

(1) はじめに

音楽を楽しむためには、安全に安心して練習を行うことが重要です。そこで、合同委員会や感染予防小委員会で協議を重ね、新響としてのルールを決めました。また各リハーサル会場や東京芸術劇場でも感染予防のためのガイドラインが設定されています。自分1人くらいよいなど思わず、これから発信する情報をしっかりお読みくださり、必ず守るようにしてください。

ウィズ・コロナの期間がいつまで続くかはわかりませんが、練習中はつい話してしまうものだし、咳やくしゃみは生理現象なので止めることはできません。長く続けられて皆が安心して演奏に臨めるように、ルールを定めました。今後も皆さんの意見を受けブラッシュアップしていきたいと思います。一人一人の自覚をよろしくお願いします。

新型コロナウイルスが体内に触れても、必ずしも感染（ウイルスが細胞内に侵入して増殖する状態）するわけではなく、感染しても必ずしも発症するわけではありません。

ですので個人レベルでは、新型コロナウイルスと接触を減らすだけでなく、免疫力（自然免疫）を向上させる点からも予防をしていくことも重要です。そのためには十分な睡眠と正しい食事をとり、適度な運動をするといった健康的な生活を心がけましょう。

日常生活をしていく上で新型コロナウイルスに感染する可能性をゼロにする方法はありませんが、一つ一つの対策でリスクを下げることで重ねて、掛け算でゼロに近づけていきましょう。消毒とは菌やウイルスをゼロにすることではなく少なくすることです。

体内に触れるウイルスの量が多いほど感染しやすくなります。

(2) 新型コロナウイルスの基礎知識

1) 新型コロナウイルス感染の仕組み

新型コロナウイルスは直径0.1ミクロン、ウイルスの周りに「エンベロープ」という膜が被い「スパイクタンパク」という突起があります。その突起がACE2という酵素と結合して細胞内に侵入します。ACE2は全身に存在しますが、多い臓器として肺、舌、口腔粘膜などがあり、外部と接しやすいそれらから感染します。（鼻粘膜にACE2は少なく鼻水は新型コロナの典型的な症状ではないらしいです。）大腸、心筋、腎臓にも多く、心臓病などの基礎疾患があると重症化しやすいし、糞尿を介しての感染の可能性も考えられます。

2) 感染経路について

新型コロナウイルスの感染経路は、主に「飛沫感染」と「接触感染」の2つと言われてきましたが、「空気感染」の可能性も指摘されています。

「飛沫感染」は、感染者からの咳・くしゃみや会話での飛沫に含まれたウイルスが、鼻、口、目の粘膜から体内に入ることによって起きる感染です。飛沫は大きいほど近い距離で落下し、小さい飛沫は2m飛ぶと言われています（咳は3m、くしゃみは5m）。ですので、マスク無しでは2mの距離が望ましいとされています。

「接触感染」は、ウイルスの着いた手で鼻、口、目の粘膜を触ることによって起きる感染です。アルコールや界面活性剤などは、ウイルスの「エンベロープ」を破壊することで消毒効果があります。また、流水と石鹸による手洗いはアルコール消毒よりも効果が高いです。そして重要なのは顔をさわらないことです。

「空気感染」(エアロゾル感染を含む)は、空気中に漂う飛沫核(飛沫のウイルス周囲の水分が蒸発したものの:5ミクロン以下)を吸引しておこる感染です。

新型コロナウイルスの飛沫核は乾燥するとすぐに感染力を失うので、空気感染はないと言われてきましたが、最近「マイクロ飛沫」(5ミクロン以下の飛沫)による感染が指摘されています。飛沫の約半数は5ミクロン以下で、落下せずに空気中に20分程度漂う報告もあります。

3) ウイルスの寿命

ウイルスは宿主(感染者の細胞)の中で生き、体外に出ても感染力を持っていますが、3日あればほぼ消えます。温度や湿度などによって違いますが、感染力が無くなるまでの時間は、

エアロゾル 3時間(1時間で半減)、銅 4時間(0.8時間で半減)、厚紙 24時間(3.5時間で半減)、ステンレス 48時間(5.6時間で半減)、プラスチック 72時間(6.8時間で半減)

