

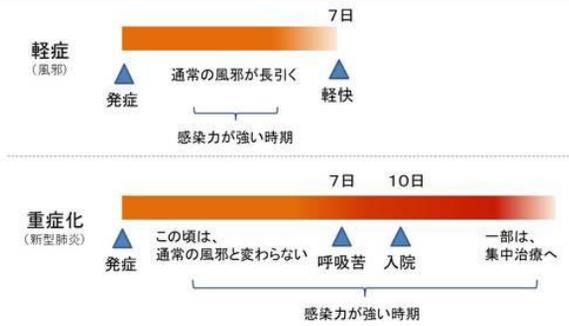
新型コロナウイルス情報と注意点

2月18日に杉並区内で新型コロナ感染が発生しました。従って、いつ皆様の周りに蔓延するとも限りません。感染予防と感染拡大を防ぐために皆様の御協力が必要です。

新型コロナ感染は大多数の方は軽症で自然治癒するようですが、高齢者、慢性疾患、免疫抑制薬を服用されている患者さん(ハイリスク患者)では重症肺炎を起こしやすいと報告されています。このような方に移さない努力が必要です。

新型コロナウイルス感染症の典型的な臨床経過

初発症状は風邪と変わらない



高山 義浩(沖縄県立中部病院) 資料より

軽症: 風邪症状が1週間ぐらい続いて、そのまま軽快。この経過をとる人が大半。新型コロナウイルスといっても、重めに発症するわけではありませんが、普通の風邪と異なり、新型では長引くのが特徴です。

重症: 風邪症状が1週間ぐらい続いて、倦怠感と息苦しさが出てくるもの。一部に重症肺炎に移行。下痢が重なる人もいる。**高齢者や基礎疾患のある方**において、この経過をとる人が多いが、健康な壮年層にも見られることがある。

日常生活で気をつけること (予防)

- ・外出先から帰宅したら必ずアルコールによる手指消毒と手洗い
- ・マスクは玄関(または外)で処分するかアルコールで消毒して部屋にいれない。
- ・消毒前にドアノブに触ったらアルコール消毒して下さい。消毒薬をスプレータイプの容器に小分けして玄関などに置いておくと便利です。(持ち歩く場合にも役立ちます)
- ・高齢者や糖尿病など持病がある方、特にステロイドなど免疫抑制薬を服用されている方は無用に人混みの多いところに行くのは避けましょう。

予防法のまとめ

最も重要

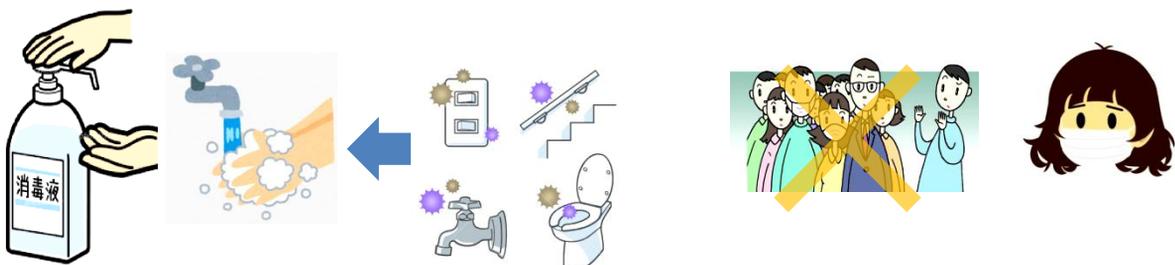
重要度

手指消毒
手洗い

人がさわる場所・物
になるべくさわらない。
さわったら消毒

混雑・人混みを
避ける

マスク着用



⇒裏に続く

風邪やインフルエンザを疑ったら？

・新型コロナ感染も否定できません。

- ・体調がすぐれない場合には必ず仕事や学校を休んで下さい。
- ・まずは自宅安静で様子見て下さい。発熱2日目以降に高熱が出たり、咳が止まらない等のつらい症状があれば当院にまずは電話で相談下さい。予約無しの安易な受診はご遠慮下さい。
- ・同居人がいれば、症状が治まるまでなるべく接触をさけること。そして、室内でもマスクを着用し、アルコールで手指衛生をしてください。できるだけ余計なものは触らないこと。トイレに行った後は、触った場所に対してアルコール消毒してください。お風呂は最後に入ること。タオルは絶対に共用しないこと。



