。 ・職員・利用者ともに手洗い・アルコール消毒による手指消毒を徹底しましょう。 <p>さらに、感染経路を考慮すると、食事中は手で眼や鼻、口に触れるのは避ける必要があります。[2] また、発熱者が出た場合は個室で食事するようにしましょう。[2]</p>
参考・引用	<p>[1]厚生労働省. 社会福祉施設等における感染拡大防止のための留意点について (その2) (2020年4月7日) p11 https://www.mhlw.go.jp/content/000619845.pdf</p> <p>[2]日本環境感染学会. 高齢者介護施設における感染対策 第1版 (2020年4月3日) p1, 5 http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/koreisyakaigoshisetsu_kansentaisaku.pdf</p>

No.	感染対策-6
Question	感染症対策として消毒や換気等業務手順が増加しています。対策はありますか。また室内の温度や湿度はどのくらいが目安でしょうか。
Answer	<p>日本プライマリ・ケア連合学会が発表した手引きの感染拡大を防止するためのスタッフの対応の項目に分かりやすくまとまっています。[1]</p> <p>全ての医療・介護スタッフは、専門職として各自やチーム内で体調管理・感染予防に努め、患者・家族への情報・指導を行いましょう。また職場においても感染防止に細心の注意を払い、管理者などは職員の心身の健康管理に留意しましよう。</p> <p>新型コロナウイルスの感染予防に対する温度・湿度の影響については、まだエビデンスが十分ではないようです。</p> <p>室温湿度に関してのコロナウイルスの生存に及ぼす影響を調べた論文によると、ステンレス鋼上に沈着させた2種類のコロナウイルスに対して気温4℃、20℃、40℃、相対湿度20%、50%、80%のそれぞれ計9つの組み合わせで生存への影響をみたところ、40℃、20℃、4℃の順でより早く不活化され、相対湿度50%で最もウイルスが死滅するスピードが早かったとの結果がでています。あくまで新型コロナウイルスではなく、実験室的環境における結果ではありますが、室温と湿度の管理が感染対策として有効であると考えられます。[2]</p>
参考・引用	<p>[1]訪問・通所系サービス従事者のための新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対応の手引き、日本プライマリ・ケア連合学会（2020年5月29日）p9-14 https://www.pc-covid19.jp/files/guidance/homon-tusho_guidance-1-0.pdf</p> <p>[2]Casanova LM. et.al. (2010) Effects of air temperature and relative humidity on coronavirus survival on surfaces. Appl Environ Microbiol, 76:2712-7. PMID:20228108 https://aem.asm.org/content/aem/76/9/2712.full.pdf</p>