

# ニュースレター

## 暮らしびと大曽根

2020年6月7日  
第2巻 第1号

大曽根居住研究会 〒462-0810 名古屋市北区山田  
2丁目11-62 <https://sone-ozone.com/>  
[sonesoudan@gmail.com](mailto:sonesoudan@gmail.com) 080-7502-8518

### この号の内容

#### 新しい生活様式特集

1. 自粛解除 これからが肝心
2. 「新しい生活様式」
3. 住民支援の新しい形：  
ゆいまーる大曽根
4. 連載第3回：健康、まちづくり、  
「ソーネおおぞね」
5. アンケート結果から見えてきたこと

#### 【新しい生活様式】

##### 感染予防の3つの基本

- ① 身体的距離の確保  
できるだけ2m、最低1m
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い

#### 【3密】

密閉、密集、密接

## 新しい生活様式特集

### 1. 自粛解除 これからが肝心



「暮らしびと大曽根」育成健康講座担当  
堀容子：(一社) ハッピーネット代表理事  
元名古屋大学大学院医学系研究科教授 医学博士、看護師

警戒事態宣言が解除され、いよいよ社会が動き出しました。北九州市と東京は感染者が増加してきていますが、愛知県の感染者数は5月に入ってから0～3名で推移しています。とはいえ、気は抜かないでください。

ウイルスは自分では動けないので、人に乗かって動きます。したがって、ヒトが動けば感染者数は増加します。ワクチンが開発されて大量生産がされるようになるには、数年かかるようです。ということで、今後は、感染予防の基本を大切にしながら、社会を動かす「with 新型コロナ」が求められています。

先日、新型コロナウイルス専門家会議から「**新しい生活様式**」が提案されました。しかし、左記の3つの基本の根拠を知らない人も多いようです。今回は、この「3つの基本」の根拠となる考え方を説明したいと思います。理由が分かれば日常生活での応用が可能になります。これまで同様、「**3密**」を避け、新しい生活様式を取り入れていきましょう。

## 2. 「新しい生活様式」

なぜ、マスク、手洗い、人との距離なのか？

1) どのような経路でヒトに感染させるのか（感染経路）？

新型コロナの感染経路は、**飛沫感染**と、**接触感染**の2つとされています。

(1) 飛沫（ひまつ）感染とは

飛沫とは、水などが細かく飛び散ることや、その水滴のことをさします。飛沫感染とは、感染者のくしゃみやせき、会話などで「つば」（飛沫）が飛び散り（飛散）、「つば」に含まれているウイルスが空中に放出され、それを非感染者が口や鼻から**吸い込んで感染**することです（図1）。なお、最近、「つば」には鼻の粘膜よりも5倍新型コロナウイルス量が多いことが報告されています<sup>1)</sup>。



(2) 接触感染とは（図2）

ウイルスがついた“物”、ドアノブ、テーブル、スイッチ、机など、を非感染者が手で触ることでウイルスが手に付着します。その**手で口や鼻、目を触ることで感染**します。ウイルスが“物”に付着する経路は、下記の2つが考えられます。なお、2020年4月現在では、食品を介しての感染は報告されていません<sup>2)</sup>。

- ①感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れることで、それにウイルスがつく。
- ②感染者の飛沫が周りの物に飛ぶ、それにウイルスが付着する。

参考文献 1)

<https://www.tokyo-np.co.jp/article/32231>

参考文献 2)

<https://news.yahoo.co.jp/articles/3ae9fa73e3517a31a097e34f0d614dff9c168d7b?page=2>

1) 東京新聞 2020/5/30  
唾液にウイルスいっぱい 鼻の粘液の5倍の報告も

<https://www.tokyo-np.co.jp/article/32231>

2) 厚生労働省 2020/4/15  
新型コロナに関する Q&A  
食品等取扱い事業者の方  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/covid19\\_qa\\_kanrenkigyou.html#Q1-1](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19_qa_kanrenkigyou.html#Q1-1)

