

新型コロナウイルスに関する必読情報 I

千葉県健生東葛会所属、財団スタッフ（学術・研修担当）

医学博士 橋爪 武司 Email:gptqj197@ybb.ne.jp

はじめに

新型コロナウイルス下、何かと不自由な生活を送られている方が多く、新しい生活様式と自己行動責任が問われています。新型コロナウイルスに関する必読情報 I として以下について記載します。

1. 新型コロナウイルス感染症について
2. どんな人が重症化しやすい？
3. 緊急性が高い症状は？
4. ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合
5. 新型コロナウイルス感染症が疑われる方へ
6. 各種検査・オンライン診療

なお、「新型コロナウイルスに伴う多発疾病対策」については、既に Web いきがいに掲載しており参考にして下さい。

1. 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルスについてより詳しくお知りになりたい方は、

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html の Q&A（厚生労働省 HP）をご覧ください。

コロナウイルスとは？

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されています。表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいますが、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されています。

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。

詳しくは、厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q2-1

をご覧ください。

どうやって感染するの？

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（厚生労働省）

2. どんな人が重症化しやすい？

これまでに報告されている死亡者は持病を持つ人や高齢者、特に男性に多いことが分かっています。また、糖尿病、慢性呼吸器疾患、心血管疾患、高血圧、がんなどの持病を持つ人では、持病のない人よりも致死率が高いと報告されています。

重症化のリスク因子	重症化のリスク因子かは知見が揃っていないが要注意な基礎疾患
<ul style="list-style-type: none">・ 65 歳以上の高齢者・ 慢性呼吸器疾患・ 慢性腎臓病・ 糖尿病・ 高血圧・ 心血管疾患・ 肥満（BMI 30 以上）	<ul style="list-style-type: none">・ 生物学的製剤の使用・ 臓器移植後やその他の免疫不全・ HIV 感染症（特に CD4 <200 /L）・ 喫煙歴・ 妊婦・ 悪性腫瘍

症状、予防、経過と治療… 新型コロナウイルス感染症とは？ 現時点で分かっていること（6月27日時点）（忽那賢志）

3. 緊急性が高い症状は？

厚生労働省は、軽症者や無症状者がセルフチェックの際に「緊急性の高い症状」に該当したときには、以下の窓口にただちに連絡することとしています。

- ・ 宿泊療養の場合には、宿泊施設に配置された看護師等
- ・ 自宅療養の場合には、各都道府県等の連絡・相談窓口

緊急性の高い症状	
表情・外見	<ul style="list-style-type: none">・ 顔色が明らかに悪い ※・ 唇が紫色になっている・ いつもと違う、様子がおかしい ※
息苦しさ等	<ul style="list-style-type: none">・ 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）・ 急に息苦しくなった・ 生活をしていて少し動くと息苦しい・ 胸の痛みがある・ 横になれない、座らないと息ができない・ 肩で息をしている・ 突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた
意識障害等	<ul style="list-style-type: none">・ ぼんやりしている（反応が弱い） ※・ もうろうとしている（返事がない） ※・ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

※は家族等がその項目を確認した場合

出典：厚生労働省 画像制作：Yahoo! JAPAN（厚生労働省『新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養・自宅療養における健康観察における留意点について』を元に作成）

4. ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合

家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～

- ご本人は外出を避けてください。
- ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察し、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場に行かないでください。

- ①部屋を開けましょう
 - ◆個室にしましょう。
 - ◆ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。
- ②感染者のお世話はできるだけ限られた方で
 - ◆心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。
- ③マスクを付けましょう
 - ◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
 - ◆マスクの表面には触れないようにしてください。
 - ◆マスクを外した後は必ず石けんで手を洗いましょう。
- ④こまめに手を洗いましょう
 - ◆こまめに手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。
- ⑤換気をしましょう
 - ◆定期的に換気をして下さい。
- ⑥手で触れる共有部分を消毒しましょう
 - ◆共有部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
 - ◆トイレや洗面所は、通常の家用品用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
 - ◆洗浄前のものを共用しないようにしてください。
- ⑦汚れたリンネ、衣服を洗濯しましょう
 - ◆体液で汚れた衣服、リンネを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で選択し完全に乾かしてください。
- ⑧ゴミは密閉して捨てましょう
 - ◆鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。

