

[新型コロナウイルス関連ニュース](#)
[ニュース](#) > [ライフ](#) > マスクはいつまで…個人的ロックダウンをどこまで緩めるか【コロナ第2波…

マスクはいつまで…個人的ロックダウンをどこまで緩めるか【コロナ第2波に打ち勝つ最新知識】

2020/10/13 09:26

 ヘルスケア+

【コロナ第2波に打ち勝つ最新知識】#30

国立国際医療研究センターなどから新型コロナウイルスに関する日本独自の大規模データも公表され、新型ウイルスの実像も徐々に明らかになってきた。



写真はイメージ (C) 日刊ゲンダイ
(日刊ゲンダイヘルスケア)

それに呼応するかのように政府は、禁止していた出入国制限、劇場やイベント会場での人数制限の緩和に踏み切った。そうすると政府が個人に一律に呼びかけてきた「マスク」「外出自粛」「ソーシャルディスタンス」も見直してもよいのではないかと。公衆衛生の専門家でもある岩室紳也医師に話を聞いた。

「当然、見直すべきです。新型コロナは感染症です。感染症を防ぐには感染経路を遮断することが重要です。ですから感染経路遮断に必要なマスクは当然、手放せません。ただし、「感染するかもしれない」という場所やイベントを完璧になくすのは無理です。感染機会を減らすことを目的にした外出自粛は、場面によっては見直しが可能だと思います」

感染機会を減らすために多くの人が控えてきたものの代表といえば「外食」だろう。

「周りの人の飛沫がかかったかもしれない食べ物や、ウイルスが付着したかもしれない手を飲食物やたばこといった口に入れるものを触る直前に洗うことを徹底していれば外食は問題ありません。アクリル板などを設置して、他人の飛沫が自分が食べる料理などに付着しないようにし、食べ物が口に入るまでの管理をしっかりしているお店なら外食をためらう必要はないと思います」

当然のことだが、自宅で普通に食事している家族が外食時だけアクリル板を使う必要はない。家族で外食する時、家族間での感染は意識しても意味はないと岩室医師は言う。

「入店時に、マスクの着用をお願いするレストランがありますが、席に着いたらマスクを外す。トイレに立つ時はマスクを着用する、でいいと思います」

ただし、現在は新型コロナが2類相当の感染症に指定されていることから、万一、感染者が出た場合に最も大きなダメージを受けるのがお店である。レストラン



注目のトップニュース

アルバイトの賞与認めず 最高裁
GoTo割引元通りへ 国交相発表
杉田氏に抗議署名 党受け取らず
「両刃の剣」歴代首相の解散決断
工事現場で作業員生き埋め 重体
トランプ氏 集会でマスク投げる
パドレス外野手 ファム刺される
加藤浩次が入院 肺炎の疑い
ジャニーズ退所 次は誰か?

などの入店時にマスク着用を変更するためには、2類相当から5類相当に変更するなど規制を緩める必要がある。

マスク自体、周囲の環境、他の人が食べている料理に飛沫をかけない咳エチケットを守っていれば基本的に必要ない。

「ですから街中では、わざわざマスクをする必要はないと思います。公共交通機関や図書館などの公共施設や商業施設などに入る人は別ですが、自転車に乗っている人も咳き込んでいなければマスクは必要ありません」

事実、感染抑制に成功している台湾では公共交通機関や公共の建物に入る以外、街中でマスクをしている人はほとんどいない。

換気についても考え直す必要があるという。

「冬の寒い時期に戸や窓を開けっ放しにするのは現実的ではありません。大事なのはエアロゾルに含まれたウイルスが長時間漂うのを避けるため、室内の空気を滞留させず、流れをつくることです。そのためには換気扇が動いているところまで空気を流せばよいのです。サーキュレーターなどを使って室内の空気を動かす工夫をして、換気扇を回せばいいのです」

- マスク
- ロックダウン
- 新型コロナウイルス
- 衛生
- 外食

f シェア ツイート goo blog

発熱や味覚障害なくとも要注意...コロナが疑われる「ありがちな症状」

感染リスクはゼロにはできない 気にすべきは「ウイルス量」

コロナ陽性者が陰性者に比べ共通して取っていた行動は...

