

新型コロナウイルス感染症に関する Q&A

2020 年 11 月

新型コロナウイルス感染症に関連して、保健管理センターへ寄せられた質問を抜粋し、回答をまとめました。なお、感染予防や医療相談等に関する全体的な質問・解説は、厚生労働省 HP にくわしく掲載されていますので、あわせて活用してください。

厚生労働省：新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.htm

[ml#Q3-4](#)

厚生労働省：（2020 年 10 月時点）新型コロナウイルス感染症の“いま”についての 10 の知識

<https://www.mhlw.go.jp/content/000689773.pdf>



【目次】

1. 感染予防・発熱等について (p4~p9)

Q1-1：感染を予防するにはどうしたらよいでしょうか。

Q1-2：元気です、毎日体温を測る必要がありますか。また、体温計を持っていません。

Q1-3：自分の平熱が解りません。

Q1-4：発熱の定義がわかりません。

Q1-5：糖尿病と高血圧があります。新型コロナウイルスの重症化のリスク因子ときました、感染が心配です。

Q1-6：発熱や、風邪の症状がある時は、どこに相談したらよいですか。

Q1-7：発熱や風邪症状がなく無症状でも、新型コロナウイルスに感染している可能性はありますか。

Q1-8：新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、友人や家族と気軽に会えず、一人でいると不安になります。このまま気持ちが落ち込むのではないかと心配です。

Q1-9：インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は区別できますか。

2. マスク・フェイスシールド・マウスシールド等について (p10~p14)

Q2-1：会話の際、マスクを外してはいけませんか。

Q2-2：3密を避けている場面で、マスクを外してはいけませんか。

Q2-3：マスクで鼻を覆うと息苦しいので、鼻を外してはいけませんか。

Q2-4：マスクを着用すると息苦しくぼーっとして、授業に参加できません。

Q2-5：マスクをしたまま会話を続けると息苦しくなります。また、とても疲れます。

Q2-6 : アレルギーがあるためマスクが着用できません。

Q2-7 : フェイスシールドにマスクと同じ効果はありますか。

Q2-8 : 感染が心配です、構内でフェイスシールドとマスクを併用しても良いですか。

Q2-9 : 3密を避けた環境で、マスクではなくフェイスシールドを使用しても良いですか。

Q2-10 : TV等でみるマウスシールドには、マスクと同じ効果がありますか。

Q2-11 : 複数人で会話をする時（会議やゼミ、グループディスカッション等）に、マスクを外してアクリル板を設置することは可能ですか。また、マスクの代わりにフェイスシールドを使用する、発言の時だけマスクを外すことは可能ですか。

Q2-12 : マスクは、どのように外したらよいですか。

Q2-13 : マスクは、どのように捨てたらよいですか。

Q2-14 : 一時的にマスクを外すとき（食事の時など）、外したマスクはどうしたらよいですか。

3. 消毒剤・消毒方法等について（p15～p18）

Q3-1 : 消毒用アルコールにアレルギーがあります。どうしたらよいですか。

Q3-2 : 手指の消毒に、アルコール以外の消毒剤は効果がありますか。

Q3-3 : デスクや、共有の物品は、どれくらいの頻度で消毒が必要ですか。

Q3-4 : 本や書類など多くの人が触っている物は、感染が心配で触りたくありません。

Q3-5 : 消毒剤の室内噴射は効果がありますか。

Q3-6 : 物の消毒に、アルコール以外の物は使えますか。

Q3-7 : 消毒剤の保管に、注意は必要ですか。

1. 感染予防・発熱等について

Q1-1：感染を予防するにはどうしたらよいでしょうか。

A：以下の4点に、特に気を付けましょう

① 3密を避けましょう

1) 密閉空間（換気の悪い密閉空間）、2) 密集場所（多くの人が密集している）、3) 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）、左記3つの条件がある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。屋内での換気、密集をさける、会話をする際は人と人の距離を十分とる（概ね2m）ことを意識しましょう。

