

新型コロナウイルス感染対策 ガイドブック

～ 知っておきたい、会食時の感染対策— 新しい会食様式の提案 ～

北九州市立八幡病院 院長、感染対策研修センター長
NPO 法人 KRICT 副理事長 伊藤 重彦

◆ はじめに

新型コロナウイルス感染症による感染者数増加の大きな要因のひとつが「会食による飛沫感染」と言われています。マスクを外した会食においては、人数の多い少ないにかかわらず、15分間の会食でも、時短営業中の1時間の会食でも同じ様に感染します。会食の場所が飲食店でも自宅でも、実施すべき感染対策は同じです。会食による飛沫感染予防は、会食時間を短くすることではなく、会食でマスクを外している間に口から出る飛沫の量をどれだけ少なくできるかに懸かっています。これから先も新型コロナウイルスに対する自粛が続きます。ご家族との会食、親しい友人との会食、職業柄必要な会食などを延期し続けることは困難です。マスクを外して会食することを前提とした感染対策が必要です。本項では、1回の会食時間を概ね1時間程度とし、マスクを外す食事時間とマスクを着ける歓談時間をきちんと区別する2部構成の新しい会食様式（伊藤式会食様式）を提案します。外での食事、自宅での食事のときに試してみてください。

◆ 会食時の感染対策のポイント

飲食店等における「会食による飛沫感染」は、お互いの距離が近い仲間の中の感染だけでなく、同じ店舗内で同じ時間に居合わせた人に広く感染する場合があります。

マスクを外せば100%飛沫が口から出ます。マスクを着けていても大きな声で話をすれば、マスクのすき間から10～20%の飛沫が漏れます。口から出る飛沫の量を可能な限り少なくし、飛沫が遠くまで飛ばないようにするためには、マスクを外したときはしゃべらない、マスクを着けているときでも大きな声を出さないことが重要です。

今回提案する新しい会食様式は、複数の人が集う外での会食だけでなく、自宅での会食にも有用です。

| 感染様式 | 飛沫感染対策 | エアロゾル感染対策 | 接触感染対策 |
|------|--|--|--|
| 感染対策 | <ul style="list-style-type: none">・マスクを外した時はしゃべらない・必要な会話は小さな声で一言二言・マスクを着けている時も小さな声・しゃべる時間は短めに | <ul style="list-style-type: none">・空気の流れは、給気口から排気口へ一方通行になるようなイメージ・エアコンの気流の延長線対側の換気扇（排気口）に飛沫が流れるイメージ | <ul style="list-style-type: none">・同じテーブルを使う場合食事と懇談の間に一度はテーブル表面を消毒・屋内環境表面に飛沫が落下し付着しているため、こまめな手指消毒 |

(1) 飛沫対策

飛沫対策のポイントは、①口から出る飛沫量をどこまで少なくできるか、②飛沫の飛ぶ距離をどこまで短くできるかです。そのためには、マスクを外している間はしゃべらない、どうしても必要な場合は、小さな声で短く話します。お酒が入ると声が大きくなり、飛沫の量が多くなり、飛沫が飛ぶ距離も長くなるので注意します。

(2) エアロゾル対策

エアロゾルとは、口から出た飛沫の水分が乾燥し、軽くなった飛沫が床に落下せずしばらく空気中に漂っている状況を指します。エアロゾル感染という明確な定義はありませんが、飛沫が2mより遠くまで飛んで行き、空気中に漂う時間も長くなれば、思った以上に遠くにいる人にまで感染する可能性があるため注意します。空気中に漂う飛沫をできるだけ早く取り除くためには、部屋の換気が重要です。

(3) 接触感染対策

飛沫が落下した環境表面（テーブルや置物）、感染者が触れた場所（ドアノブやスイッチ類）、トイレ内の排泄物を介した汚染場所にはウイルスが付着している可能性が高いため、適宜消毒をします。またそのような場所を触ったあとは手洗いが必要です。頻回の手洗いにはアルコールに浸した手洗いが便利です。マスクの前面には、他の人の口から出た飛沫が付着しているため、マスク前面には触らないようにします。

◆ 新しい会食様式（伊藤式会食様式）の提案

(1) 会食する人の心得

会食中の飛沫の量をできるだけ少なくするため、以下の点に気をつけましょう。

- ・会食テーブルを囲む人数はできるだけ少なくします。
- ・1回の会食時間は1時間程度とします。
- ・料理はコースでなく、会食時間が設定しやすい弁当形式、定食形式を勧めます。
- ・マスクを外す食事時間、マスクを着ける歓談時間の2部構成とします。
- ・食事時間と懇談時間の間に、食事に利用したテーブルを1度必ず消毒します。
- ・歓談時間の飲み物摂取でマスクを外すときは、しゃべらないようにします。

(2) 店舗側の心得

店内の飛沫の量をできるだけ抑える対策として、以下の点に協力をお願いします。


- 同じ時間帯の利用客の制限
 - 同じテーブルでの座席数を少なくする。
 - グループと別のグループのテーブルの間は2m程度あけるように工夫する。
- 手洗いがいつでもどこでもできる環境
 - 店舗入口、トイレ以外の複数箇所にアルコール手指消毒薬を設置する。

- 小さな声で会話できる環境
 - 店内のBGMなし、又は小さな音量にする。
- 2部構成の新しい会食様式において時間配分がしやすいメニューの提供
 - おすすめメニューは、弁当形式、定食形式を増やし、コース料理を控える。
- 飛沫が飛ぶ場所の定期的な消毒
 - 食事時間が終了して食器をかたづけるときには、一度テーブル表面を消毒する。
- 店舗内の換気
 - 会食時はマスクを外すため、狭い店内では飛沫が充満する。室内の空気の流れが給気口から排気口へ一方行に流れるように換気に努める。

飛沫感染予防のための新しい会食様式

・ 食事時間はマスクを外します。しゃべらず食事に専念しましょう。

・ 少量アルコールも無言ならOK




▶ 食事時間
(マスクなし・会話なしが原則
どうしてもの際は小声で一言)

同じテーブルなら、食後にテーブルを消毒してから団らん時間にはいる

・ 歓談時間はマスクを着用します。

・ マスクを外してお茶を飲むときは、しゃべらないようにしましょう。



▶ 歓談時間 (飲み物摂取しても90~95%のマスク着用が目標)

(伊藤式会食様式 © SHIGEHICO ITO)

(3) 会食中の換気のイメージ

感染対策のための換気とは、給気口から新鮮な空気を取り入れ、排気口から汚れた空気(ウイルスを含んだ飛沫が漂う空気)を短時間で排気することです。扇風機で空気を攪乱するだけでは、部屋の中飛沫は外へ出ていかないため、飛沫が外へでていく流れをイメージしながら換気を行います。

- ① 給気口から入った空気が排気口(換気扇)に向かう流れをイメージ(左下図)
- ② ウイルスを捕捉できる空気清浄器に向かっていく空気の流れをイメージ
- ③ エアコンの気流で漂う飛沫が排気用窓から外にでる流れをイメージ(右下図)

