






職場の環境を整えて冬の感染症対策を



冷え込みが厳しくなるにつれ、乾燥が気になってきた方も増えているのではないのでしょうか。新型コロナウイルスに加えて、低温・低湿の冬はインフルエンザウイルスへの警戒も必要です。今回は、新型コロナやインフルエンザの主な感染経路である「飛沫感染・空気感染・エアロゾル感染」とその対策について取り上げます。

【感染経路と定義の違い】

飛沫感染	空気感染	エアロゾル感染
感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことで感染	飛沫の水分が蒸発し、微粒子となって空気中に漂った飛沫核を吸い込むことで感染	空気中の微粒子に付着しながら浮遊しているウイルスを吸い込むことで感染
		

【室内でできる対策】

1. 室内の換気

呼吸によって排出された二酸化炭素やウイルス、カビ、ホコリ、衣類に付着した花粉などの滞留によって汚れた空気を新鮮な外気の空気と交換することで、感染リスクを下げることができます。冷え込みが激しい日は、空気清浄機の併用や、人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れること（二段階換気）も、室温変化を抑えるのに有効です。



2. 室内の加湿・暖房

部屋の湿度は50～60%、温度は18～22℃を保つことが理想です。クーラーやストーブを使用する際は、同時に加湿器を作動させるなどして湿度にも気をつけましょう。オフィスが広い職場では、個人の机に卓上加湿器を設置することも喉の乾燥予防に効果的です。また、加湿器とサーキュレーターの併用により、部屋全体を効率よく加湿することができます。使い方も工夫しながら快適な室内環境を整えていきましょう。

参考資料：[冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法について](#)（厚生労働省）

MRC 札幌では従業員みなさんのところとからだを守るお手伝いをさせていただきます。産業医やストレスチェックの導入を検討されている企業の方はお気軽にご連絡ください。

Mail : info@mrc-sapporo.co.jp 電話番号 : 011-209-0556