② 手洗いをしましょう

手洗いで、ウイルスは減らせます。ハンドソープによる手洗いを行いましょう。手洗いができない環境では、手指消毒剤を使用しましょう。



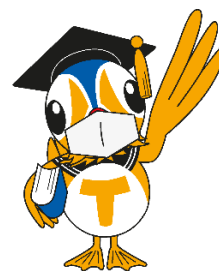
手洗いのすすめ：厚生労働省 HP より引用

正しい手の洗い方：政府広報オンライン より引用



③ 咳エチケットを常に意識しましょう

鼻や口から出る飛沫には、ウイルスが含まれている可能性があります。人と人の距離が十分保てない場所ではマスクを着用しましょう。マスクを着用していない時は、ティッシュやハンカチ等で鼻と口を覆いましょう。マスクは、鼻からあごを覆い、なるべく隙間がないように着用しましょう。



政府広報オンライン より引用

④ 生活リズムを整えましょう

日ごろから、バランスの良い食事、睡眠時間の確保など、良い生活習慣を意識し、生活リズムを整え、健康管理に努めましょう。



Q1-2：元気で、毎日体温を測る必要がありますか。また、体温計を持っていません。

A：体温は、私たち一人ひとりができる、最もわかりやすい、客観的な体調の指標です。また、新型コロナウイルスやインフルエンザでは、発熱が多く認められます。体温測定には1分もかかりません。健康管理のために、体温計を買い、歯磨きと同様に毎日の体温測定を習慣づけましょう。

Q1-3：自分の平熱が解りません。

A：自分の平熱を知るためにも、毎日体温を測定しましょう。なお、正常体温の目安は、脇の下で一日概ね最高37度以下（日差は1度以内）とされますが、個人差（35度台の方もあれば、37度前後の方もいます）があり、様々な要因の影響を受けます。なるべく毎日同じ環境で体温を測定し記録しましょう。

Q1-4：発熱の定義がわかりません。

A：体温が正常体温より高い（平熱より1度以上高い）状態に維持されている状態です。正常体温が高めの方は、新型コロナウイルス感染症では、37.5度が発熱の目安とされていました。ただし、37.5度以下の体温であることで、新型コロナウイルス感染症を否定することはできません。

Q1-5：糖尿病と高血圧があります。新型コロナウイルスの重症化のリスク因子ときました、感染が心配です。

A：通院治療を継続することがまず重要です。主治医やかかりつけ医に、普段から感染予防上注意が必要なことについて確認しておきましょう。日常生活では、通常の感染対策を行っていれば、特別な対応は必要ありませんが、仮に、通常の感染対策に加えて別途対応を指示された場合は、所属部署・学部に連絡しましょう。また、体調がいつもと違うと感じた時は、早期にかかりつけ医に相談しましょう。

Q1-6：発熱や、風邪の症状がある時は、どこに相談したらよいですか。

A：まず、かかりつけ医に相談しましょう。受診の前には、電話等で受診方法を必ず確認してください。かかりつけ医がないなど、相談に迷う場合は、「受診相談センター」に相談してください。なお、新型コロナウイルスの陽性者との接触歴があるなど新型コロナウイルスへの感染が心配な場合は、保健所（接触者等相談センター）へ相談して下さい（11月1日から相談方法が変わりました）。

受診相談センター

受付時間	区分	連絡先		
9時～17時15分 ※土日祝日含む ※年末年始（12月29日～1月3日）を除く	電話	コロナ 至急に 0120-567-492		
	FAX	0857-50-1033		
上記以外の時間	地区	東部	中部	西部
	電話	0857-22-8111	0858-23-3135	0859-31-0029

保健所（接触者等相談センター）

地区	電話番号 (8時30分～17時15分)	ファクシミリ (平日8時30分～17時15分)
東部 (鳥取市保健所内)	0857-22-5625	0857-20-3962
中部 (倉吉保健所内)	0858-23-3135	0858-23-4803
西部 (米子保健所内)	0859-31-0029	0859-34-1392

