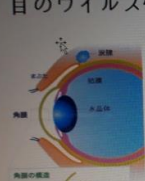


コロナウイルスと眼の感染症

健康管理士 立道兵祠


日本近現代史科の共通講座は、「コロナウイルスと眼の感染症」のテーマで行われました。新型コロナウイルスの感染がなかなか収束しない昨今にあって、まさに時宜を得た講座でした。日頃の授業とは若干異なった雰囲気の中で、質疑応答も活発に行われ、あっという間の2時間でした。

目のウイルス性感染症



- 1, はやり目(流行性角結膜炎) アデノウイルス
感染力が強く、潜伏期が長いので大流行する
- 2, アポロ病(急性出血性結膜炎) エンテロウイルス
アポロが月面着陸した1969年に流行、潜伏期が1日だったため隔離政策で、2週間で終息
- 3, プール熱(咽頭結膜熱) アデノウイルス
プールで感染し、高熱で咽頭炎、肺炎になる

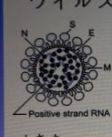
鼻呼吸のコツはまず舌を正しい位置に



舌筋体操: あいうべ体操
1度に10セット、毎日30セット

- ・口呼吸の予防・改善
- ・睡眠中は「ローテブ」で予防
- ・自律神経を整える
- ・脳の活性化(舌下神経は脳と直結)
- ・腹式呼吸 4吸う4止める8吐く
- ・意識して息を吐くことで腹横筋を鍛える
- ・免疫力向上 ・睡眠時無呼吸症

ウイルスと免疫



感染すると免疫ができるが、3つのタイプがある

- 1, 生涯免疫ができる
麻疹(はしか) ポリオ、日本脳炎
- 2, 免疫の持続力低下や変異株などで再感染するもの
インフルエンザ、**新型コロナ・変異株**
- 3, 初感染後、体内に潜伏し抵抗力低下で再感染するもの
水痘、帯状疱疹、ヘルペス

血中ウイルス感染: 一過性感染(B型肝炎) 持続感染(C型肝炎)

大きさ
0.15µm
1mmの10万分1

高湿度で
5µm (33倍)
に膨れ空中浮遊
は少なくなる


熱っぽく語って頂きました！
健康管理士 立道兵祠先生



大阪府健康管理士会の皆さん



感染経路



飛沫感染
咳・くしゃみ・大声などの放射ウイルスが目に入る
咳10万個/回、くしゃみ200万個/回、大声1万個/分

接触感染
ドアノブなどを触った手指のウイルスが目に入る
人は無意識に顔を触っている 平均19回/時間 (目は6回)

空気感染
空気中に浮遊するウイルスが髪を経由して目に入る
低温、乾燥の冬期は夏の7倍もエアロゾルが増える

目を擦る
目頭を押さえる
目薬をさす
顔を洗う・拭く
CIの脱着
アイメイクなど

今日のひと言より(抜粋)

- ・ウイルスの感染予防、ワクチン接種後も重要だと勉強になりました。運動、ストレスを貯めないなど、免疫力を上げるよう努力します。
- ・大変役に立つ話で有益でした。鼻呼吸が口呼吸より重要であることがよく分かりました。「あいうべ体操」で舌を鍛えようと思います。
- ・講義の中にも少し出てきましたが、フレイル、生活習慣病認知症などをテーマにした共通講座を希望します。

マスクやフェースシールドの効果

対策方法	不織布	布マスク	ウレタン	フェースシールド	マウスガード
吐き出し 飛沫量	80% カット	66~82% カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み 飛沫量	70% カット	35~45% カット	30~40% カット	小さい飛沫に対して 効果なし (エアロゾルは防げない)	

(理化学研究所、豊橋技術科学大、神戸大のシミュレーションに基づき作成)



熱心に受講するクラスの皆さん