

## 感染しない生活（その2）

### 一家庭内感染と対策

新型コロナウイルス通信編集部 加瀬 廣

2021年6月1日

前回の「感染しない生活—空気感染に最も注意しよう」では、新型コロナウイルスに「感染しない生活が続けるための基本」について述べました。エアロゾル空気感染に最も注意しようということを具体的な対策で置き換えれば、マスクと換気で防御しようということになります。

さて、ぽいんとばす・ランドの開設に並行して、家庭内感染を実際に経験された方から詳細な報告が届き、事例の評価を依頼されました。そのご報告には、ご自分と家族の大変困難な状況に対応し克服されるまでの体験がリアルに詳述されていました。それらについて評価・コメントをさせていただきましたが、依頼者の方は全体を「コロナ感染顛末記」としてまとめられました。読んでいて実体験していると感じるほど良くできた顛末記で、「感染しない生活」を続けていく上でも大変参考になると思われましたので、以下に全文紹介致します。（なお、登場する方の名前は、すべて仮名です。）

---

### コロナ感染顛末記

（令和3年1月 父の日記より）

**1月6日**：娘婿の和夫(49)が体調不良を訴える。38度半ばの熱に倦怠感。夜、区役所の診療所に行くもクローズ。感染を想定して、この夜から自室に隔離。

**7日**：近隣のクリニックでPCR検査。和夫(49)は、陽性と判明、我が家初めての新型コロナウイルス感染者となる。症状は昼間37.5度、夜間38.5度の熱。倦怠感と軽い咳。この症状が8日ほど続き、8日目に液状化下痢。重症化の可能性もあったが（医師の話）、軽快、その後回復に向かう。この間極端な食欲不振に陥り、体重が10キロ減少。あとでわかったことだが、職場（老人ホーム）での無症状感染者からの感染であったと思われる。和夫(49)は入院できず、保健所の指導で自宅療養。10日+72時間の隔離生活。濃厚接触者は4人。（父(78)、娘秋子(49)、孫娘・なつ(22)、孫娘・はる(21)）は、PCR検査を受けるべく、保健所の連絡を待っていたが、連絡ないままに。

**12日**：はる(21)が体調不良。喉の痛みを訴える。近隣のクリニックでPCR検査を受け陽性と判明。症状は軽く、37度半ばの微熱と味覚異常。食欲は有り。この日から1階個室に隔離。

**13日**：濃厚接触者の残り3名（父(78)、娘秋子(49)、孫娘・なつ(22)）も同じクリニックでPCR検査を受け、翌日3人とも陰性と判明。

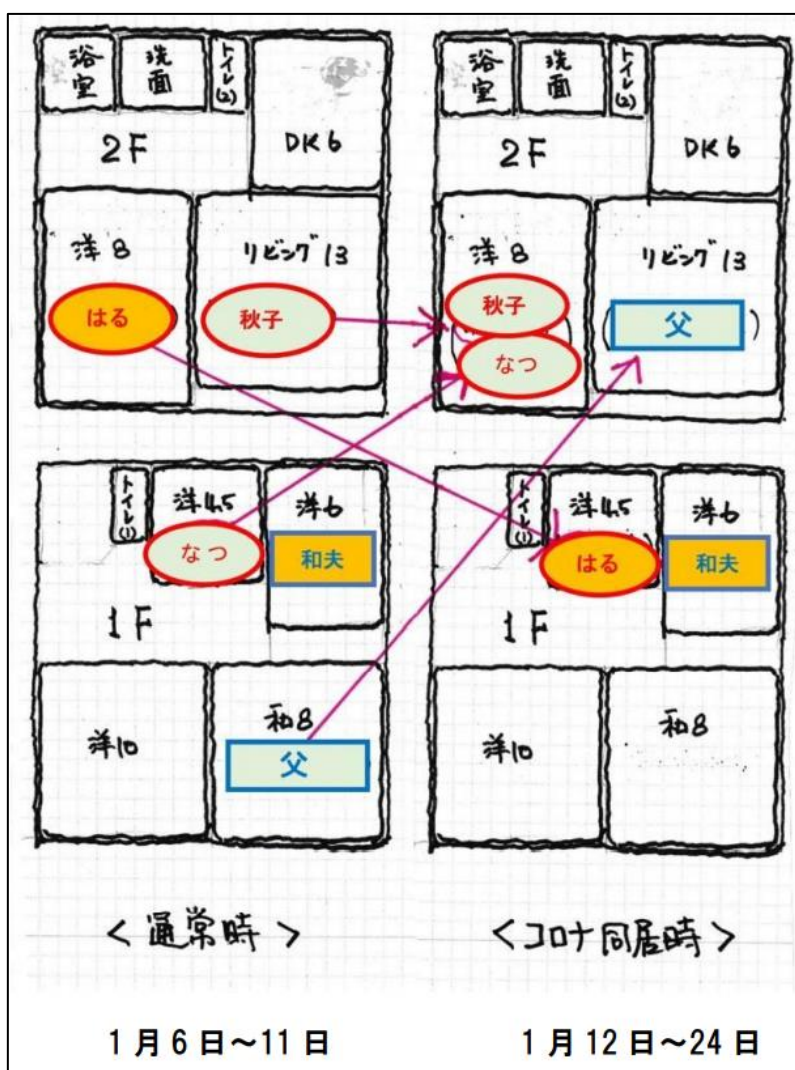
保健所の指導で、陰性の3人（父(78)、娘秋子(49)、孫娘・なつ(22)）は濃厚接

