

住みなれた場所で自分らしくお過ごしいただくために
患者様に優しい医療と安全かつ感動のある医療をめざして

今回のテーマは世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルスについてお話しをしていきたいと思えます。

日本においても感染が急速に拡大したため緊急事態宣言が出され、休業要請、外出自粛、学校の休講等、普段の生活が一変しました。解除されたとはいえゼロにはならないだろうと予測される新型コロナウイルスについて再度、情報をまとめたいと思えます。

新型コロナウイルスとは？

新型コロナウイルスの正式名称は severe acute respiratory syndrome aoronacirus2 (SARS-CoV-2) というウイルスが感染することによって起こる病気を COVID-19 (コヴィッド ナインティーン) と言います。

ウイルスの表面はエンベローブと呼ばれる脂質二重膜でできており、アルコール消毒や石鹸など界面活性剤に弱い性状です。

自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることができます。

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。
手洗いの際は、指先・指の間・手首・手のしわ等に汚れが残りやすくなりますので念入りに洗うことが重要です。

どのように感染するの？

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で近距離で多くの人と会話する環境では咳やくしゃみなどの症状がなくても感染拡大のリスクがあるとされています。

飛沫感染： くしゃみ、咳、唾などと一緒にウイルスが放出され、そのウイルスを他の人が口や鼻から吸い込むと感染する。

1回のくしゃみで40,000個近く、5分間の会話で3,000個近くが飛ぶと言われています。

接触感染： くしゃみや咳を手で押さえた後に、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。それを他の人が触るとウイルスが付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染する。

ドアノブ、エレベーターなどのボタン類、共有機材、現金の受け渡しなどでも起こる可能性があります。

現在のところウイルスが見つかった場所から積み出された物品との接触から人が感染したという報告はありません。手紙や荷物のような物の表面では長時間は生き残ることができないとWHOでも発表されております。また、食品を媒介したりペットから人に感染した事例も見つかっておりません。

症状は？

COVID-19 はインフルエンザと同じ呼吸器系疾患です。発熱と咳・痰、喉の痛みから始まり、やがて肺炎を発症します。感染した一部の患者さんに物を食べているのに味を感じない味覚異常、食べ物の臭いが分かりにくい嗅覚異常が見られることがあります。これは鼻の奥にある嗅覚を司る嗅細胞が感染することによって出る症状です。

その他、頭痛、筋肉痛、疲労感、感染に伴う血管炎で皮膚症状の報告もあります。重症化しやすいのは糖尿病、心不全、呼吸器疾患の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制薬や抗がん剤薬などを用いている方と言われております。また病気に罹患していない方であっても喫煙をしている方は重症化リスクを高めていることが報告されています。

いつ終息するの？

感染力はそこまで強くないのに感染が広がる…それは無症状・軽傷の感染者が全体の 8 割程度いるとされており、無症状感染者から感染をすることが多いため。無症状感染者が動き回って感染を拡大し今回の事態を招いてしまったということが感染拡大に繋がってしまいました。WHO 世界保健機関は 4 月 22 日に COVID-19 は今後長期にわたり地球上から消えることはないとの見通しを示しました。緊急事態宣言が解除されたからコロナがゼロになったと思わず、今まで通り感染予防は必要だと思って生活をするのが感染拡大を防ぐこととなります。

治療薬は？

厚生労働省は 5 月 7 日、レムデシビルを新型コロナウイルス感染症に対する国内初の治療薬として承認しました。12 日には医薬品・医療機器・体外診断用医薬品・再生医療等製品について、公的な研究事業の成果で一定の有効性・安全性が確認されている場合には、治験結果を待たずに承認申請することも可能だとする通知を出しました。

重症化すると、サイトカインストームと呼ばれる過剰な免疫反応に重篤な臓器障害を起こしたり、急性呼吸窮迫症候群（ARDS）という重度の呼吸不全を起こしたりすることが知られております。こうした重症患者に対する治療薬としては、サイトカインの一種である IL-6 の働きを抑える抗体医薬や、サイトカインによる刺激を伝える JAK を阻害する薬剤が候補に挙げられています。感染を予防するワクチンの開発も進んでおります。

引き続き、私たちに「今できること」をやりましょう！

①3つの密を避けましょう！

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発声をする
密接場面



①密閉とは窓がなかったり換気ができなかつたりする場所。会議室や地域の多目的室、塾や図書館、映画館、カラオケボックスなどが該当します。

部屋の広さではなく換気の程度が重要です。

窓やドアを 1 時間に 2 回以上数分間開けるなど対策を。

②密集とは人がたくさん集まったり、少人数でも近い距離で集まることです。テーマパーク、大型商業施設、スーパー、学校、電車、喫煙所、ライブハウス、喫茶店、レストラン等が該当します。他の人と互いに手を伸ばしても届かない十分な距離（2m以上、最低でも 1m）を保つようにしましょう。

③正しい手洗い



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

④正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



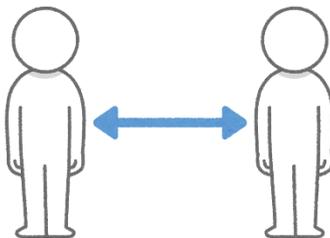
2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

— 厚生労働省より —

⑤ソーシャルディスタンス



日本語で「社会的距離」を意味する言葉です。

くしゃみは3m、咳は2m飛散します。相手との距離を2m程（最低でも1m）取ることを推奨しています。

3密、ソーシャルディスタンスを日常で常に意識するのは難しいことかもしれませんが、自身を守り、感染拡大を防ぐためにも取り組んでいきましょう。

<編集後記>

新型コロナウイルスに限らず、日頃から手洗い・うがいは大切です。我が家も子供達と「ハッピーバースデー」の歌が手洗い時間に適しているとのことで、歌っています。3人で歌うとうるさいです。長期休講の期間も規則正しい生活ができていたことは良かったのですが、勉強嫌いが直るわけではなく。机に向かう時間の少ないこと…学校が始まってから机に拘束される姿を想像すると、顔がニヤケる私です。

君津・相談員 菅沼