Q1-7：発熱や風邪症状がなく無症状でも、新型コロナウイルスに感染している可能性はありますか。

A：新型コロナウイルス感染症では、無症状者が40%を超えるというデータもあります。また、発熱等の症状があれば発病している可能性が高まるということはありませんが、微熱や軽い症状だけでも可能性がないわけではありません。症状の有無に関係なく、自らの感染を防ぐとともに、自分から他の人に感染させないことを常に意識して、Q1-1に挙げた感染予防対策と体調管理を行いましょう。

Q1-8：新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、友人や家族と気軽に会えず、一人であると不安になります。このまま気持ちが落ち込むのではないかと心配です。

A：いつもと違う状況や経験したことがない状況など、日常生活の大きな変化によって、不安や疲れ、悲しみ、怒りなどの様々なストレス反応がおきることは、自然なことです。ストレス反応は、しばらくすると自然に回復することがほとんどです。また、食事・睡眠などの基本的な生活リズムを崩さないこと、リラックスできる時間を持つこと、身近で安心できる人に相談することは、ストレス反応を和らげます。ストレスに対するセルフケアについて、保健管理センターHPに掲載していますので、ぜひ参考にしてください (<https://www.tottori-u.ac.jp/secure/18006/stress-withcorona.pdf>)。一方、ストレス反応がいつまでも続く場合(2週～1カ月以上)は、こころや身体の状態に影響が及んでいる心配があります。我慢せず、誰かに相談する、あるいは、学内の各種相談窓口や自治体等の相談窓口を利用して下さい。

* 自治体等の相談窓口 *

鳥取県：とっとり SNS 相談 <https://www.tottori-u.ac.jp/secure/18006/02.11.01SNSStirashi.pdf>

厚生労働省：新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談 <https://lifelinksns.net/>

Q1-9：インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は区別できますか。

A：秋から冬には例年インフルエンザが流行しますが、発熱などの症状では、新型コロナウイルス感染症との区別はできにくくなります。日ごろから体調管理に気を付けましょう。また、Q1-1 に挙げた感染予防対策を行いましょう。インフルエンザの発病・重症化予防に、ワクチン接種は一定の効果があります。



2. マスク・フェイスシールド・マウスシールド等について

Q2-1：会話の際、マスクを外してはいけませんか。

A：発言をする人は飛沫を飛ばします、マスクを着用しましょう。

Q2-2：3密を避けている場面で、マスクを外してはいけませんか。

A：3密が常に避けられている場面では、マスクは適宜外しましょう。3密を避けている屋外では、マスクを積極的に着用する必要はありません。ただし、発熱、咳やくしゃみ・鼻水等の症状があれば、必ずマスクを着用しましょう。

Q2-3：マスクで鼻を覆うと息苦しいので、鼻を外してはいけませんか。

A：ウイルスは鼻から感染します。また、鼻汁により他の人に感染させる可能性があります。鼻は必ず覆いましょう。鼻やほほの部分になるべく隙間がないようマスクを着用しましょう。

Q2-4：マスクを着用すると息苦しくぼーっとして、授業に参加できません。

A：会話・発言をしない時は、適宜マスクを外すなどの対応が考えられます。ただし、授業の内容（座学、あるいは実験・実習、グループディスカッション等）や教室の広さ、屋内か屋外、個人の体調等により対応が異なります。我慢せず、周囲に伝えましょう。

Q2-5：マスクをしたまま会話を続けると息苦しくなります。また、とても疲れます。

A：適宜休憩をとり、マスクを外しましょう。身体への負担を軽減させるために、例えば、講義や会議では、マイクや椅子を使用しましょう。水分補給を忘れずに行いましょう。また、しんどいときは、無理をせず周囲に伝え、休むことも大切です。

Q2-6：アレルギーがあるためマスクが着用できません。

A：マスクの素材にアレルギーがあることがあります。また、素材ではなく、顔の皮膚疾患などで、マスクが着用できない場合もあります。自分に合った素材のマスクを使用することや、状況に応じてフェイスシールドなどの使用も考えられますが、まずは主治医に相談しましょう。