一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変（令和2年3月1日版）厚労省

「帰国者・接触者相談センター」では、新型コロナウイルス感染症が疑われる方の相談を受け付けています。

同センターでは、相談内容から同感染症の疑いがあると判断した場合、その方へ適切な診察を行う「帰国者・接触者外来」への受診調整を行っております。


各都道府県が公表している帰国者・接触者相談センターのページをまとめましたので、ご相談される際は、最寄りのセンターへご連絡ください。

[各都道府県が開設している帰国者・接触者相談センター](#)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

※ なお、新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談を行いたい方は都道府県等が設置している電話相談窓口へご相談下さい。

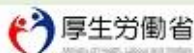
新型コロナウイルス感染症にかかったと思ったら、
「帰国者・接触者相談センター」へ



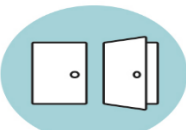
- 「帰国者・接触者相談センター」では、
新型コロナウイルス感染症が疑われる方の
相談を受け付けています。
- 同センターでは、相談内容から同感染症の疑いがあると判断した場合、その方へ適切な診察を行う
「帰国者・接触者外来」への受診調整を行っております。


・ 新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談を行いたい場合は都道府県等が開設している「新型コロナウイルス一般電話相談窓口」へお問い合わせ下さい。


・ 新型コロナウイルス感染症にかかったかと思ったら、緊急の場合を除いて、医療機関への受診を、連絡無く、直接行くことは控えるようにしてください。





新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の注意点


- 


感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける
- 


感染者の世話をする人はできるだけ限られた方に
- 

できるだけ全員がマスクを使用
- 

小まめなうがい・手洗い
- 

日中はできるだけ換気をする
- 

取っ手、ノブなどの共用部分を消毒
- 

汚れたリネン、衣服を洗濯
- 

ゴミは密閉して捨てる

出典：厚生労働省 画像制作：Yahoo! JAPAN（厚生労働省の資料を元に作成）

5. 新型コロナウイルス感染症が疑われる方へ

発熱などのかぜ症状がある場合は、仕事や学校を休んでいただき、外出やイベントなどへの参加は控えてください。休んでいただくことはご本人のためにもなりますし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。そのためには、企業、社会全体における理解が必要です。厚生労働省と関係省庁は、従業員の方々が休みやすい環境整備が大切と考え、労使団体や企業にその整備にご協力いただくようお願いしています。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他者に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

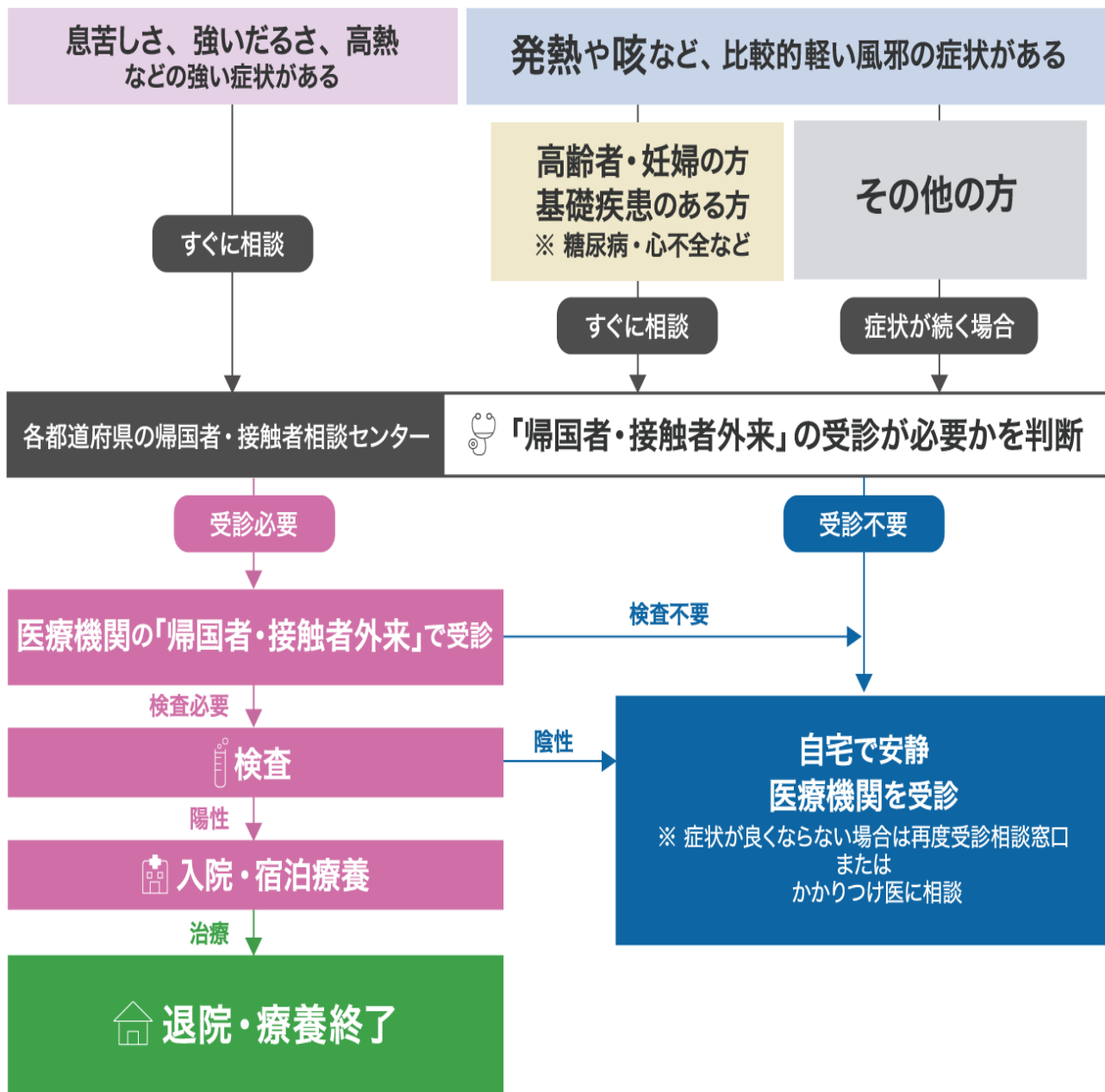
新型コロナウイルスへの感染が疑われる方は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」にお問い合わせください。特に、以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。（これらに該当しない場合の相談も可能です。）

