

## 「新型コロナウイルス」こばじゅうでの感染防止対策

「新型コロナウイルス」の感染拡大が懸念されてから、こばじゅうでは、「社内」および「お客様」へ感染を拡大させないために、さまざまな「感染防止対策」に取り組んでいます。

「感染防止策」については、web や sns、メディアを通して、多くの情報がありますが、ここでお伝えする「感染防止対策」は、数多くある情報から、「こばじゅう」で独自に取り組んでいる対策になります。内容により個人差、効果の有無などありますので、あらかじめご了承ください。

※(1)～(3)は厚労省 HP より抜粋

### (1)「新型コロナウイルス」とは？

→人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%（流行期は35%）を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」です。

※ウイルス名：SARS-CoV2

※病名：COVID-19

### (2)「新型コロナウイルス」の感染過程

→現時点では、「飛沫感染(ひまつかんせん)」と「接触感染」の2つが考えられます。

#### ・飛沫感染とは？

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

#### ・接触感染とは？

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。

### (3)「新型コロナウイルス」の感染予防

→一般的な感染症対策や健康管理を心がける。

- ・石けんによる手洗い
- ・手指消毒用アルコールによる消毒
- ・できる限り混雑した場所を避ける。
- ・十分な睡眠をとる。
- ・人込みの多い場所は避ける。

#### ※「3つの密」を避ける

→集団感染が確認された場に共通する「換気の悪い密閉空間」「人が密集している」「近距離での会話や発声が行われる」という3つの条件が同時に重なった場所「換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間(密閉空間・密集場所・密接場所)」に集団で集まることは避ける。

### (4)【初期症状】自分が感染してしまった場合

・特徴：新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、「初期には鑑別ができない」のが特徴。

#### ・COVID-19の症状経過

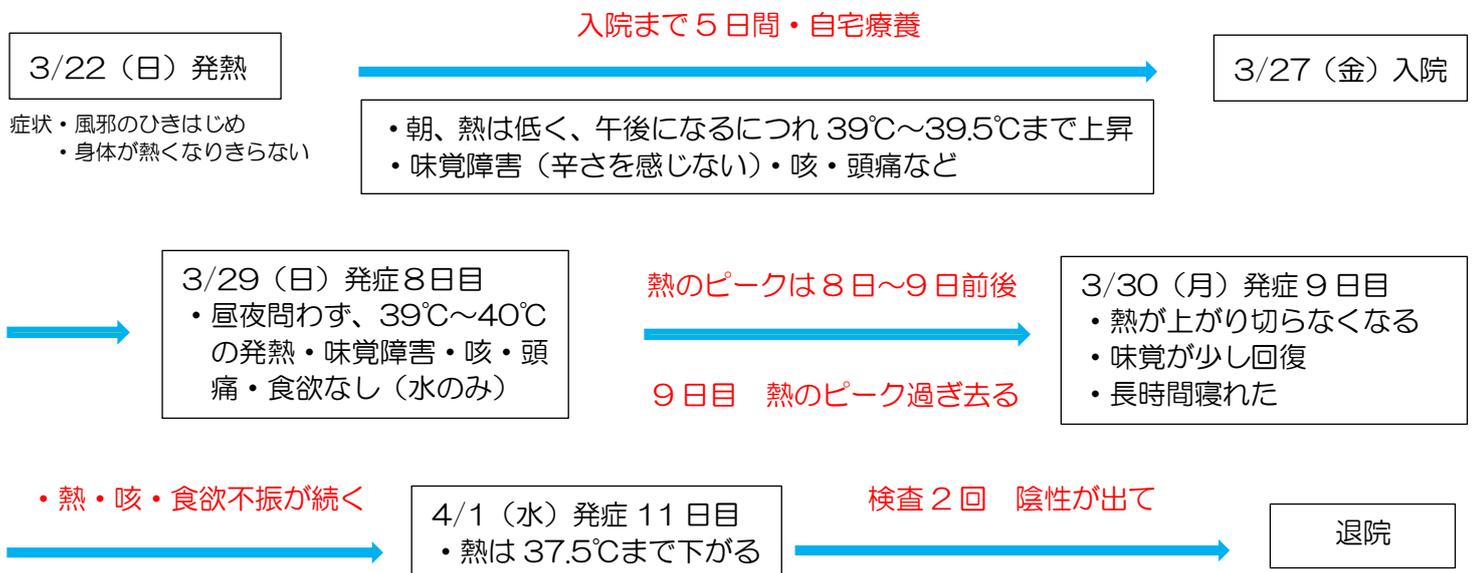
→感染から約5日間(1～12.5日)の潜伏期を経て、発熱、呼吸器症状(咳、喀痰、鼻汁など)などが出現。一部の患者さんでは嘔吐、下痢などの消化器症状を呈し、それらの症状が比較的長く、約7日間持続するという特徴があります。さらに、発熱の程度に比して、強い倦怠感を訴えることが多いのも特徴です。

