

# コロナに感染するプロセス(個人意見)

初期 : 2020/02/16  
改定日 : 2020/12/15  
すずらん  
院長 國井 真澄

不特定多数の方と接する(会合、講演会等)  
建屋の中で大声を発する(カラオケ、飲食の注文等)  
狭い空間で話す(居酒屋、深夜営業店等)

手洗い・マスク等  
対策しても

頭髪の除菌を忘れてる

頭髪に、無意識  
に触れる

頭髪と手等  
相互に移染

洗顔を  
している  
も



★: 直接飛沫は  
主に前付着  
★: 間接飛沫  
主に後ろ付着

頭髪がコロナ感染の主原因  
である可能性が高い

2月に武漢へ中国の看護師が応援に駆け付けたとき(全員丸刈り)  
3月蒲郡でコロナ事件(濃厚接触=陰性、化粧直し=陽性)  
8月埼玉で病院を抜け出し銭湯で身柄確保(クラスターなし)

頭髪を洗髪をしないまま就寝すると寝具にコロナ菌を  
付着させ、自身も寝具や頭髪から感染(発見が遅れる)



朝シャンをしている方は、最もコロナを発症する可能性が高い。

もしPCR検査を受けて下さいと言われたら

PCR検査実施前

1. 徹底的に入浴・洗浄して身体を温めコロナ菌を低減する。

PCR検査実施後結果を待つ間

2. 再度、徹底的に入浴・洗浄して  
身体を温めコロナ菌を低減する。



陰性

問題なし 安心して生活を続けてください。

なぜ、PCR検査を受けたかきっかけを思い出し今後に生かしてください

陽性

1. 担当者の指示に従い着替えなどを準備+タオル
2. 隔離場所がホテル等で入浴ができれば入浴します。
2. 入浴することが出来ない場合、隔離された部屋で寝た状態かつ服の上からで構いませんのでタオルで、ひたすら背中を乾布摩擦をしてください。

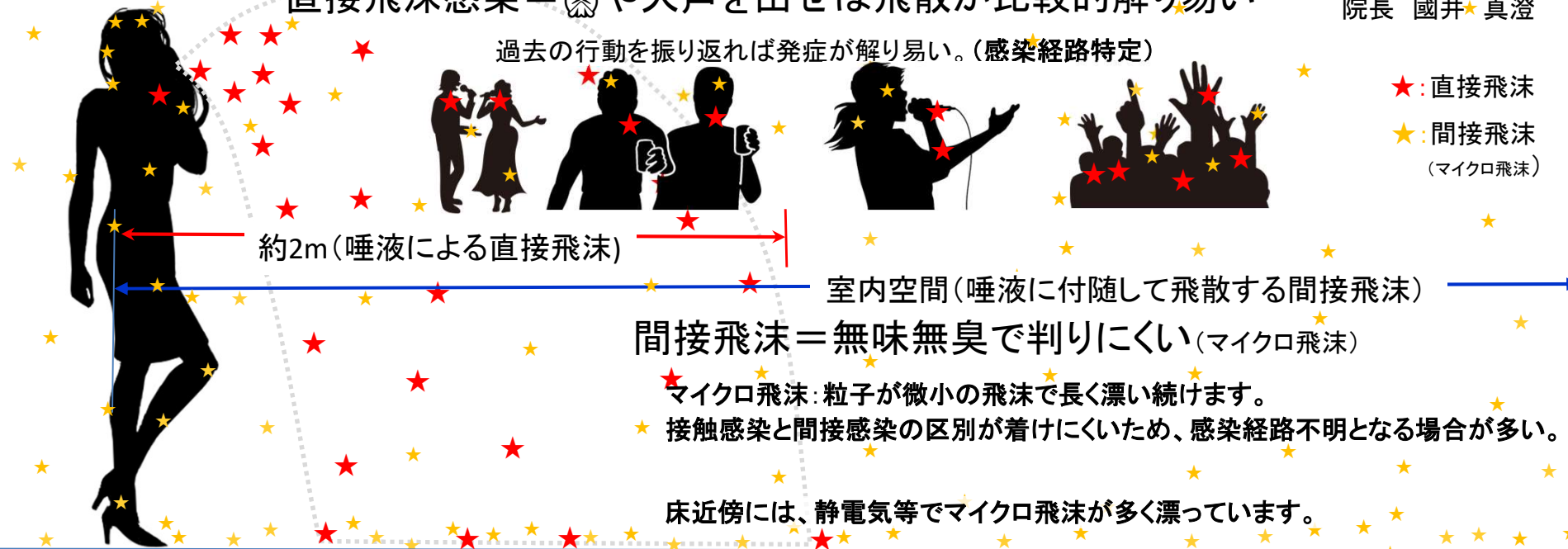
肺を温めコロナ菌の増殖を阻止する。  
コロナ菌は、主に肺で増殖します。

# コロナの正体(個人意見)

初期 : 2020/02/16  
改定日 : 2020/11/17  
すずらん  
院長 国井 真澄

直接飛沫感染 = 咳や大声を出せば飛散が比較的解り易い

過去の行動を振り返れば発症が解り易い。(感染経路特定)



## 間接飛沫で感染する状況

外出先で、**頭髪や肌**にコロナ菌が付着しています。

頭皮は、  
気が付かない場合が多い

鼻つまり等で口呼吸でも  
マイクロ飛沫が少し  
出ます。(顔周辺)