3) 厚生労働省  
新型インフルエンザ流行時の日常生活におけるマスクの使用に関する暫定ガイドライン  
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/11/dl/s1120-8l.pdf>

4) AFP BBNEWS 2020/5/18  
マスクのコロナ感染抑制効果、ハムスター実験で明らかに 香港大  
<https://www.afpbb.com/articles/-/3283534>

5) NHK News Web 新型コロナウィルスと暑さ 効果的な換気方法は？  
<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200512/k10012427161000.html>

## 2) 感染予防方法とその理由 (図3)

### (1) 飛沫感染の予防方法

ウイルスを吸い込まないようにするには、感染者から飛んだ「つば」が届かないと考えられている、できれば2m、最低1m開けることを「新しい生活様式」で推奨しています。

### (2) マスクの効果は?? (図3)

<感染者側>

感染者からの「つば」が飛び散るのを防ぎます<sup>3)</sup>。

<非感染者側>

ウイルスが付着した手を口や鼻に直接触れることを防ぐ(接触感染)ことが期待されています。なお、「不織布(ふしょくふ)製マスク」のフィルターではある程度、環境中のウイルスを含んだ「つば」がとらえられますが、顔とマスクとの隙間から空気が流れこむので、ウイルスの吸い込みを完全には防ぎません。なお、布マスクは、不織布性マスクのようなフィルター効果は期待できません<sup>3)</sup>。

### (3) 熱中症予防に気をつけて

香港大学のハムスターを使った研究で、マスクが感染を60%以上削減できる可能性のあることが報告されました<sup>4)</sup>。日常生活では人との距離を取れない時は、マスクを使用することをお勧めします。とはいえ、これからの時期、熱中症予防も重要です。**人との距離を取りながら適宜、マスクを外し、水分摂取をしてください。**

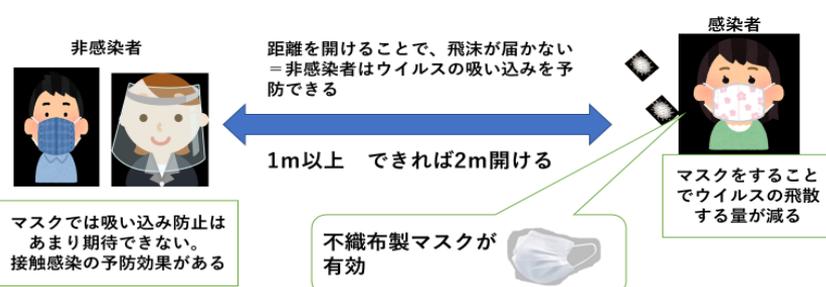
### (4) 接触感染の予防; 手洗い

手洗いは洗い方と、タイミングが重要です。食事の前や、誰かをお世話する直前、外出から帰ったあとなどが手洗いをするタイミングです。外出中は手洗いができないこともあるので、携帯用消毒用エタノールを準備するのも良いでしょう。私は、外出して飲食する時、手洗いと手指消毒にもっとも神経を使っています。

図2 接触感染



図3 社会的距離とマスクの効果



感染者のつば(飛沫)を飛ばさないために、マスクが推奨されている

参考文献2)

### <不織布製マスクとは>

不織布とは、布マスクと異なり、目が細かいものです。ちなみにサージカルマスクは、医療用の不織布製マスクのことを指します。布マスクは、不織布製マスクのない時に使用をすると良いでしょう<sup>3)</sup>。

### <効果的な換気の方法<sup>5)</sup>>

- ① 部屋の「対角線」で窓を開けると効果
- ② 引き違い窓は両側を開ける
- ③ エアコン使用時も時々換気を
- ④ エアコンで消費電力が多くなるのは、電源を入れた時なので、使用中のエアコンは電源を切らず、つけたままの状態です窓を開けると消費電力を抑えられます。