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 高齢者、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など））がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

「帰国者・接触者相談センター」では、皆さまから電話での相談を受けて感染が疑われると判断した場合には、帰国者・接触者外来へ確実に受診していただけるよう調整します。その場合には、同センターより勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することは控えてください。

同センターで、感染の疑いがないと判断された場合でも、これまで同様かかりつけ医を受診していただけます。その場合、肺炎症状を呈するなど、診察した医師が必要と認める場合には、再度同センターと相談の上、受診を勧められた医療機関でコロナウイルスのPCR検査を受けていただきます。（厚生労働省）

新型コロナウイルスに感染したと思ったら



6. 各種検査・オンライン診療

1) PCR 検査はどうしたら受けられる？

各地に設置された「帰国者・接触者相談センター」に電話相談し、必要と判断されれば「帰国者・接触者外来」等の医療機関で検査を受けられます。またかかりつけ医の紹介により、地域の医師会等の協力で設置された「地域外来・検査センター」で検査できる場合もあります。

- 各都道府県が公表している帰国者・接触者相談センター
- https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html
-

PCR 検査・抗原検査・抗体検査の違い

	意義	検体	長所	短所
PCR検査	今感染しているかどうかを判定	鼻咽頭拭い液 喀痰など	感度が高い	結果までに 時間がかかる (約6時間)
抗原検査 キット		鼻咽頭拭い液	短時間(約30分) で判定可能	感度が低い
抗体検査	過去の感染の有無を判定	血液	感染症流行の 全体像を把握 できる	偽陽性が 起こり得る

抗体検査・抗原検査・PCR 検査 どう使い分ける？ (忽那賢志)

2) オンライン診療を受けるには？

厚生労働省は医療機関内での新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、オンラインや電話で診療を行なっている医療機関のリストをホームページで公開しました。

まずは、普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。かかりつけ医等をお持ちでない方は、下記のホームページから電話・オンラインによる診療を行っている最寄りの医療機関にご連絡ください。

-
- [新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえたオンライン診療について](#) - 厚生労働省 都道府県別の対応医療機関リストや、電話・オンライン診療の手順など
-

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/rinsyo/index_00014.html

おわりに

新型コロナウイルスに関する情報については多く発出されており、「いざ」と言う時に慌てず対応するために、的確に把握しておく必要があります。

参考文献・資料

- 新型コロナウイルスに伴う多発疾病対策（Web いきがい）