



1月14日時点では、11都府県に対し緊急事態宣言が出されました。対象地域では、感染リスクの高い場面に効果的な対策を徹底するため、飲食にまつわる対策が講じられ、制限されています。今回は、感染リスクが高まる場面を振り返り、飲食時の注意点に焦点をあて、感染予防対策をご紹介します。

①感染リスクが高まる要因の1つは「会食」

「クラスター」と呼ばれる集団感染が、感染を拡大させることが分かっています。これまでのクラスター事例の分析から、感染リスクを高める「5つの場面」が分かってきました。この5つの場面では、感染リスクを下げる取り組みが特に必要です。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲食を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍磨し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数で滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 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、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、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。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、屋カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 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。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、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もある。
- 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。



(厚生労働省 ホームページより)

上記の「5つの場面」、特に場面①～③は食事をする際に見られる場面であり、飲食時の感染リスクがとても高いことが分かります。“飲食時の感染”には、ホームパーティーでクラスターが発生した事例も確認されており、外食時だけではなく、家の中でも注意が必要です。それでは、どのようなことに注意をすれば良いのでしょうか。次のページで紹介しますので、ご覧ください。

② 飲食時の感染リスクを下げるための注意事項

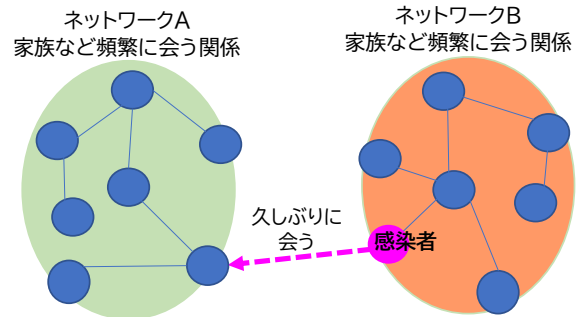
食事を楽しくとることは大切ですが、まずは「図2」のような工夫ができているかをチェックし、一人ひとりが感染対策を心がけましょう。

また、「図3」のように、普段会わない人と会々と、外のネットワークから感染を受け、広めてしまう可能性があります。久しぶりに会う人と飲食を共にすることは、感染拡大リスクの要因となります。

【図2】感染リスクを下げながら飲食を楽しむ工夫

- | |
|--|
| ☐ 少人数・短時間で行う |
| ☐ なるべく普段一緒にいる人と行う |
| ☐ 適度な酒量の飲酒を心がける |
| ☐ 箸やコップは一人ひとり使用する |
| ☐ 座席の配置は斜め向かいに座り、正面・真横は避ける |
| ☐ 食べるときだけマスクを外す |
| ☐ 会話の時はマスクを着用する |
| ☐ 換気が適切になされているなどの工夫をしているガイドライン遵守している店舗を利用する |
| ☐ 体調が悪い人は参加しない |

【図3】 普段会わない人と会うことによる感染ネットワーク拡大のリスク



(厚生労働省 ホームページより)

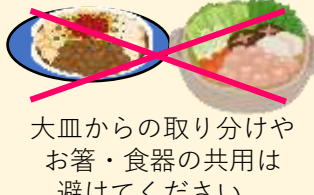
飲酒をすると注意力が低下し、マスクの着用や感染対策への意識低下が考えられます。いつも以上に感染防止対策をこころがけましょう。
 普段会わない人と会う必要がある場合には、飲食は控えましょう。

③ 家庭内でも引き続き感染予防対策を

・家庭内の飲食時も感染対策を心がけましょう

家庭内においても飛沫感染が起こりやすいのは飲食時です。感染リスクを防ぐため、下記にも気を付けて食事を取りましょう。

具合の悪い人は調理を控え、他にできる人がいない場合はマスクを着用して調理しましょう。



大皿からの取り分けやお箸・食器の共用は避けてください。



食器は洗剤でしっかり洗えば、家族分一緒に洗っても感染のリスクは減らすことができます。

・その他の感染対策も心がけましょう

外からウイルスを持ち込まないようにしましょう

帰宅後、まずは手洗い・うがい・洗顔を行いましょう。

冬でも換気を行いましょう

多くの家庭用エアコンでは換気ができません。

1時間に数分間の換気を2回以上行いましょう。

室温の低下を防ぐ工夫をしながら、冬でも換気を行うことが大切です。

冬場の換気の工夫はこちらをご覧ください



厚生労働省 ホームページへ移動

当院入院予定の患者さんには、入院2週間前から家族以外の方との飲食を控えるようお願いしております。
 入院直前に会食をし、メンバーの1人が新型コロナウイルス感染者であることが判明した患者さんがいらっしゃいました。この患者さんは残念ながら手術を延期せざるを得なくなっていました。

全ての患者さんへ『安心・安全な医療』を提供するために、
 皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。



東京歯科大学市川総合病院

【監修】呼吸器内科

部長 寺嶋 毅

