

## 介護付有料老人ホームを運営するチャームケアと東北大学の産学連携の取り組み

認知症改善プロジェクト第2回オンライン「チャームカレッジ」を

2021年1月29日（金）に開催

～知っているようで知らない新型コロナウイルス対策～

首都圏・近畿圏を中心に介護付有料老人ホームを運営する株式会社チャーム・ケア・コーポレーション（本社：大阪府大阪市 / 代表取締役会長 兼 社長：下村隆彦 / 以下チャームケア）が主催する認知症改善プロジェクトの一環としていた「チャームカレッジ」を、2020年1月29日（金）にオンラインにて開催いたしました。



本カレッジは、介護の質を向上させるためにチャームケアが取り組んでいる「認知症改善プロジェクト」の一環であり、東北大学スマート・エイジング学際重点研究センターの村田裕之特任教授に監修頂いています。第2回となる今回は「知っているようで知らない新型コロナウイルス対策」をテーマに、村田特任教授より講義頂きました。

受講者は約1時間に渡る講義に真剣に耳を傾け、講談後の質疑応答では感染対策に対する疑問などにもお答えいただき、緊急事態宣言下における外出自粛の心身のケアの重要性についても理解を深めました。

### ■講義内容のトピックス

- ✓ 冬になるとウイルス感染しやすくなる理由とは。  
気温と湿度の変化が与えるウイルスの生存期間と飛沫とエアロゾルの拡散について。
- ✓ 新型コロナウイルスに対する感染対策の正しい知識とは。  
ウイルスの不活性化に効果的な消毒液と種類について。
- ✓ 改めて知るソーシャルディスタンスの必要性とその効果。  
感染対策における適切な距離とマスクの重要性について。
- ✓ 新型コロナウイルス感染以外にも注意が必要な健康二次被害とは。  
外出自粛下だからこそ必要な最適な運動、生活リズムの維持。

### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置

TEL : 03-6419-3360 FAX : 03-6419-3370 MAIL : pr@charmcc.jp

## ■ 講義内容①：冬になると感染しやすくなる理由は？

高齢者の過剰な外出自粛は健康2次被害を生んでしまいます。そのため最新の情報に基づく正しい理解で新型コロナウイルスに対処する事が必要です。

冬になると感染者数が増加傾向になるのは、気温の低下でウイルス感染率といわれるウイルスの生存時間が伸びることが大きく影響しています。これは新型コロナウイルスに限らずインフルエンザの流行でも同じ事がいえます。

また、湿度の低下でエアロゾル（5ミクロン以下の微細な粒子）が飛散しやすい状況になります。エアロゾル飛散のシミュレーションでは湿度が高くなるほど飛沫は重くなり飛散距離が短くなり、エアロゾルの飛散量も減少することが判明しています。

これらの事から、加湿器による湿度のコントロールと、換気の強化により送風機などでエアロゾルを早く希釈する事が感染対策に有効である事がわかります。

## ■ 講義内容②：新型コロナウイルスに効果的な消毒剤

ウイルスは菌ではないので、除菌ではなく不活性化が正しい表現です。

新型コロナウイルスは、エンベロープという膜に包まれているためエンベロープウイルスといわれます。エンベロープウイルスの不活性化にはアルコール消毒剤が効果的です。

一方、エンベロープを持たないウイルスもあり、ノロウイルスが代表です。こちらには次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。構造の異なるウイルスに対して消毒液を使い分ける事が必要です。

新型コロナウイルスに対する厚労省が推奨する消毒剤はエタノール又はイソプロパノールを70%以上含むものです。消毒剤を選ぶ際にはアルコール濃度の確認が重要です。

70%以上のものの入手が難しい場合には、アルコールを60%以上含むもの、または次亜塩素酸ナトリウムを0.05%含むものが推奨されています。

アルコール消毒液が一時期入手困難になったことを受け、経済産業省が独立行政法人製品評価技術基盤機構（NITE）に評価を依頼し、新型コロナウイルスに有効と判断された界面活性剤も9種類あります。

代表的なものは石鹼に代表される純石けん分です。アルコール消毒液が入手困難な場合はこちらを参考にする事で効果的な消毒液を選ぶことが出来ます。

## ■ 講義内容③：ソーシャルディスタンスが2mとされる理由とマスク着用の必要性

### 1. ソーシャルディスタンスが2mとされる理由

ソーシャルディスタンスが2mとされるのは、マスクなしで強い咳を2回した場合でも2mの距離があれば飛沫が到達しないためです。一方、注意が必要なのは換気が悪い室内ではエアロゾルが滞留するため飛沫が届かなくとも感染リスクはあるという事です。

また、会話だけであっても20分間会話することで咳1回分と同じ量のエアロゾルが飛散するため注意が必要です。

### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置  
TEL：03-6419-3360 FAX：03-6419-3370 MAIL：pr@charmcc.jp

## 2. マスクの防御効果について

市販品で飛沫感染のリスク低下に効果が高いのは不織布マスクです。次いでウレタンマスク、布マスクとなります。

不織布マスクは上気道への飛沫の侵入を3分の1にする事が可能で、マスクをしない場合と比べても大きな効果を望めます。ですが、エアロゾルに対する効果は限定的となり、マスクをしない場合と比べても大きな差はみられません。