写真1 フロントでの交流の様子 恵方巻



写真2 ゆいまーる花壇

### 4.住民支援の新しい形：

#### ゆいまーる大曽根※

石黒浩子：ゆいまーる大曽根ハウス長

これまで私は、ゆいまーる大曽根のフロント※※で、居住者の方々が楽しく暮らせるように、見守りや相談、交流などを担ってきました(写真 1、2)。

しかし、新型コロナ感染拡大防止のため、4月から緊急時の対応や相談等以外のサークル活動やイベントなどを中止しています。このため、居住者はサークル等で気軽にフロントへこられなくなったので、スタッフが訪問して声掛けをしたり、配布物を多めにして状況報告したり、物品の貸出などをすることにしました。

安否確認として木札をフロントに設置したポストに入れてもらい、返却することをしてきましたが、4月以降、木札から感染を懸念される声もあり、電話での安否確認も選択できるようにいたしました。現在、木札は毎日消毒をして、皆さんのお宅へ返却しています。

以前の活動を行うにはまだ時間がかかりそうですが、多くの人と集まっての交流ができない中、いかにコミュニケーションを閉ざさないような支援をするか、今後も考えていきたいと思えます。(写真 1-4 は、ゆいまーる大曽根 HP のものを用いています)

#### ※ <ゆいまーる大曽根>

分散型”のサービス付き高齢者向け住宅で、愛知県住宅供給公社と(株)コミュニティネットが定期建物賃貸借契約を結び、大曽根住宅の1棟と2棟に点在する空き室40戸をバリアフリーにリノベーションして2017年9月にオープンしました。

終のすみかに移りたいが、「高齢者だけの生活はしたくない」、「スタッフにいつも見られて監視されているような生活は嫌だ」とお考えの方が多く入居されています。

ゆいまーる大曽根 HP：

<https://yui-marl.jp/ozone/data/>

#### ※※ <フロントの仕事>

1階にあり、下記の4つのことを実施しています。

- ① 365日 24時間見守りサービス
- ② 生活コーディネーターが日中常駐し、日常生活をサポート
- ③ ご自身に合った医療・介護の活用のお手伝い
- ④ 居住者同士の交流の場



写真3 ゆいまーる大曾根フロント入り口



写真4 大曾根住宅自治会主催 盆踊り大会

## 5.連載 3 : 健康、まちづくり、 「ソーネおおぞね」 : まちづくり

岡本 祥浩 :  
大曾根居住研究会・代表  
中京大学教授



これまでの内容 :

「健康」とまちづくりの関係を、具体事例としての「ソーネおおぞね」についての岡本教授の連載です。

これまでに、「身体的な健康」、「精神的な健康」、「社会的な健康」についての話がされました。

そこで、「まちづくり」と「健康」の関係を考えて見ますと、二つの道筋があるのではないかと思います。健康を支える「資源の立地」と「人と人とのつながりや社会とのかかわり」です。

前者は比較的わかりやすく、野菜を多く出す店舗の出店を促すように固定資産税などの優遇や補助金、都市計画などの策定が考えられます。また塩分控えめのメニューを提供する店舗の優遇や、イギリスのように原材料の塩分を徐々に下げていく方策なども考えられます。アルコール依存症にならないように自動販売機の設置などの規制も考えられます。

(右上へ→)

すなわち居住地や街の資源を整備するということです。

後者の「人と人とのつながりや社会とのつながり」は、少しイメージが難しいかと思います。それは二つの要素が同時に生じないといけなからです。つまり、人と人や社会とつながりやすい「空間」があり、実際につながるための「行動」が行われなといけなからです。なぜ、人とのつながりや社会とのつながりが重要なのかと考えますと、生活するための材料や条件があってもそれをどのように活かせば良いのかが分からなかつたり、そのこつを飲み込めてなかつたりするからです。そうした知恵、ノウハウ、技は一般的には提供されていません。生活の知恵として人から人へと受け継がれてきたのです。そうした知恵を受け継ぐことが人と人とのつながりの重要な意味だと考えられます。(次号へ続く→)



## 6.アンケート結果から

第3回ニュースレター配布時にアンケートにご協力いただき、心よりお礼を申し上げます。

80%の人が程度の差はあれ、「不安を感じる」と回答していました。また、93%の人が外出が減った、80%の人が人と話すことが減ったと回答しており、交流減少が伺われました(図4)。