となっています。

4) 感染力

新型コロナウイルスの感染者は、ウイルスを排出し他人にうつすようになります。

潜伏期(感染してから発症までの日数)は平均5日ですが、ウイルス排出は発症の2日前から始まり、ピークは発症の0.7日前で、発症後5日は感染力があります。つまり症状のない人からも感染する可能性があるということです。また無症状感染者からも感染することがわかっています。

ですので誰もが感染している可能性があり、人にうつすかもしれない、うつるかもしれないという前提で行動をする必要があります。

5) 声の大きさ

話をする事で飛沫が発生します。飛沫の量は声の大きいほど多くなります。また、鼻呼吸をするよりも口呼吸をした方が飛沫は多くなり、速くて荒い口呼吸よりも小声で話をした方が飛沫は多くなります。

6) マスクの着用

マスク着用はウイルスの通過をゼロにはできませんが、感染リスクを減らすことができます。

感染者が他人にうつさないことにのみ有効といった情報もありましたが、感染をしない効果もあることが動物実験等でも証明されています。100%大丈夫というものではありませんが、両方でマスクをすれば効果が高まります。

サージカルマスク(医療用マスク)は日本では基準がなく、一般的に米国試験材料協会が素材の条件が定められており、BFE(細菌ろ過率)、PFE(微粒子ろ過率)が95%以上がレベル1、99%以上がレベル3となっています(他にも要件があります)。

日本で薬局等で入手できる不織布のマスクの多くは、サージカルマスクとほぼ同じ物ですが、表示を確認すると安心です。

しかしこれは、シートの素材自体の性能であり、マスクをすれば95%以上感染を防げるという意味ではありません。鼻を出さないのは当然として、きちんと着けましょう。ゆるく着用した時のウイルスの侵入率は100%ですが、ノーズワイヤーをWに折って密着させることで50%に減らすことができます。

(3) 練習時の感染予防対策について(時間経過に沿って)

1) 日常生活

・「新しい生活様式」の理解と実践。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000641913.pdf>

・接触確認アプリをダウンロードしておく。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

2) 会場に来る前

- ・自宅を出る前に各自で検温を行ってください。
- ・譜面、譜面台、筆記用具、マスク、フェイスシールド（管楽器）、除菌シート、ゴミ袋を忘れずに。
- ・出席簿用紙（1回に1人1枚）に、体温、体調、連絡先等をあらかじめ記入して持参する。
※正直に申告すること。

※37.5度以上あるいは体調が悪い場合は無理せず練習を欠席し、連絡をする。

練習時に用紙を用意しますので各自必要な分取ってください。ダウンロードして事前に記入することも可能です。記入した用紙は、練習終了後までに回収箱に折らずに入れてください。

- ・マスク着用して練習会場に入館する。マスクはサージカルマスクあるいは性能試験済みの布マスクを推奨。BFE（細菌ろ過率）95%以上の物をご使用ください。
- ・もし事前に体温測定が出来なかった場合や心配な人は、入口で体温を測定してください。
- ・時間に余裕を持って練習会場に行くようにしてください。

3) 会場入場～練習前

- ・まず、手指のアルコール消毒をします。
- ・セッティングを行います。できれば2m少なくとも1m間隔をあけます。（適宜1mの角材で確認。）
※濃厚接触者にならないためにも必ず1m以上あけてください。
- ・自分で使用する椅子は自分で消毒を行います。各自が除菌シート等を用意し必ず袋に入れて持ち帰ってください。
- ・譜面台は各自が持参し、自分の譜面台を使用してください。弦楽器も1人1台。
- ・他人の楽器や譜面、譜面台等には触らない。
- ・白箱、譜面ケースは運搬しません。
- ・コントラバス、打楽器のトラックから自席への移動はできるだけ使用する本人で行ってください。
- ・管楽器はつば抜き用にペットシートを1人1枚敷きます。共用はせず、曲により席が変わったらシートも移動します。団で用意しトラックで運搬しますが、分奏の時は事前に確保して持参してください。
- ・ドアノブは極力触れないよう、可能な範囲でドアを開けたままにし、抗ウイルス・シートを貼りますので、ドアノブはシートの上から触ってください。
- ・流水と石鹸による手洗いは適宜行ってください。