触者として、感染者と最後に接触のあった翌日から2週間、外出自粛（買い物等生活に必要な最小限の外出は除く）と健康管理。

26日まで外出自粛となり、毎日体温計測、保健所に報告。

自宅療養で実施しなければいけないことは、感染者と非感染者の接触を可能な限り避けること。感染者2名(和夫(49)、はる(21))は1階の個室で生活、非感染者3名(なつ(22)、秋子(49)、父(78))は2階を中心に生活。

部屋割りを次ページの図のようにした。



トイレは別にしたが、浴室、洗面所は共用となり、感染者が使用する前後に消毒を徹底。2階のトイレも共用となる時があり、消毒を徹底した。

7日から12日までの間、つまり、はる(21)が発症するまでの間は通常時の形態をとらざるを得ず、家の中であつたので、マスクをしていなかった。この頃は、エアロゾルについての認識が低かつたこともある。今から思えば、この間は極めて危険な状態であつたと言える。幸いなことに最小限の感染で

済んだ。

### 1月6日～25日【自宅療養生活の毎日の行い】

- ① 主婦・秋子(49)の役割が大きい。三度の食事の世話、消毒全般、買い物、保健所との連絡等々。
- ② 食事の際に感染者と接触するので、必ずマスク着用。専用のお盆で配膳。使用後の食器はまとめて洗い桶に入れ、除菌洗剤ハイターを投入、しばらく浸けた後洗う。
- ③ 感染者が浴室・洗面所を一日の最後に使うようにし、使用前に非感染者の歯ブラシ、タオル等は持ち出す。使用後は、浴室のバスタブ・床、洗面所の洗面台等をすべて除菌洗剤、スポンジでクリーニング。浴槽は毎日最後に空にする。(通常時は2, 3日に1回)クリーニングの際、手袋、マスク及びメガネ(花粉症用ゴーグル)を着用。
- ④ 感染者の使用済み着衣は即洗濯機に投入、除菌用洗剤を使って洗濯。
- ⑤ トイレはドアノブ等頻繁に消毒(アルコールスプレー)。感染者の使用後の水洗は必ず蓋をすることを徹底。
- ⑥ 非感染者は一人1本の除菌スプレーを持ち、こまめに手の消毒に努める。
- ⑦ 冬の寒い時期なので換気はしにくいですが、各室2～3時間に一度は行っていた。

1月6日から27日まで3週間に渡って緊張の日々を過ごしたが、上記のような感染防止に努め、その後の新たな感染者を生じることなく、無事に療養生活を終えることができた。感染者と接触の多かった主婦・秋子(49)が感染しないで済んだことに大いに安堵を覚えた。和夫(49)は発症の8日後にようやく軽快。食欲も戻り、順調に回復。1月19日保健所より連絡、和夫(49)の隔離解除。安全をとって、その週末24日まで隔離形態は続け、家族との接触は極力避けた。はる(21)は微熱症状が5日後に収まり、回復。1月25日保健所より連絡、はる(21)の隔離解除。同27日非感染者3人(父(78)、娘秋子(49)、孫娘なつ(22))は外出自粛解除。

◎以下、この顛末記についての専門家(加瀬 廣)の評価です。……………

…

ご家族全員で冷静で素早い対応により切り抜けられたことに感銘を受けました。特に和夫(49)様からはる(21)さんに感染後の、主婦の秋子(49)様を中心とした感染対応と防御策が適切であったことが、功を奏する結果を生んだと思います。

