

ヘルス・サイエンス・センター 相模大野クリニック 飯島位夫院長（医学博士）に聞く ～職場でできる新型コロナへの対策～

県内でも新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、一般財団法人・ヘルス・サイエンス・センター（相模原市南区）は企業を中心に年間約 7 万6000人の人間ドックと各種健康診断に携わり、経営者や従業員の健康と向き合っている。新型コロナの感染拡大を防ぐため、職場でできることは何なのか。同法人・相模大野クリニックの飯島位夫院長に聞いた。

—今回の感染拡大をどう見えていますか。

「まず3月末現在で新型コロナの性質、感染形態などを十分理解できるほどの情報を受けていません。今でも専門家によって意見が違ふ場合があります。潜伏期間や潜伏期の症状、それに感染者と症状の関係も詳しく分かっていません。すなわち、ここから言えるのは、たとえ無症状であっても感染しているかもしれないということです。よって、感染源は周囲にあるという前提でさまざまな防衛策を実施することが賢明です」

—マスク着用の職場も増えています。

「マスク着用の有効性は医者によって意見が異なりますが、自分はもらわない、あるいは、後々感染していたと判明したときに後悔しないという観点から、マスク着用は必要だと考えます。ガーゼやティッシュなどと併用するのも効果的です。どんなウイルス対策であっても手洗いは不可欠です。アルコール消毒液が手に入らないのなら、石けんで泡立ててしっかりと洗うことです。ただ、マスクを着用すると、ついついマスクに手がいつてしまうことがあります。これは好ましい行為ではありません」

—中小企業の場合、社内で感染者が拡大したら死活問題にもなりかねません。すぐできる対策はありますか。

「やはり『三つの密（密閉・密集・密接）』を避けることが、どんな感染症からでも身を守るのに有効だと思います。職場では一定の距離を保つ。離れることで大声になるならマスクを着用する。そして、しっかり手を洗う。これらを徹底するだけでかなり違ってくると思います。先のクルーズ船・ダイヤモンド・プリンセス号で一人の感染者も出さなかった自衛隊もそうしていました。また、高齢者であれ子供であれ、どんな人でも過信せずに自己管理をしっかりとすることも重要です。会社であれば従業員一人一人が管理する。ちょっとした症状があったらすぐに報告、対応できる職場づくりも大切になってきます」

—日常生活で気を付けることは何でしょうか。

「新型コロナに限らず、飛沫は咳であれ、くしゃみであれ4・5メートルは飛散するとされています。その中にウイルスがいれば4・5メートル以内は危険エリアと考えてください。握手した場合は、直後に手を洗うなどして対応すべきです。帰宅後は入室前に品薄ですがアルコールスプレーを噴霧、あるいは衣類を払ったりしてください。また、野外での日光浴程度は問題ありませんが、激しい運動は体力低下により感染する危険性が高まると考えます」