4) 練習中

- ・弦楽器、打楽器は演奏中もマスクを着用してください。
- ・管楽器の演奏中はフェイスシールドか工夫したマスクを着用してください。周囲と2m以上の間隔がある場合は着用なしでもよいです。
- ・マスク等をしていても、大きな声は出さない。
- ・換気は練習開始5分前、および30分おきに行います。換気の責任者はインペクまたはとりまとめ係。
- ・金管楽器のマウスピースのみの音出しは禁止。
- ・木管楽器のスワブを通すときは、勢いを付けずに周囲に配慮して行う。
- ・管楽器のつば抜きは飛び散らぬようペットシートに収まるように行う。
- ・つば（結露）が手についてしまったときは、アルコール消毒を行う。
- ・指揮者・トレーナーの先生には、マスクあるいはフェイスシールドを着用いただき、マイクを用意し、様子をみながら使用していただきます。

5) 休憩時

- ・連絡は、マスクをしてマイクを使わずに行いますので、静かに聞いてください。
- ・会場を出入りする時に手指のアルコール消毒を行ってください。
- ・ロビー等で会話をするときは、距離を取り、小さな声で会話をする。会場によってはロビーに滞在する人数の制限もあるので注意。
- ・十分に換気を行う。

6) 練習後

- ・管楽器はペットシートを各自で袋に入れ持ち帰る。
- ・会場を出る時に手指のアルコール消毒を行う。
- ・忘れ物をしないように各自で気をつけ、忘れ物があれば原則処分とする。
- ・会場を出る前に、出席簿用紙の提出がまだであれば必ず行う。
- ・宴会は行わない。複数人で食事をするときは、少人数で、対策されている店で、対面せず、飲食時は話をせず、マスク着用で話をする。飲み過ぎない、大声を出さないことに注意する。

(4) 検温と出席管理

1) 検温と体調チェック

- ・各団員の体調確認のためにも、毎回の練習で体温計測を行います。
- ・練習会場で行うと密になる可能性があることと、体調が悪い場合は練習に来ないことが大切であるため、家を出る時に体温を測ってください。
- ・37.5 度以上は要注意というのが一般的ですが、個人によって平熱が違いうし感染していても体温が 37.5 度以下のこともありますので 37.5 度という基準は絶対的なものではありません。しかし、現状会場によっては 37.5 度以上での入場が禁止されています。
- ・37.5 度以上の場合、それ以下であっても体調が悪い時、風邪のような症状がある時は、無理をせずに欠席をしてください。
- ・本来ですと欠席をする場合は代奏を立てますが、体調不良等で急の欠席では、代奏が立てられない場合もあるかもしれません。現在の状況では代奏なしでも止むを得ないとしますので、どうか心配せずに欠席をし、可能な範囲で連絡をするようにしてください。
- ・自宅で体温を測れなかった、あるいは心配な方は、会場入り口で体温を測ってください。

2) 出席管理について

- ・体調チェックをかねた出席票（1日ごとに1人1枚）を提出することで、出席を管理します。
 - ・通常の○×を付ける出席簿は、今回使用しません。
 - ・万一感染者が出たときなど、各会場に参加者名簿を提出する必要があります。
- 皆さんから回収した出席票をそのまま提出する予定です。出席票は必ず出してください。
- ・練習後までの間に回収箱に、折らずに入れてください。
 - ・何かあったときは無理せずに欠席することが大前提ですので出席率は重要視しません。
 - ・念のために写真撮影をして誰がいたかの記録は取りますが、距離や誰が近くにいたのかを確認するためです。
 - ・出席票は印刷し練習に用意しますので（毎回運搬もします）、各自が必要分のみ持ち帰り、毎回記入したものを練習時に持参してください。
 - ・見学者、トレーナーの先生にも提出をお願いします。
 - ・こちらからダウンロードも可能です。A4で印刷して半分に切って使用してください。

<http://www.shinkyō.com/attendance.pdf>

(5) 手指の消毒について

1) 消毒用アルコール

- ・消毒用アルコールは一般的に医療現場で使用する消毒用エタノールとほぼ同じ物を用意しました。
- ・手をかざすと一定量が出る噴霧器を2台用意し、会場出入り口付近に置きます。スイッチに触れないでください。
- ・分奏等で噴霧器が用意できないときは、小分けのスプレーを準備し、ない場合は石鹸で手洗いをする。