Q2-7：フェイスシールドにマスクと同じ効果はありますか。

A：フェイスシールドには隙間が多く、単独でマスクと同じ効果は期待できません。フェイスシールドは、医療現場で、マスクと併用し目を防護する目的で使用されています。

Q2-8：感染が心配です、構内でフェイスシールドとマスクを併用しても良いですか。

A：大学では、3密を避けた環境で、学生・教職員とも体調に問題がないこと、マスクを着用していること、手洗いなど手指衛生を行っていること、を登校・出勤の前提としています。そのため、感染予防対策として、日常生活でフェイスシールドを着用することは勧めていません。さらに、フェイスシールドを着用すると、物がゆがんで見える、光が反射するなど、かえって身体に負担がかかる心配があります。また、フェイスシールドは使用ごと廃棄が原則です。繰り返し使用する場合は、その都度消毒が必要です。これらを理解したうえで、各個人で、必要性を判断し、使用の有無を決定してください。

Q2-9：3密を避けた環境で、マスクではなくフェイスシールドを使用しても良いですか。

A：Q2-7 の回答の通り、フェイスシールド単独で、マスクと同じ効果は期待できません。しかし、顔の表情や口の動きを見る必要がある場合や、個人の事情（疾患等）等でマスクの着用が困難な場合もあるかもしれません。これらの場合は、三密を避けるなどの感染予防対策を十分とった上で、予め、マスク・フェイスシールドの選択が可能であることを、わかりやすく説明し掲示しましょう。また、フェイスシールド

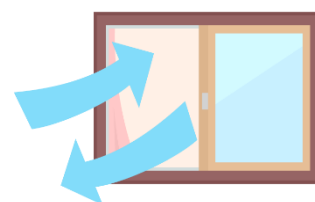
ルドを選択する理由を、可能な範囲で確認しておきましょう。

Q2-10：TV等でみるマウスシールドには、マスクと同じ効果がありますか。

A：TV等でみるマウスシールドは、上部に大きな隙間があり、鼻がおおわれていません。マスクと同じ効果は期待できません。

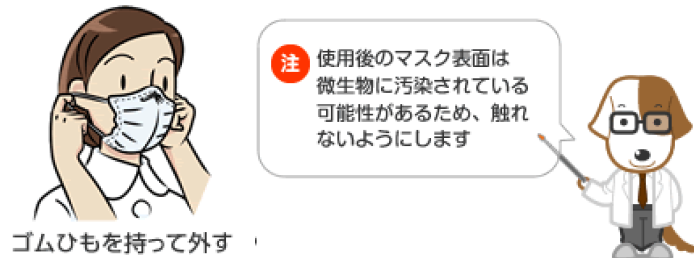
Q2-11：複数人で会話をする時（会議やゼミ、グループディスカッション等）に、マスクを外してアクリル板を設置することは可能ですか。また、マスクの代わりにフェイスシールドを使用する、発言の時だけマスクを外すことは可能ですか。

A：発言時には飛沫がでますので、マスクを外すことは勧められません。一方、ソーシャルディスタンス（概ね2m）を確保し換気が十分行えている環境では、マスクを着用した状態であれば、アクリル板を設置する必要性は低いですが、追加措置として設置することを妨げるものではありません。また、発音のため口の動きを見せたりすることが必要な場合や、顔の表情をみる必要がある場合には、ソーシャルディスタンスの確保と換気を前提に、個人の体調に問題がなく、アクリル板・ビニールシート等を人と人の間に設置することは、一定の感染対策を講じていることになると考えます。が、何も着用しないよりは、フェイスシールドを着用するほうが、安心と感じる方もいるでしょう。マスクの代わりにフェイスシールドを着用することや、何も着用しないことを指示する場合は、その理由とともに、感染対策を十分に行っていることを、わかりやすく説明し掲示しましょう。



Q2-12:マスクは、どのように外したらよいですか。

A: マスクの表面には、ウイルスがついている可能性があります。耳にかける部分（ゴムや紐）をもって外しましょう。



SARAYA HP より引用

Q2-13: マスクは、どのように捨てたらよいですか。

A: 外したマスクは、すぐにごみ箱に捨てましょう。可能なら、マスク専用のごみ箱を用意し、必ずふたをしましょう。マスク専用のごみ箱が用意できない時は、ビニール袋等に捨てて口を縛りましょう。