ニュースレターについては(図5)、全員が「つながりを感じた」や「役に立った」、「わかりやすかった」という回答をいただきました。93%の人が、「つながりを感じた」、「嬉しかった」と回答していました。

今後も、役に立つニュースレターを作成できたらと思います。「不安が軽減した」は、20%が「思わない」でしたので、不安を緩和できるテーマも模索したいと思います。(文責：堀容子)

7月5日 15:00~パロ講演会  
ギネス認定世界でもっともセラピー効果のあるロボット 開発者柴田崇徳博士

「配布:28枚、回収:15枚、回収率:53.6%」

図4 新型コロナ感染対策に対する日常生活の変化

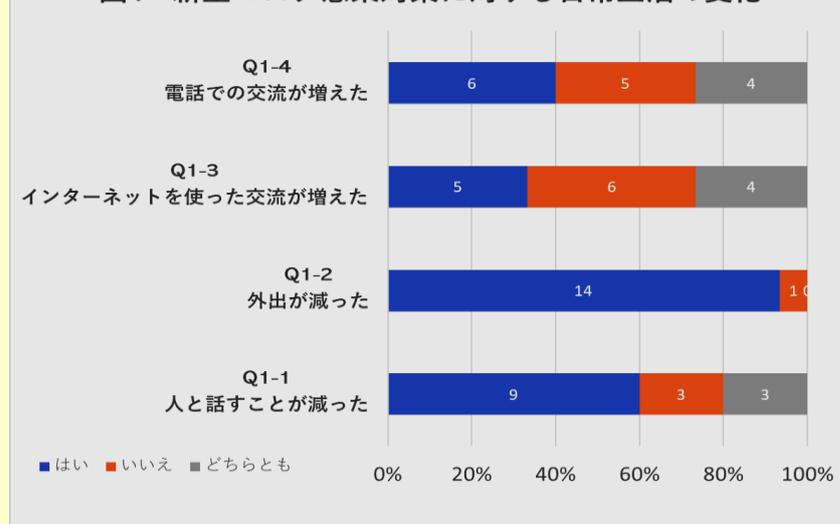
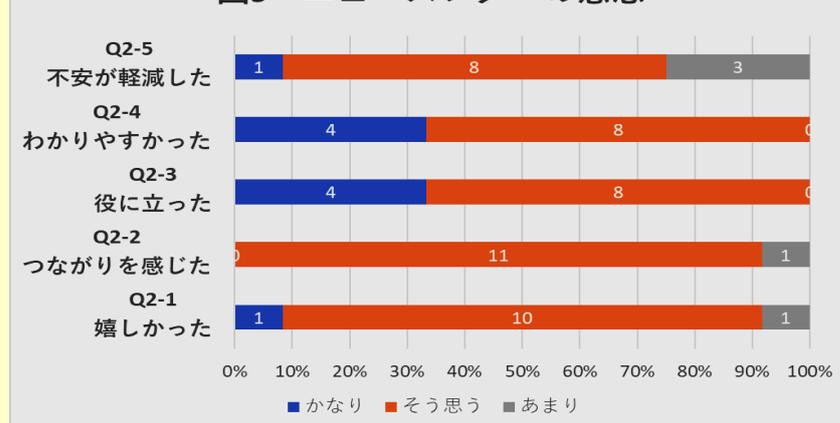


図5 ニュースレターの感想



### <ニュースレター原稿募集>

新しい生活様式の工夫や悩みを書いてみませんか？投稿される方は、300字程度の原稿を下記に送ってください。

メールの場合：office@emicin.com  
FAXの場合：052-719-3110 (堀)

### <暮らしびと大曽根問い合わせ>

大曽根居住研究会：〒462-0810 名古屋市北区山田2丁目11-62 ソーネおおぞね

メール：sonesoudan@gmail.com

TEL：080-7502-8518(荒川)

健康講座やニュースレターは(一社)住総研の活動助成金を受けて実施しております。