

2020年8月23日作成
2021年4月1日第2版改訂

関東大学女子バスケットボール連盟

感染拡大予防マニュアル（第2版）

はじめに

2020年春、世界的に流行した新型コロナウイルスの感染拡大により国民全員の行動が規制される事態となって以来、国や自治体による緊急事態宣言発令、リモートワークや外出自粛は元より、マスク着用、三密の回避、手指消毒はもはや日常的に遵守する行動となっています。

一部でワクチン接種が始まりましたが、いまだに変異種株の感染含め、再度の感染拡大が懸念されており、各大学の活動も規制されている状況です。

関東大学女子バスケットボール連盟としては、今後「JBA バスケットボール事業・活動実施ガイドライン（手引き）第3版」に則って連盟としての感染拡大防止対策を講じ、大会を開催していきます。

感染予防についての基本的な事柄

1. 新型コロナウイルス（COVID-19）とは

コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」ウイルスがあり、現在流行しているのが「新型コロナウイルス（SARS-CoV2）」です。

ウイルスは自分自身で増えることができず、粘膜などの細胞に付着して体内に入り込み増えます。健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしましますが、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつと言われています。流水と石けんでの手洗いや手指消毒用アルコールによって感染力を失わせることができます。

2. 感染様式

現時点では飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられています。

（1）飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳（せき）、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

（2）接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど（首相官邸ホームページ「新型コロナウイルス感染症に備えて（令和2年7月3日更新）」より

3. 誰もが無症状でウイルスを拡散させる可能性がある

新型コロナウイルスが全世界で急速に蔓延したのは、ウイルスが人の体内に入り込んでも直ぐには発症しないからです。4～5日後に発症すると言われていますが、発症の2日前からウイルスを体外に放出し、他者へ感染させる能力があります。つまり、全ての人が最低でも2日間はウイルスをまき散らす媒体になってしまうのです。健康な人の多くは、感染しても無症状のままなので、これだけ短期間にウイルスが拡散されてしまいました。

無症状であっても後遺症に悩まされる人が報告されています。ウイルスを拡散させないためには、マスク着用、手洗い、3密を避けることは必須です。

感染を予防するために

1. 3密を避ける

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

これまでに国内で感染が確認された方のうち重症・軽症に関わらず約80%の方は、他の人に感染させていません。しかしながら以下の条件を満たす場所において、1人の感染者が複数人に感染させた事例が報告されています。

- 密閉空間（換気の悪い空間である）
- 密集場所（多くの人が密集している）
- 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）

また、これ以外の場であっても、人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うことにはリスクが存在すると考えられています。激しい呼気や大きな声を伴う運動についても感染リスクがある可能性が指摘されています。

介護や介助が必要な医療機関や福祉施設、繁華街での接待を伴う飲食店ばかりではなく、合宿所、学習塾などでもクラスターが発生しています。

2. 具体的な方法

飛沫に含まれる新型コロナウイルスや、手や身の回りのものに付着した新型コロナウイルスが、人の口や鼻、眼などから入って感染します。したがって、感染を予防するためには、飛沫を拡散させないことや手洗いや身の回りのものに付着したウイルスの数を減らすことが有効です。

(1) マスク着用

ウイルスを拡散させないためには、マスクの着用が効果的です。咳をしてもウイルスの拡散をかなりの割合で軽減させることができると言われています。場面に応じてマスクの種類を使い分けたり、食事中も食べ物を口に入れる時以外は常にマスクを着用するように心がけましょう。

(2) 手洗い

手指に付着しているウイルス量は、流水による 15 秒の手洗いだけで 1/100 に、石けんで 10 秒もみ洗いし流水で 15 秒すすぐと 1/10,000 に減らすことができます。手洗いがすぐに出来ない状況では、アルコール消毒液（濃度 70%～95%のエタノール）も有効です。一方で、次亜塩素酸ナトリウム（いわゆる塩素系漂白剤）は、危険ですので、手指には用いないでください。

(3) 身の回りのものの消毒・除菌

熱水、次亜塩素酸ナトリウム（いわゆる塩素系漂白剤）、アルコール消毒液による消毒をおすすめします。これ以外で、家庭などで身近なものとしては、界面活性剤（いわゆる住宅用・台所用洗剤）でも、効果が期待できます。

（厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスに関するQ&A」より）

(4) 余計なものには触れない

現在のような感染状況下では、日常生活においても感染のリスクは避けられません。無症状の感染者やドアノブ、エレベーターの手すりなどを介してウイルスと接触してしまうことは考えられます。外出時はマスクを着用し、必要以外のものに手を触れないように気をつけて下さい。帰宅直後の手洗い、うがいをしっかり励行し、清潔ではない状態の手で顔に触れたりしないようにしましょう。

(5) 記録をつける

①行動の記録

いつ外出し、そのような交通機関を利用してどこに行ったのか？しっかり記録しましょう。行動記録アプリや感染者との接触の可能性を教えてくれる c o c o a などのアプリの活用は便利です。

②体温の記録

毎朝、起床時に体温を測定しましょう。通常とは違う体温の上昇があった場合は注意が必要です。

③体調の記録

咳、のどの痛み、倦怠感、味覚や臭覚の異常、頭痛など症状があった時は記録しておきましょう。

(6) 休む勇氣

通常と違う体温上昇、すこしでも感じる体調の変化など、身体からのサインを見逃さないようにしてください。そして、そういうサインを感じたら、練習や試合への参加はもちろん、外出は控えましょう。以前は「多少の体調不良を押し参加する」ことは是とされましたが、今は厳禁です。「休む勇氣」をもってください。それがご自分や仲間を守ります。

大会開催に向けての留意点

ここまでお読みいただき、バスケットボールという競技のリスクについてご想像いただけたかと思います。バスケットボールは「激しく運動し、人と密接して、大きな声を出す」競技です。大会開催にあたり、少しでも感染リスクを下げるため、主催者と参加者が協力してすすめていくことが必須になります。

大会に参加するにあたっては、「参加者向けガイドライン最新版」を熟読してください。