新型コロナウイルス感染を強く疑う症状

以下のいずれかに該当する方は、まずは帰国者・接触者相談センター*または新型コロナウイルス感染症に関する一般相談窓口**に御相談ください。

一般の方（非高リスク群）

- ・ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く
(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。)
- ・ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

#それ以外でも悩ましい場合にはすぐには来院せず、まずは当院にお電話下さい。

高リスク群（高齢者、免疫抑制剤や抗がん剤治療中、糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）

- ・ 重症化しやすいため、風邪の症状や37.5度以上の発熱が2日程度続く場合には、帰国者・接触者相談センター*に御相談ください。

#悩ましい場合にはすぐには来院せず、まずは当院にお電話下さい。

*連絡先: 帰国者・接触者相談センター

TEL ① 03-3391-1299 (杉並保健所内)

② 03-5320-4592 (都区合同)

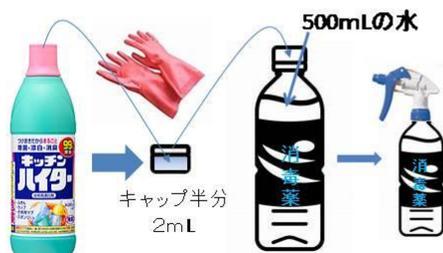
**新型コロナウイルス感染症に関する一般相談窓口 0570-550-571

アルコール消毒薬の不足への対応について

- 消毒が重要と何度も強調しましたが、現在、アルコール消毒薬を手に入れることが大変困難な状況です。代替えとして**次亜塩素酸系消毒薬**があります。家庭では「**キッチンハイター(液体)**」、「**ブリーチ**」などを用いる方法を紹介します。
- この消毒薬はインフルエンザ、**新型コロナウイルス**、**ノロウイルス**にも効果を発揮します。ただし、**手指消毒には使えません(手が荒れます)**。

次亜塩素酸消毒薬の作り方

- 500mlのペットボトルに水を入れ、ペットボトルのキャップ約半分(約2ml)のキッチンハイターを混ぜると250倍に希釈した消毒液(1000ppm)ができます。



* 作業には手袋を使いましょう。
直接触れると肌荒れます。
希釈した消毒薬も手に触れると肌荒れすることがあります。スプレーして布などで拭き取りましょう。

** 作ったペットボトルには必ずラベルをしましょう。誤って飲むことがないように。

医療法人社団ヘルツ百瀬医院 内科・循環器内科

マスク不足への対策について

政府はマスクを量産すると言っていますが、相変わらずマスク不足は続くと思われます。毎日取り換えるに越したことはありませんが不足している現在、工夫して使うことが必要です。当院からの提案があります。

マスク不足対策：数日間同じマスクを使う方法

次亜塩素酸消毒の場合

マスクの表裏に消毒薬をふきつけます。乾燥に時間がかかるため、2つのマスクを隔日で交互に使用するとよいです。



アルコール消毒の場合

マスクの表裏に消毒薬をふきつけます。速乾性があるので、一晩おけば翌日使えます。



注意！
何回も使用はできません。汚れたり耳掛けのゴムが緩んだら交換しましょう。

医療法人社団ヘルツ百瀬医院 内科・循環器内科

マスクの有効性について

- マスクは感染症に有効ですが、新型コロナについてはWHOの勧告のように、その効果は限定的です。
- 感染疑い者自身とその介護者、医療者は必要。
- 使い方を誤ると無効
- 通常のマスクはウィルスが通過してしまう。
- 以上から、健康な人がむやみにマスクを求めて歩き回らないことが必要です。今後の流行が不明なので大事に使いましょう。

ハンドソープでの手洗いだけでも十分なウィルス対策ができます



手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

*.手洗いなしと比較した場合

出典
森功次他: 感染症学雑誌, 80:496-500, 2006
<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>

National Institute of Health Sciences



新型コロナウイルス感染が起こりにくい場所 (安全と思われる場所)

- 住宅街の路上
- 人の密度が低い広い公園
- 平日空いている広い商業施設
- よく消毒されている室内プール*
- サウナ室内(高温)*

* プールやサウナは利用後は、人と群れること無く速やかに帰宅しましょう。