- 普通の風邪やインフルエンザあるいは急性胃腸炎と COVID-19 との違い  
→症状が普通の風邪にそっくりであるものの、症状の経過期間が長いという点です。COVID-19 は、その後、症状が 1 週間前後続き、約 8 割は自然に軽快して治癒し、約 2 割は肺炎を合併します。ただし、基礎疾患がある場合は、経過の早い段階で肺炎に至ることもあるため、要注意です。

- 症状が出てしまった場合  
→初期には診断が難しいため、感冒様症状がある時は「自分は、COVID-19 かもしれない」と、慌てずに自覚しておくことが大事です。  
ほとんどの COVID-19 は軽い風邪症状で治ります。また、現時点では、特別な治療薬はありませんので、「バランスの良い食事」「しっかり休養して体力をつける」ことが大切です。  
もう一つ大切なことは、症状が軽い期間でも、他の人に感染をうつすということです。自分が肺炎にならないために、そして人にうつさないためには、「風邪症状のある数日間は自宅でしっかり安静にして過ごす」ことが大切です。少しでも「風邪かな?」と思ったら、仕事はすぐに休みましょう。

(5) 【軽症症状】症状が出てしまった場合

※この一例は「入院治療」できたケースで、あくまでも症状の一例です。基礎疾患の有無などにより、症状は異なります。また、今後、このような軽症のケースは自宅療養になる可能性があります



(6) 家族の感染が疑われる場合 (厚労省 HP より抜粋)

「感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける」

→感染者が療養する部屋と他の家族がいる部屋をできるだけ分けます。窓があるなど、換気の良い個室とする。感染者は極力部屋から出ないようにして、人との接触を減らすことが大切です。感染者の行動を制限し、共有スペース(トイレ、バスルームなど)の利用を最小限とし、その換気を十分に行う(窓をしばらく開けたままにするなど)。部屋を分けることができない場合でも、感染者から少なくとも2m以上の距離を保つことや仕切りやカーテンなどを設置し、ウイルスが飛沫して感染する可能性を少しでも減らします。

「感染者の看病をする人は、できるだけ限られた方(一人が望ましい)にする」

→感染者の身の回りの世話が必要な場合、世話する家族に、感染する可能性があるため、可能な限り一人に決めておいた方がよいです(心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、乳幼児、妊婦等の方はなるべく避けて下さい)。

「できるだけ全員がマスクを使用する」

→感染者、家族の両方がマスクを着用することで、ウイルスの拡散を防ぎます。使用したマスクは、他の部屋に持ち出さずに部屋の入口に置くか、すぐ捨てるようにします。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れずに廃棄します。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください（アルコール手指消毒剤でも可）。

「こまめにうがい・手洗いをする」

→ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜・結膜を通して感染することがあります。家族はこまめに石鹸を用いた手洗いもしくはアルコール消毒をしましょう。