容姿の補正  
手⇄顔⇄毛髪  
相互に汚染

コロナ菌を寝具等に付着させ  
同時に、自ら感染

大人の顔の高さに近くなり、  
感染リスクが高い

(例)  
プー

ここまで  
匂う

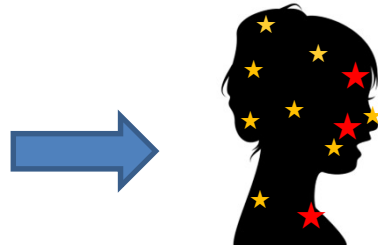
手洗いなしで子供(他人)に触れる

前方からの  
飛沫感染リスクが高い

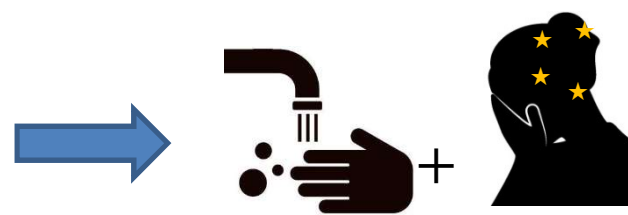
間接飛沫は、タバコ・香水等と同じ、何処にも存在し、マスクは通過します

# 各種の会合へ参加された方へ（COVID-19個人対策）

初期 : 2020/02/16  
改定日 : 2020/11/17  
すずらん  
院長 國井 真澄

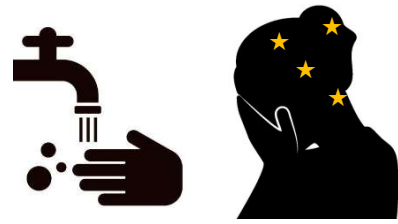


退出時の状況



退出時に手洗い消毒で髪の毛を触る

★: 直接飛沫  
★: 間接飛沫  
(マイクロ飛沫)



帰宅時に  
再度、手洗い・洗顔  
続けて  
身体全体を洗浄

家に、コロナ菌を  
持ち込まない



帰宅



手洗いと洗顔後の状況

頭髮に菌が残っています。  
無意識に頭髮に触れると  
菌が手に移ります。



深夜に、帰宅するとつい先に寝てしまう

頭髮から寝具へ感染し自身も感染

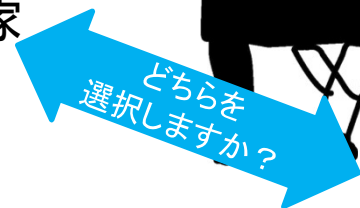


通常より時間をかけて自己感染

陽性確定



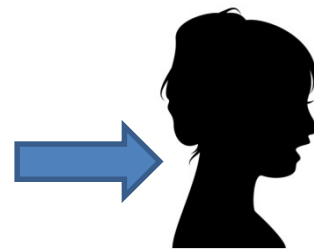
悲しい我家



どちらを  
選択しますか？



楽しい我家



身体から洗浄完了

肺炎はコロナに関わらず肺が冷えると発症し易い。  
お風呂以外でも乾布摩擦で温めても効果がある。

## 洗髪(肌の露出面)

必ず洗髪しましょう。

夏場はシャワーOK

サウナや岩盤浴も  
OK

入浴

40℃前後のお風呂  
を推奨

肺を温め  
免疫力を強化

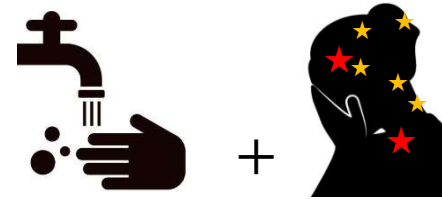


# 各種の行事へ参加された方へ(COVID-19個人対策)

初期 : 2020/02/16  
 改定日 : 2020/11/17  
 すずらん  
 院長 國井 真澄



一人でも無症状の方がいれば  
 コロナ菌が全身に付着



退出時に手洗い・洗顔

★: 直接飛沫  
 ☆: 間接飛沫  
 (マイクロ飛沫)

頭髪に菌が残っています。  
 無意識に頭髪に触れると  
 菌が手に移ります。



帰宅時(直ぐに)に洗面に直行し  
 再度、手洗い・洗顔  
 続けて 身体全体を洗浄

## 自宅で感染が起こる場面

1. ソファや寝具で横になる(寝る)
2. 子供(奥さん)と接する(抱き上げ)
3. 洗髪せずにくつろぐ
4. 手を洗淨せずにスマホやテレビ等のゲームやリモコンを操作する
5. 手を洗淨しない状態で玄関・トイレ・洗面室などのドアノブ・取っ手を触り入退室をする

## 洗髪(肌の露出面)

必ず洗髪しましょう。

夏場はシャワーOK

サウナや岩盤浴もOK

入浴

40°C前後のお風呂を推奨

肺を温め  
 免疫力を強化

## どうしても洗髪できない場合(リスクを低減)

### 1. コロナ菌を低減

手を洗淨するアルコールを頭皮に吹きつけ  
 髪の毛をコーム等で整える



アルコールが  
 ジェル状であれば、  
 手のひらで伸ばし  
 手櫛等で整える

### 2. コロナ菌を低減

バスタオルを頭のところへ敷きその上に寝る  
 起きたら敷いたバスタオルを必ず洗濯機へ



1と2を両方実施してください  
 過信は禁物です。

肺炎はコロナに関わらず肺が冷えると発症し易い。  
 お風呂以外に乾布摩擦で肺を温めても効果がある。