・アルコール過敏症（5%程度いるといわれています）の人は、無理にアルコール消毒をせずに、手洗い等を行ってください。手の荒れやすい人は消毒のし過ぎに注意し、ハンドクリームなどでケアしてください。

<新響の練習におけるアルコール消毒のタイミング>

1. 会場に入る時にアルコール消毒 ※外から持ち込まないことが重要
2. トイレを利用した時十分な石鹸手洗いかアルコール消毒
3. 会場を出る時にアルコール消毒
4. もし誤って楽器から出る結露（ツバ）に手が触れたらアルコール消毒→手に付けない、撒き散らさない（アルコール噴霧器の前を通る度にアルコール消毒を）

<アルコール消毒の方法> 目安15秒

1. 噴霧器に手をかざし手のひらに十分な量のアルコールを取る（目安3ml）。
2. まず指先につけ、
3. 手のひらをこすり合わせる。
4. 手の甲と手のひらを合わせて指の間をこする。
5. 親指もしっかり。
6. 乾かす。（拭き取らない）

2) 手洗いについて

・手指の消毒は、石けん（またはハンドソープ）と流水による手洗いがアルコール消毒よりも効果が高いといわれています。しかしながら、新響の練習において手洗いの場所が十分になく、皆が一斉に行うことができません。ですので、新響の練習時においては消毒用アルコールでの手指消毒をルールとしました。

・手洗いのタイミングのルールは定めませんが、適宜手洗いを行うようにしてください。

・流水だけの手洗いでも効果はありますが、石けんを使用するとより効果的なのであれば使用しましょう。

<手洗いのしかた> 目安30秒

1. 手のひらで石けんを泡立て、手のひらを合わせてこする。
2. 手の甲を、もう片方の手のひらでこする。
3. 指を組んで、指の間をこする。
4. 指先を手のひらにこする。
5. よく洗い流す。（親指および指先にウイルスが残りやすいので、注意しましょう。）
6. 拭きとる。

(6) 管楽器のフェイスシールドについて

1) はじめに

管楽器演奏における飛沫可視化実験を元に、プロオーケストラでは管楽器演奏は何も着用せずに演奏が認められています。しかし、それは「ホールの舞台面における演奏」を前提としています。はたして、コンサートより長い練習で、ホールよりも狭い空間で、同じように考えてよいのか。可視化実験は特定のプロ奏者で行われており、各個人の飛沫が全く問題がないという確証はありません。演奏時の飛沫が問題ないとしても、練習中には、つい話をすることもあるでしょうし、くしゃみや咳は生理現象ですから止めることができないこともあります（咳は3m、くしゃみは5m飛びます）。もし管楽器が何もしないのであれば、弦楽器のマスク着用も必要ないこととなります。眼からの感染や、つい顔を触ってしまうのを防ぐ効果も期待できます。

お互いが安心して練習を行うためにも、少しでも感染リスクを小さくするためにも、新響では管楽器はフェイスシールド着用をして練習を行うことにしました。

2) フェイスシールド着用の問題点

各発音様式の管楽器において演奏は可能です。しかし問題点がいくつかあります。

- ・聞こえ方が違う。多くは許容範囲ですが、特にフルートが反響により違いが大きいと思われます。
- ・オーボエでは楽器のキーに当たってしまう。他のリード木管楽器も楽器を構える時にリードにぶつけて損傷しないよう注意が必要です。
- ・演奏時の楽器の向きがほぼ真直ぐの人はぶつかってしましますが、シートを額から離すことで影響は少なくなります。楽器の向きがほぼ真直ぐの人は顔が下を向く傾向があるので、口元は隠れますし、シートの角度が調整できるフェイスガードもあります。いろいろなタイプのフェイスシールドがありますので、自分に合った物を選んで使用してください。
- ・フェイスシールド着用しての演奏が出来ない人は、サージカルマスクを2枚重ねた演奏用マスクを用意してください。

3) フェイスシールドの効果について

最近フェイスシールドは飛沫が漏れるため効果を疑問視されることもありますが、飛沫が前方に飛ばず、下に行くことがわかっています。ですので、くしゃみや咳をしたときや会話時の飛沫飛散防止に効果があると考えられます。

しかしエアロゾルの吸引は防げないため、練習中以外はマスクを着用するようにしましょう。