環境省 HP より引用



ゴミ箱にはふたをする、あるいは、ふたつきのごみ箱を使用しましょう

Q2-14:一時的にマスクを外すとき（食事の時など）、外したマスクはどうしたらよいですか。

A:マスクの表面に触らないよう注意し、清潔なハンカチやティッシュペーパーの上にマスクを置きましょう。マスクの仮置きに対応した様々なマスクケースも販売されていますので、利用してみましょう。また、保健管理センターでは、クリアファイルを用いた、仮置きに対応したマスクケースを用意しています。

保健管理センタークリアファイル

① 黒線に沿って切り取る

② 広げる

③ マスクケースとして使用

④ マスク立てとして使用
(マスクケースと折る向きを変えています)



正しいマスクの着用

政府広報オンライン より引用

3. 消毒について

Q3-1:消毒用アルコールにアレルギーがあります。どうしたらよいですか。

A: アルコール消毒を求められる場所では、アルコール消毒の代わりに石けんと流水による手洗いをしっかり行いましょう。もし、アルコールで消毒を行うよう質問された時には、アルコールにアレルギーがあること、手洗いをしっかり行っていることを、相手に伝えましょう。アルコールアレルギーを持っている方は少なくありません。アレルギーがない方も、アレルギーがある方がいることを、理解しましょう。

Q3-2: 手指の消毒に、アルコール以外の消毒液は効果がありますか。

A: 現在、手指消毒に効果・安全性が認められているものは、60~80%台のアルコール（エタノール）製剤です。保健管理センターが学内で配布しているアルコール製剤は、基準を満たしたものです。

Q3-3: デスクや、共有の物品は、どれくらいの頻度で消毒が必要ですか。

A: 使用者が変わるごとの消毒が理想です。が、なかなか難しいものです。最低でも1日1回は消毒を行いましょう。また、使用者には、使用前後の手洗いあるいは手指の消毒を周知しましょう。

Q3-4: 本や書類など多くの人が触っている物は、感染が心配で触りたくありません。

A: 本や書類など、多くの人が触っている物を触った時は、触った後に手洗いを行いましょう。手洗いができない場合は、手指消毒を行いましょう。仮にウイルスが付着していたとしても、手洗いで十分にウイルスは減らせます。外出した後、食事の前後、多くの人が触る物に触れた後などは、日ごろから手洗いあるいは手指消毒を行ってください。また、ウイルスがついた手で顔（目や鼻、口）を触ると感染のリスクがあります。普段から、顔を触らないよう気を付けましょう。

人は、“無意識に”顔を触っています!



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約**44パーセント**を占めています!

(参考文献)

Yen Lee Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control.2015 Feb 1; 43(2):112-114
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後!

病気の人
のケアをした時



外にあるものに
触った時



厚生労働省 HP より引用






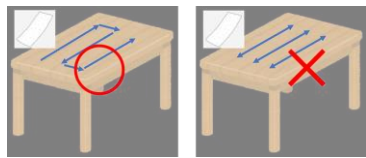
Q3-5 : 消毒剤の室内噴射は効果がありますか。

A: 噴射はすすめられていません(効果が認められているものは、ありません)。吸い込むことにより、身体に有害な影響を及ぼす場合も報告されています。

Q3-6 : 物の消毒には、アルコール以外の物は使えますか。

A: アルコール以外に、次亜塩素酸ナトリウム、界面活性剤(家庭用の台所・住宅用洗剤の一部)、次亜塩素酸水(製品の一部)の効果が認められています。ただし、それぞれ、使用方法が異なります。消毒剤を使用するときは、必ず、国の基準を満たすものであることを確認し、正しい使用方法で使いましょう。