1. **職場感染**：医療関係や看護、介護施設関係の多くは、飛沫、接触感染対

策は厳しいのですが、エアロゾル空気感染の対策は緩かったり無かったりすることが多いようです。一般的な職場でも、飛沫、接触感染対策は万全でありながら感染した例が、先日 NHK「クローズアップ現代+」で取り上げられていました。

2. **家庭内感染**：和夫(49)様が異変を感じられすぐに対応されましたが、それから7日間、保健所のPCR検査対応を待つ間にはる(21)さんの感染が判明しました。家庭内感染を防ぐ第一歩は、

①**最初の感染者をできるだけ早く気づき特定すること**

②**家庭内濃厚接触者への感染の有無をできるだけ早く知る**

ということです。①は的確な対応でしたが、②が1週間かかってしまったこと、が残念なことでした。7日に和夫(49)様の感染が判明してから、できるだけ早くご家族全員がPCR検査を受けられたら、はる(21)さんへの感染は防げた可能性が大きかったのではないのでしょうか。

3. **家庭内で2人が感染**：はる(21)さんの感染が判明後の対応、感染者と非感染者の接触を可能な限り避けること、両者を分けるため部屋割りを変えたこと、トイレも原則別にしたこと、消毒を徹底したこと、その他「自宅療養生活の毎日の行い」は、飛沫、接触感染に関してはほぼ完璧だと思います。その後の感染者がでなかったことから、実証されていると思います。ただ、一つ懸念があります。それは、換気とマスクをすることで防御できるエアロゾル空気感染に対するご家族の意識と対策です。「換気は各室2~3時間に一度は行った」とのことですが、これについてはCO2モニターを使った次のようなデータがあります。「6畳の部屋で、2人(親子)が一緒にいるだけで、閉め切っているとみるみるCO2濃度が上昇し、ほどなく1,000(ppm)を超えます。でも、ふすまを細目に開けておくだけで700台くらいで推移」。1例に過ぎませんが、エアロゾルはお家全体に広がっていくものですから気が抜けません。ですから、マスク、換気に対する皆さんの注意と対策がとても大切になります。

**空気感染対策がだいじ**：飛沫、接触感染対策は大切ですが、多くは過剰なまでに対策しています。悪いことではないのですが、その分を少しでも空気感染対策へ向けられると良いと思います。 <以上>

-----

顛末記の最後の方でCO2モニターを使った実体験について書きましたが、これは「感染しない生活」の鍵につながる、大変大切なこととして意識されると良いと思います。そ

ここで、いろいろな状況、場所で、CO2 モニターの測定したこの体験記を以下ご紹介したいと思えます。

K.K.さん（静岡県在住、50代女性）から届いた「CO2 モニター」活用術です。

---

近くのホームセンターでCO2 モニターが売り出してたので、買ってあちこち計って楽しんで（？）おりました。

6畳の部屋に私と母と2人だけでいるだけで、締め切っているとみるみる上昇し ほどなく **1,000 (ppm)** を越えます。でもふすま2カ所を細めに開けておくだけで **700** 台くらいで推移。おおー ホントに換気って違うもんだなあ、閉め切った部屋は **30分** に一度換気しろと言うわけだなあと、数字で見て納得感が増しました。

東京へ行く際にもちょこちょこ計ったら、交通機関は確かに優秀。

新幹線は **700** 台、都内 **JR** や私鉄でも 列車内は **1,000** 越えもあるけれどホームは **1,000** 以下。へえー という感じでした。

それより行きつけの鍼灸院がかなり人口密度高めなので、ちょっとイヤミではありますが メーターの数値とアラーム音をネタにやんわり換気を促して参りました。最近ではだいぶ室内の人数も制限してくれてるみたいです。

---

私もCO2 モニターを購入して、あちこち観測しています。自分の部屋（10畳くらいの広さ）のドアや窓を閉め切って一人で居ると最初は **400ppm** 前後ですが、時間とともにCO2 濃度は上昇し、やがて **1,000ppm** を越えて行きます。でもドアを開けるとすぐにCO2 は下がります。もし私がコロナ感染者だったら、換気不足にすると時間と共に部屋中にコロナウイルスが含まれるエアロゾルが浮遊する状態になるということが分かります。感染しない生活に、換気が極めて重要だということがお分かりかと思えます。

換気に関しては、今回更新した「コビッドQA」でカンキ・ヨシキさんが詳しく説明していますので、そちらもぜひご参照ください。