「日中はできるだけ換気をする」

→感染者のいる部屋は、定期的に換気をします。他の家族がいる部屋も換気をしたほうがよいでしょう。

「取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する」

→タオルや食器、箸、スプーン等などを共用しないことも大事です。トイレやお風呂は、水拭きするか、家庭用の掃除用洗剤でもウイルス量を減らすことができます。

「汚れたリネン、衣服を洗濯する」

→新型コロナウイルス感染症は下痢がみられることがあり、糞便から検出されることがあります。体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う場合は、手袋、マスクを使用し、一般的な家庭用洗剤を使用した洗濯機を使用して、洗濯し完全に乾かします。

「ゴミは密閉して捨てる」

→鼻をかんだティッシュなどにもウイルスがついています。同居者が触ると感染する可能性があるため、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう。

(※1) ご家族、同居されている方は、既に感染している可能性もあります。感染者の症状が軽快してから 14 日間経過するまでは、健康状態を観察することをお勧めします。職場や学校に行く時など外出する際はマスクを着用し、こまめに手を洗ってください。

(※2) 症状がある場合、「帰国者・接触者相談窓口」へご連絡ください。

都県（市町村）	日中連絡先	夜間連絡先
東京都	平日（9:00～17:00） 各保健福祉事務所	平日夜間（17:00～翌 9:00）／土日祝（24 時間） 03-5320-4592
神奈川県	平日（8:30～17:15） 各保健福祉事務所	平日夜間（17:15～翌 8:30）／土日祝（24 時間） 045-285-1015

- ・日中は、お住いの各市町村区「保健福祉事務所」までお問合せください
- ・夜間連絡先は、市町村によって連絡先が異なる場合があります。ここに記載した連絡先は、都および県の窓口です。

## (7) 感染しないために！！

【感染を防ぐ3つの工夫】（小林社長FBより）

■居住空間の湿度を、40～60%にすることで、ウィルスの活動を抑える。

### 〈方法〉

#### ①「加湿器で湿度を保つ」

一般的には、加湿器で調整することになると思います。  
おすすめの商品は、株式会社コロナ製の「ナノリフレ」

自宅やこばじゅう事務所でも稼働させています。

ただ、今は生産が追いつかないようです。八ヶ岳にある、やつは株式会社では、入荷待ちで予約できるとのことです。

★間もなく再販予約開始コロナの「ナノリフレ」 - 天下泰平 <http://tenkantaihei.com/?p=170>

#### ②「自然素材で作られた家に住むこと」

木や内装材の自然素材が持つ調湿機能は素晴らしく、セルローズファイバーという古紙再生の断熱材と組み合わせると、室内空間を適度な湿度に調整してくれます。  
これから先にマイホームを検討される機会がある方は、この視点での建築先選びをおすすめします。

★自然流 健康の家 <http://kenko-jyutaku.com/>

■体内のミトコンドリアを元気にする。

極端に言えば、病気とは『ミトコンドリアが足りなくなった状態』のことをいうそうです。

下記を意識するとよいそう。自分の体内にあるエネルギーに意識をむけて、エネルギー高めたいですね。

- ①からだに寒さを感じさせること
- ②腹八分目、カロリー制限をすること
- ③運動をすること

★体内のミトコンドリアを増やす <https://wired.jp/2016/06/22/future-care-3/>

■体に良い栄養を摂る。

#### ①「穀物」

日本人の食の歴史は、穀物とはきってもきれない関係があります。日本人の主食として、しっかり穀物をとれたらよいと思っています。

ただ精米された白米ではなく、玄米や分付き米、雑穀を混ぜて炊くとさらに栄養がとれると思います。  
私は五穀を取り寄せて、7分付きの白米と混ぜて炊いています。

★雑穀の名産地 軽米地方から 五穀米 をお届けします - 雑穀屋たかつね  
<https://zakkokuya.jp/?pid=86546508>

#### ②「調味料」

昔ながらの製法で作られたものは、美味しいですし、安心して食することができますね。こばじゅうでは、オーナー様にむけてポイント制を導入していて、こだわりの調味料をセレクトできるようにしています。