物の消毒方法及び主な留意点について

消毒剤の種類	消毒用アルコール (60~80%台)	次亜塩素酸ナトリウム (0.05%)	一部の次亜塩素酸水	一部の界面活性剤
作り方	そのまま使用	効果のある濃度に薄めて使用	そのまま使用	そのまま使用 または薄めて使用
準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ポリ袋、あるいは蓋つきのごみ箱（ゴミ箱の中には、ポリ袋を入れる）を用意します ・次亜塩素酸ナトリウムを使用する際は、必ず手袋をして下さい（他の消毒剤も、使用が望ましい） ・次亜塩素酸水と界面活性剤については、必ず、厚生労働省や経済産業省HPで、効果が認められているものであることを確認してください（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html） 			
使用方法	<p>① ペーパータオルや布巾に、消毒液を十分含ませる</p>  <p>② 消毒液を浸したペーパータオルや布巾（必ずぬれた状態）で、全体がしっかりぬれるように拭く</p> <p>③ そのまま乾燥させる</p>	<p>例：商品名ハイター</p> <p>① バケツを用意し、水1Lに対し、製品25ml（付属キャップ1杯）を使用する（0.05%になります）</p> <p>② ペーパータオルや布巾を消毒液につけて軽く水けをきる</p> <p>③ 消毒液を浸したペーパータオルや布巾で拭く</p> <p>④ 清潔な布巾等で水拭きする</p> <p>⑤ 乾燥させる</p> 	<p>目に見える汚れは予めしっかり落とす 〈机など〉</p> <p>① 消毒したい物の表面を消毒液（80ppm以上）でひたひたに濡らす</p>  <p>② 20秒以上時間をおいてから、ペーパータオルやきれいな布等で拭きとる</p> <p>〈小物の消毒〉</p> <p>① 消毒したい物に、消毒液（35ppm以上）を20秒以上掛け流す</p> <p>② 表面に残らないようきれいな布やペーパータオル等でふき取る</p> 	<p>例：商品名マイペット</p> <p>① 消毒したい物の表面全体に直接スプレーし、全体がしっかりぬれるようペーパータオルや布巾で拭く 1㎡に対して約6回（約5ml）スプレー以上が目安</p> <p>② 5分してから、ペーパータオルや布巾で拭きとる</p> <p>例：台所用洗剤</p> <p>① 500mlの水に、小さじ1杯（5g）を入れて軽く混ぜ合わせる</p> <p>小さじ1杯</p>  <p>② ペーパータオルや布巾にしみこませて、液が垂れないように絞り、全体がしっかりぬれるように拭く</p> <p>③ 約5分してから清潔な布巾等で水拭きする</p> <p>④ 最後にペーパータオル等で乾拭きする</p>
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・丁寧にゆっくり、一方向に拭くこと（往復しない） ・手や指がよく触れる場所（ドアノブや手すり等）を特に意識して拭くこと ・清掃作業中に、目・鼻・口、傷口等を触らないこと ・目や口に消毒液が入らないよう、また、吸い込まないように注意すること ・消毒作業が終わったあとは、しっかり手を洗うこと 			
主な留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・換気を十分に行う ・引火性があるので、スイッチなどへの使用は避けること ・拭くときにぬれた部分しか消毒効果はありません 	<ul style="list-style-type: none"> ・換気を十分に行う ・色落ちしやすい物や金属には使用不可 ・作り置きはしない ・スプレーは使用しない 	<ul style="list-style-type: none"> ・換気を行う ・直射日光・高温を避けて保存すること ・製品に示された期間内に使用すること 	<ul style="list-style-type: none"> ・換気を行う ・水拭きできないもの、銅・真鍮製品は使用不可 ・作り置きはしない ・拭くときにぬれた部分しか消毒効果はありません
<p>・製品に記載された注意事項を必ず確認すること</p>				

Q3-7：消毒剤の保管に、注意は必要ですか。

A：アルコール製剤は危険物に該当し、火気厳禁です。また次亜塩素酸ナトリウムは時間がたつと濃度が低下する、次亜塩素酸水は紫外線により PH が変化するなど、どの消毒剤も保管には注意が必要です。保健管理センターでは、配布時に使用方法や注意事項についてのリーフレットを合わせて配布していますので、必ず確認し、使用者に解るように掲示するか、使用者に配布してください。

作成日：令和 2 年 11 月 24 日

鳥取大学保健管理センター

*内容は、ガイドラインの修正や新たな情報公開等により、必要な更新をしていく予定です