物流weekly
2020年11月9日（月）4面

# 運送業界の健康支援を生きがいに

## 185 冬に向けてのコロナ対策

今年の秋は駆け足でやってきました。そして、すでに初冬に差し掛かろうとしていますが、季節の変わり目は、昼夜の激しい温度差などで体調を崩しやすくなります。体調管理にはご注意ください。

さて、今年2月から拡大し始めた新型コロナウイルス感染ですが、再び冬を迎えようとしています。そして、すでにインフルエンザとの同時感染も懸念されています。

### ●湿度は70％

理化学研究所が、咳による飛沫の広がりをスーパーコンピューター「富岳」で調べたところ、1・8㍍先まで届く湿度30％の飛沫の量は、60％の場合の2倍以上に達したと報告しています。そして、コロナ対策を視野に入れた場合の適切な湿度は、少し高めの70％程度と示しています。

このように、ウイルスは低い湿度、つまり乾燥を好みますから、事務所には（自宅ではリビングや寝室）湿度計を設置し、適切な湿度がキープできているかどうかの日々のチェックとともに、乾燥対策を十分に行ってください。

### ●効果的な換気とは

さらに気を付けたいのが換気です。暖房が始まると部屋を密閉してしまいがちですが、換気は空気の流れでウイルスを追い出す、重要な役割を果たします。全ト協の「トラック運送事業者のための新型コロナウイルス感染予防対策マニュアル」（筆者執筆）の中で、換気は一般的な基準である1時間に10分程度と示しましたが、寒い季節に10分連続の換気は難しいでしょうから、短い時間でも回数を増やすことをお勧めします。また、空気が流れるように、対面や斜めで、窓やドアなど2か所以上を開けると効果的です。ただ、最近のビルでは、窓がない、開かないような設定もあり、一応の「換気基準」を満たしているとは思われるものの、事務所や会議室での密閉空間は懸念されます。ドアを開け、扇風機などで部屋の空気を外に流すことや、入室人数の制限などで三密リスクの回避を行ってください。

新しい社会様式がスタートし、職場に限らず、旅行、食事、コンサートと、人々が動き始めました。今までの「我慢」が一度に噴出した感がありますが、心配なのが三密によるクラスターです。感染リスクが高いと懸念される冬に向けて、もう一度気を引き締めて、感染対策を徹底しましょう。

（次回は12月14日号に掲載）

《全日本トラック協会 SAS 検査受託機関》
NPO 法人 ヘルスケアネットワーク（OCHIS）
副理事長 作本 貞子
「安全と健康を推進する協議会（両輪会）」代表
国土交通省健康起因事故対策協議会委員
TEL：06-6965-3666
FAX：06-6965-5261
東京オフィス TEL：03-3295-1271
E-mail sakumoto@ochis-net.com
HP http://sas.ochis-net.jp/