特に塩はとっても大切。私は父からの影響で、還元力の高い、キパワーソルトを使用しています。

★キパワー株式会社 <http://www.qipower.co.jp/product/feature.html>

#### ③「発酵食品」

発酵食品をとり入れる。熟成された味噌を使って、野菜や海藻のお味噌汁。おしんこ、梅干し、昆布の佃煮、納豆などなど、こんな日本の粗食が基本にあると安心かと思います。

#### ④「サプリメント」「エッセンシャルオイル」など

信頼できるサプリメントなど、補助的に使う。自分に合ったものをみつけて、補助的にとりいれると、家族の免疫を底上げしてくれると思います。私が信頼できる人たちから教えていただき、自分でも効果を感じている、よりすぐりの補助的なケア商品をご紹介します。

#### ◆ケイ素

身体の免疫力を高める「くま笹珪素（粉末タイプ）」（(株) カムナ・プランニング）

##### ・「くま笹」とは？

珪素を多く含む「イネ科ササ属」の植物。

乾燥した葉は煎じて健康茶としても飲まれている。

珪素は、あらゆる組織をつくるために必要な、抗酸化作用の高いミネラルで、古くから血圧、貧血、胃腸、免疫に優れた働きがあると言われている。さらに、幸せホルモン・リラックスホルモンと呼ばれるセロトニンをつくるアミノ酸トリプトファンも多く、メンタルの安定に有効（所説あり）。

##### ・「くま笹珪素」とは？

「くま笹」「ドクダミ」「赤しそ」などの原料を発酵させ、超微粉末化したものに「化石サンゴカルシウム」が含まれたパワーフードです。

##### ・「使用方法」

食べ物や飲み物にふりかけて食べます！

そのほか

◎料理の下ごしらえや、お菓子にふりかける

◎野菜を洗う時やお米を研ぐ前に数滴ふりかける

◎歯磨き粉

◎電化製品の清掃（ふき取り）

◎入浴剤

◎ペットに使用可能

・・・などなど、用途は多岐に渡ります。

★くま笹 珪素（旧 くま笹の精）

<https://anemone.net/?pid=105300750>

#### ◆青パパイヤ

★バイオ・ノーマライザー | 青パパイヤの生命力 | パパイヤの成分 | パパイン酵素について

<http://www.bio-normalizer.com/no11/papaya/enzyme.html>

★ストアバイオ / TOP ページ

<http://store.bio-normalizer.com/>

□ 「青パパイヤ酵素」は、体内の「活性酸素」を調整する働きがあり（「活性酸素」は直接ウイルスに作用し、除去）、また、「免疫細胞」を調整する働きもある。「青パパイヤ酵素」を食べた後は、熱が上昇し、発汗が高まる。なお、12gは1回に摂取できる最大量です。

→発熱が確認されたら、「青パパイヤ酵素」12g（1包3g）をすぐに食べる。体温を計測し、熱が上がり続けるようなら、1時間おきに「青パパイヤ酵素」12gを食べる（1日4回まで）。

#### ◆エッセンシャルオイル「稀」

強力な消臭・除菌効果を発揮する精油です。

##### ・「稀」の成分とは？

「稀」にはポリフェノール他、ファイトケミカル（植物の色素や香り、アクの成分から開発された天然の化学物質）の作用で抗酸化力、免疫力アップ、健康維持、改善に役立つ有効成分が豊富に含まれています。

◎イタドリ…擦り傷、切り傷などの皮膚トラブルに絶大な効果があるとされます。「痛取り」の名の通り、柔らかい若葉を塗布すると、出血を止めて痛みを和らげるといわれます。

◎柿の葉…ビタミンCを豊富に含み、皮膚の殺菌、活性酸素の除去をする効果があるとされています。体を芯からあたためるので、生理痛、更年期障害、腰痛、神経痛、肌のかさつき、痔にも良いと韓国の民間療法で伝わってきました。

◎よもぎ…肩こり、神経痛、しもやけ、痔、冷え性、腰痛、疲労回復に対する効果が期待できます。また、強力な殺菌効果を持つため、擦り傷や切り傷の止血剤としても使用されてきました。