ただ、マスクを着用する事は自身からの飛沫の拡散を防ぎ、人にうつさない効果が大きいため特に人が密集する場所での着用が有効です。

### ■ 講義内容④：過剰な自粛による健康二次被害の防止について

コロナ禍における過剰な自粛によって運動不足によるフレイルの悪化や会話不足による認知機能の低下などコロナ感染以外の健康2次被害が発生が考えられます。健康2次被害を予防するためにここではコロナ禍で感じる不安や睡眠障害解消について説明します。

#### 1. うつうつした気分を解消するには？

コロナ禍の中でうつうつした気分や精神的不安解消の鍵が「セロトニン」という神経伝達物質です。セロトニンが分泌されないとうつ病や不眠症の原因になります。

日常生活で脳内のセロトニンを増やすには（1）朝、照度2500ルクス以上の光を5分間浴びる。（2）テンポよくリズミカルにウォーキングする、よく噛んで食べる、吐き出す呼吸をする。（3）家族同士でのスキンシップであるグルーミングを行うの3点です。

村田特任教授がおすすめする朝活は次の通りです。目覚めた後に日光を浴び体内時計をリセットして、「イチ、二、イチ、二」とリズムよく30分のウォーキングを行う。有酸素運動で血の巡りがよくなります。次にシャワーを浴び体温を上げ交感神経を優位にする事で一日のスイッチを入れます。その後、朝食をよく噛んで食べる事でセロトニン分泌を促します。

#### 2. 不眠症を解消するには？

睡眠障害で一番多いのが不眠症で入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害の4つあります。不眠症の要因としては環境要因、身体要因、心の要因、生活習慣要因があります。コロナ禍で一番問題となるのが心の要因です。

睡眠障害の解消には夜の時刻情報の伝達物質メラトニンが重要です。メラトニンが血中に放出されると脈拍、体温、血圧が下がり睡眠を促します。

不眠症対策として次が有効です。（1）ぬるめのお湯に30分浸かり、体をじっくり温める。（2）照明を薄暗くし暖色系の間接照明などを利用する。（3）パソコン、スマホ、タブレット、テレビを見ない。（4）穏やかな音楽を聴く。（5）カフェインのない温かい飲み物を飲む。（5）アロマの香りを装置で部屋に拡散する。

入眠前のアルコール摂取は中途覚醒を起こすので控えましょう。また、激しい運動も体を覚醒状態にするため避けましょう。就寝前はストレッチや呼吸運動主体のヨガなどの軽い運動にする事が効果的です。

#### **【本件に関するお問い合わせ】**

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置  
TEL：03-6419-3360 FAX：03-6419-3370 MAIL：pr@charmcc.jp

## ■ イベント開催概要

日 程：2021年1月29日（金）

時 間：15:00～16:00

会 場：オンライン開催（「ZOOM」を活用したインターネット配信）

内 容：1. 冬になると感染しやすくなる理由は？

2. 新型コロナウイルス向け消毒液、効く・効かないの差は？

3. 除菌剤でウイルスは除去できる？

4. ソーシャルディスタンスが2mの理由は？

5. マスクでウイルスをどこまで防げる？

6. うつうつ気分を解消するには？

7. 不眠症を解消するには？

講 師：東北大学 村田 裕之 特任教授



村田 裕之 先生

東北大学特任教授

スマート・エイジング学際重点研究センター

企画開発部門長

感染症共生システムデザイン学際研究

重点拠点メンバー

東北大学ナレッジキャスト常務取締役

東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター特任教授、感染症共生システムデザイン学際研究重点拠点メンバー、東北大学ナレッジキャスト常務取締役。村田アソシエイツ代表。日本のシニアビジネス分野のバイオニアとして多くの民間企業の新商品・サービス開発を支援。2006年スマート・エイジングのコンセプトを提唱し、センター設立に参画、日本発の対認知症非薬物療法「学習療法」の米国導入を実現した。高齢社会研究の第一人者として講演、新聞・雑誌への執筆、著書も多数。高齢化の国際情勢にも詳しく、海外諸国より頻繁に講演者として招聘される。2018年5月Asia Pacific Eldercare Innovation Awardsにより優れた業績を上げた人としてGLOBAL AGEING INFLUENCERSに選ばれた。

### 【主な著書】

主な著書に「スマート・エイジング 人生100年時代を生き抜く10の秘訣」（徳間書店）、「親が70歳を過ぎたら読む本」（ダイヤモンド社）、「スマート・エイジングという生き方」（川島隆太教授との共著、扶桑社）、「どうする？親の家の片づけ」（PHP研究所）など

第3回は、2021年2月26日（金）15時から16時にZOOMを利用したオンラインにて開催いたします。

お問合せ・お申し込みはセミナー事務局までご連絡ください。

株式会社 チャーム・ケア・コーポレーション セミナー事務局

MAIL : college@charmcc.jp

## ■ 会社概要

名 称： 株式会社 チャーム・ケア・コーポレーション

所 在 地： 大阪市北区中之島3丁目6番32号 ダイビル本館19階

代 表 者： 代表取締役会長 兼 社長 下村 隆彦

事業内容： 「介護付有料老人ホーム」及び「住宅型有料老人ホーム」の運営ほか

### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置

TEL : 03-6419-3360 FAX : 03-6419-3370 MAIL : pr@charmcc.jp