



JAヘルシー
クリニック

感染症対策のポイント

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。



公共の場所から帰った時、咳やくしゃみ・鼻をかんだ時、食事の前、病気の人のケアをした時、外にあるものを触った後などは…

- 必ず手洗い・手指消毒を行いましょう。
- 手のひら、手の甲、指先や爪の間、指の間、親指や手首も忘れずに洗いましょう。
- 石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。

マスクを着用するときは…

- 鼻と口の両方を確実に覆いましょう。
- ゴムひもを耳にかけ、隙間がないよう鼻まで覆いましょう。



感染リスクが高まる5つの場面

- 「**飲酒を伴う懇親会等**」
飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下し、聴覚が鈍くなり大きな声になりやすい。
- 障子やふすまなどで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- 回し飲みや箸などの共用は感染のリスクを高める。

「**大人数や長時間におよぶ飲食**」

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。

「**マスクなしでの会話**」

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染での感染リスクが高まる。

「**狭い空間での共同生活**」

- 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。

「**居場所の切り替わり**」

- 仕事での休憩時間に入ったときなど、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

「**会食時に注意したいポイント**」

飲酒時は少人数、短時間で、なるべく普段一緒にいる人と。深酒・はしご酒などは控え、適度な酒量にしましょう。

- 箸やコップは使い回さない。
- 座るときには、斜め向かいに座るなど、正面や真横はなるべく避けて座る。
- 食べるときだけマスクを外し、会話のときはマスクを着用。

- 従業員の体調管理やマスクの着用、換気が適切にされているなどの対策をしているお店を選ぶ。
- 体調が悪い人は参加しない。

年末年始は、会食の機会が増える時期です。三密や感染リスクの高い5つの場面を回避し、ワクチン接種後も、引き続きマスクの適切な着用、こまめな換気、手洗いを心掛けましょう。

今月の
回答者

JA広島総合病院
健康管理センター
秋元 保健師

JA広島総合病院 健康管理センター
広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111(代表)

[参照] 内閣府 新型コロナウイルス感染症対策推進室HP <https://corona.go.jp/proposal/>
首相官邸HP <https://www.kantei.go.jp/>
厚生労働省HP <http://www.mhlw.go.jp/>



松田麗子の
台所から
こんにちは

ねばねば、シャキシャキ、食感が面白い

広島菜漬のねばねば和え

まつだ・れいこ ●広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



材料
4人分

広島菜漬(浅漬け)…50g
タマネギ…50g
ダイコン…100g

青じそ…3枚
納豆…50g
しょうゆ…小さじ1

粉がらし…適量

《下ごしらえ》

粉がらしはお湯で溶いておく。

《作り方》

- ①広島菜漬を洗って、せん切りにして水気を絞る。
- ②タマネギを薄切りにして水にさらす。ダイコン・青じそをせん切りにして、青じそも水にさらす。
- ③ボールに①、②の材料を、水気をしっかり切って入れる。さらに、納豆、しょうゆ、溶きがらし(小さじ½)を入れて和える。

One Point



材料を混ぜるときはよく水気を切ってから。和えるだけだからとってもカンタンですよ。