■成分：植物抽出液オリジナル成分 10ml

■成分内容：針葉樹精油類

(ジュニパーベリー、サイプレス、スギリーフ、ローズマリー、レモン、ライム、リッツアクベバ、シダ、パイン、コパイバルサム、パチュリ、エタノール)

☆香り：アロマ自体もフレッシュな針葉樹の香☆

- 「稀」の使用法  
量の目安は 30cc に 6～8 滴です。多ければ多いほど効果の持続性があります。
- 「稀」使用効果

\*抗酸化作用！！  
\*靴や洋服についた嫌なにおい取り  
\*カビ取り剤や漂白剤の強烈なにおいも即解消  
\*ディフューザーにも数滴  
\*洗濯の柔軟剤に混ぜたり  
\*お風呂に数的垂らしたり  
\*食器用洗剤  
\*霧吹きの水に数滴たらして…… お好みの用途で！

★やつは-ハケ岳 Life Shop- <http://www.yatsuha.com/shopdetail/000000000247/>

#### (8) 災害（地震や大雨）に備える

地震、大雨などの自然災害は、いつ起こるかわかりません。家屋の被害状況にもよりますが、「新型コロナウイルス」が蔓延している今、避難所は「3つの密」になるため、できる限り避けたいものです。通常の「災害のための備え（最低3日分を目安）」を心がけましょう！

【準備しておくの良いもの】※横浜市 HP より抜粋

～備蓄品～

- 飲料水：1人3日分で9ℓが目安です。（例）3人家族の場合3人×9ℓ＝27ℓ
- 食料品：クラッカーなど調理せずに食べられるもの、缶詰（缶切りが不要なもの）、レトルト食品など  
※食物アレルギーのある方は、自分に適したものを備蓄するようにしましょう。
- トイレパック：家庭のトイレなどに設置して使用する「凝固剤」と「処理袋」のセットです。

～非常持出品～

- ・懐中電灯（ランタン）
- ・携帯ラジオ：AM、FM 両方聞けるもの
- ・電池：懐中電灯・ラジオ用などの予備も含む
- ・調理器具：カセットコンロ、鍋、紙皿、紙コップ、割りばし、食品用ラップなど
- ・生活用品：ビニール袋（ゴミ袋）、タオル、軍手、携帯電話充電器（太陽光などで充電できるもの）、ポリタンク（給水用）、毛布（使用していないもので可）
- ・衛生用品：救急セット（ばんそうこう、消毒液など）、常用薬、ウェットティッシュ、ティッシュ、生理用品、石鹸。
- ・貴重品：現金、健康保険証、お薬手帳

※その他、同居されている方の年齢などに合わせた備蓄を心がけましょう！！

## (9) おうち時間を楽しむ

### ◆癒しの音楽を聴いて免疫を高める！

「432Hz」の音楽は「心臓・脳・地球・太陽・水の周波数」と言われています（所説あり）。

現在、クラシック音楽では全世界共通で「440Hz（ピッチ）」が使用されていますが、これは、長い音楽の歴史において、確率されたものです。「432Hz」は、その昔、特にモーツァルトからヴェルディ（古典派～後期ロマン派）が活躍した時代に多く使用されていたピッチになります。

ヒーリングミュージックとして多くの音源がありますので、ご自身に合わせた音楽を選び、免疫と癒しの効果を高めていきましょう！

### ◆マンガ「はたらく細胞」（清水茜/著）を見て、カラダについて学んでみよう！

人間の体内にある細胞（主に免疫系の諸細胞が中心）を擬人化した作品。マンガ、アニメとどちらでも楽しむことができます！マンガで「人体」「細胞」「免疫」について学べます！ぜひお子様と一緒に楽しみください！

♪癒しの音楽とマンガでぜひ、「おうち時間」を楽しんでください！

いずれも、いまはインターネットでたくさんよい情報を得ることができます。

ご自身や、ご家族に合うものをしっかり調べて、納得できるもので、安心できる暮らしを整えていけたらと思います。