6つの変異を獲得した 日本独自の新型コロナウイルスの正体

新型コロナ対策 手の洗いすぎはブロック機能を低下させる



日刊ゲンダイ ヘルスケア

夕刊紙「日刊ゲンダイ」の健康・医療サイトです。信頼の専門家による確かな情報が満載です。

日刊ゲンダイDIGITAL トップページ

注目のライフニュース

- 子の窒息事故 どんな食べ物で？
- ポッキー「世界一」ギネス認定
- なぜできた 日本一大きい交差点
- 老後資金に 公的年金増やすには
- Amazonへの返品 行き着く先は？
- みんなの「やりくり」失敗談
- 千葉県の形「エヴァ」の横顔？
- 「コロナ後うつ」増えた理由
- 昼食5分 コロナで疲弊する保健所
- 9月の自殺8%増 女性は28%増

写真ニュースまとめ



おうち時間



高校バレー



テニス



ゴルフ

写真ニュースまとめ一覧を見る

gooニュースについて

- サービス説明、お問い合わせ
- 新着ニュース 地域ニュース
- ニュース提供元

今、あなたにオススメ

コロナでお困りの皆様、持続化給付金の対象者が確認しませんか？

マネーフォワード クラウド | スポンサー

芸能界で普及「1日2回の糖質コントロール」成功者続出

ターミナリアファースト | スポンサー

[「夢は私を離さない」 - 東京五輪2020 - gooニュース](#)

[バナナマン日村 「買わされたポルシェはどこに？」の車事情](#)

NEWSポストセブン

[「寝たと思っていた」竹内結子さん新証言 `空白の1時間、の謎判明](#)

東スポWeb

[「事務職員を1人雇っているみたい」会計ソフト導入で仕事が変わる](#)

マネーフォワードクラウド | スポンサー

[「大正製薬グループが暴露」顔にシワが多い人は洗顔後にある習慣が無い？](#)

ハズミヘ | スポンサー

[こっそり家を売る人続出！話題の不動産サイトで500万得した人が激増](#)

おうちダイレクト | スポンサー

[加藤紗里、スピード離婚振り返る「やっぱり好きでもない人と…なんで結婚しちゃったんだろ」](#)

スポーツ報知

[家族にストレスを感じたら、「5人の私」を使い分けて](#)

婦人公論.jp

[そのテレワーク環境、安全ですか？](#)

ノートン | スポンサー

[急死の女優・階戸瑠李さん、亡くなる前日までインスタを更新「1人で映画行ったんだけど、友達が会いに来てくれた」](#)

スポーツ報知

[このバックパックの実用性を知ったら驚かずにいられない！](#)

Nordace | スポンサー

[日本の葬儀の平均費用はあなたを驚かせるかもしれません](#)

葬儀費用 | 検索広告 | スポンサー

[休暇で写真撮影をした結果、写真の背後に不思議なものを見つけて背筋が凍る](#)

Dailybreak | スポンサー

[急死・竹内結子さんは `取り扱い注意、だった` 事務所と二人三脚でスターに](#)

東スポWeb

[橋下徹氏、学術会議の任命拒否問題で「今回の一番の戦犯は…彼は人事というものをまったく分かっていない学者」](#)

スポーツ報知

[まじか…！出雲大社をずっと「いずもたいしゃ」と読んでたけど違ってた…](#)

BuzzFeed Japan

[美容師の給料が公開され、皆驚いています](#)

美容師転職 | 検索広告 | スポンサー

弁護士の給料が公開され、皆驚いています

弁護士転職 | 検索広告 | スポンサー

石原さとみ結婚で、気になる「創価学会員」の結婚事情 現役信者が解説

デイリー新潮

半沢で注目「階戸瑠李さん」が急逝 上智卒の才女は“書き手”としても期待されていた

デイリー新潮

高樹沙耶さん、ツイッターに「このメッセージを最後にこの場を去ります」

サンケイスポーツ

この小さな家はたった24m2ですが、この内装を見てみてください。

Listseveryday | スポンサー

リコピン摂取で血中コレステロール対策を！

カゴメ | スポンサー

女性歌手が老舗事務所の「セクハラ」を告発 キス、性行為を強要され...

デイリー新潮

三浦百恵さん、著書出版 伸び悩む長男の後押しも目的か

遠野なぎこ「瀬戸大也選手はちゃんと使ってた」ラブホの経営難問題に持論？

リアルライブ

新着トピックス一覧

注目	社会	ビジネス	政治	国際・科学	エンタメ	スポーツ	ライフ	地域
----	----	------	----	-------	------	------	-----	----

子の窒息事故 どんな食べ物で？ **new!**

ポッキー「世界一」ギネス認定 **new!**

なぜできた 日本一大きい交差点 **new!**

老後資金に 公的年金増やすには **new!**

Amazonへの返品 行き着く先は？

みんなの「やりくり」失敗談

千葉県の形「エヴァ」の横顔？

乳幼児の窒息につながりやすい主な食べ物と食べ方
乳幼児の窒息事故は、食生活の改善で予防可能

- 丸くつぶしている** 4歳未満には与えない
- 粒が大きいソフト** 4歳未満には与えない
- ミニトマト** 15°程度に切り、糸状に
- 弾力があり、繊維が強い** こんにゃく、白滝
- 粘着性があり、唾液を吸収** 餅を測してから、粒めしを過ぎない
- 丸くつぶして硬い** パン類
- 丸くつぶして硬い** ビーナズなど
- 粘着性が高い** 餅・白玉団子

ブドウで4歳児が死亡 乳幼児の窒息事故「丸くてつるつとした食材」に注意 安全な食べ方は？

「コロナ後うつ」増えた理由

(東京すくすく) 12:01

昼食5分 コロナで疲弊する保健所

9月の自殺8%増 女性は28%増

大震災から「命を守る行動」とは

期間限定「わたしのハンドメイド」公開中

ライフのニューストップへ



世界で最も売れたチョコのビスケット…ポッキー、ギネス認定

(読売新聞) 11:30

関連ニュース



電車の混雑「許せるライン」がコロナで一変 「マナー違反」「対面」避けたい利用者たち

(AERA dot.) 10月08日 08:00



ニューヨーク市、マスク着用拒否に罰金 感染再拡大受け

(ロイター) 09月30日 03:50



集団感染の原因は名古屋での会食が“コロナ陽性”糸原、陽川らは福留、木浪らと計8人、浜地、馬場は計4人で外食していた

(中日スポーツ) 09月25日 20:01



ニュージーランド、マスク着用を緩和 新型ウイルス感染縮小で

(BBC News) 09月24日 12:31



【医師監修】赤ちゃんにマスクは危険!? 不要な理由と注意点

(マイナビウーマン子育て) 09月23日 16:10



着用拒否でトラブルも…「マスク」を健康上の理由で着けられないケースとは?

(オトナンサー) 09月23日 06:10



治療にあたる医師が監修する新型コロナを学べるQ&A

(Wedge) 09月18日 09:00



新型コロナだけじゃない、赤ちゃん・子どもを守るために知っておきたいウイルス・細菌のこと【小児科医】

(たまひよONLINE) 09月17日 11:05



「フェイスシールドでは不十分」 神戸市がコロナ対策で公式見解 ECサイト対応に課題

(ITmedia NEWS) 09月15日 19:05



【T S S深井アナ】中継にも大きな影響、コロナ禍でできること

(デイリースポーツ 中国スポーツ・エンタメコラム) 09月15日 14:48

NEW SUBARU XVデビュー

ご来場でもれなくSUBARU
オリジナルグッズをプレゼント!
神奈川スバル株式会社

gooニュース [トップ](#) [社会](#) [ビジネス](#) [政治](#) [国際・科学](#) [エンタメ](#) [スポーツ](#) [ライフ](#) [地域](#)

おすすめ [写真](#) [ランキング](#) [今日のニュース](#)

SNS [Twitter](#) [Facebook](#)

関連サービス [ウェブ検索](#) [メール](#) [ブログ](#) [教えて!goo](#) [天気](#) [テレビ番組](#) [環境](#)

[gooトップ](#) [サイトマップ](#) [スタートページに設定](#) [RSS](#) [広告掲載](#) [免責事項](#) [プライバシーポリシー](#) [ヘルプ](#) [企業情報](#)

©NTT Resonant Inc.