

# わかりやすい新型コロナ対応

飛騨市民病院 感染防止委員長/ICD 中林玄一

各種発表・文献・報道に当院提案を加え、現時点で最適と考える対応策をまとめました。

- 1 わかっていること
- 2 わかっていないこと
- 3 具体的な予防方法
  - (ア) 手洗い
  - (イ) 手指消毒
  - (ウ) マスク
- 4 ドアノブ・トイレなどの清掃・消毒
- 5 会社、施設における職員安全
- 6 小児・乳児について
- 7 便を介した伝染の可能性について
- 8 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の窓口

## 1 わかっていること

- 病原体： コロナウイルスの新種である SARS-CoV-2 が原因。  
アルコール消毒に弱い。SARS ウイルス（2003 年に中国で集団発生）の親戚です。  
引き起こされる疾患は COVID19（コヴィッドナインティーン）と呼ばれます。
- 症状： 通常の感冒症状（だるさ、発熱、咳、筋肉痛、下痢、など）が1週間ほど続き、一部の  
方は肺炎を起こします。さらに免疫が関係する重い呼吸不全を起こすこともあります。  
心疾患、高血圧、脳血管障害、糖尿病、呼吸器疾患など持病があると重くなりやすいと  
されます。高血圧の方は内服など血圧管理に努めて下さい。
- 検査： 病院では行えません。PCR という特殊検査がありますが検査できる施設・数とも非常に  
限られており保健所の認めた方のみ受けられます。結果に2～数日かかります。
- 感染経路： インフルエンザと同じです。  
①接触感染：感染者の分泌物（唾液、痰、便など）との接触。  
（例） マスク表面（に付着した粒子）を手で触り、マスクを外したあと口を撫でる  
トイレのドアノブに触れた手で目を擦る  
②飛沫感染（マスクで防げます。症状のある方がマスクする場合に効果最大なので、咳  
やくしゃみの方を見かけたら相互にマスク着用の声かけをしましょう）  
③飛沫核感染（飛沫の水分が蒸発して中身粒子が浮遊する状態。現時点では可能性）
- 予防方法： インフルエンザと同じです。  
正しい手洗い・手指消毒（目や口囲を触る前にも。手洗いや消毒薬の使用を推奨）  
正しいマスク着用（必要に応じて）  
環境衛生（ドアノブ、蛇口、トイレの水洗ノブなど手指が触れる場所を消毒）  
加湿、しっかり換気  
休養、栄養  
温かい飲み物の頻回摂取（喉についた粒子の洗い流しと粘膜の機能を保つ）  
水うがい（うがい薬は使用しないほうが良いです）
- 被害軽減： 一度に多くの患者様が発生すると医療機関の対応能力を超えてしまい、医療を十分に受  
けられない方が増加して地域の安全が低下します。市民みなさんが予防に努めて、同時  
にかかる方の数を減らすことが全員の安全につながります。何卒ご協力をお願いいたし  
ます。

## 2 わかっていないこと

正確な潜伏期、伝染力、発症のしくみ、重症化のしくみ、再感染・持続感染の有無、長期予後、感染者  
の伝染性が続く期間、いつまで流行するか、突然変異するかどうか。  
不明な点が多いため、感染しないよう予防に努めましょう。

# 具体的な予防方法

## (ア) 手洗い

正しい手洗いは予防の基本です。

下記を参照し、30秒ほどしっかり洗うと効果的です。

**マメに** **正しい手の洗い方**

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

- 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。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

**マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！**

厚生労働省 ●さらに詳しい情報は… [インフル 厚労省](#) [検索](#)

とくにねじり洗いは大切です。

親指周辺は特に大切です。



最近では、全ての指のねじり洗いをすると更に良いとされており、推奨します。



最後に、蛇口に手が触れないように、手を拭いた後の紙タオルを用いて止水し、手指が再び触れることを防ぎましょう。

(イ) 手指消毒 (アルコール系、およびそれに準ずる成分)

# 手洗いで感染症予防

## 手指消毒薬



流水で手洗いができない場合には、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

画像出典：厚生労働省 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekakaku-kansenshou01/keihatu.htm>)

## 手指消毒の手順

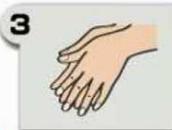
出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」



1 消毒薬約3mLを手のひらに取ります(ポンプを1回押すと霧状に約3mLです)。



2 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。



3 次に手のひらによくすりこみます。



4 手の甲にもすりこんでください。



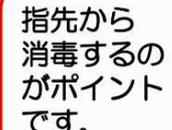
5 指の間にもすりこみます。



6 親指にもすりこみます。



7 手首も忘れずにすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。



指先から消毒するのがポイントです。

とくに  
食事前や調理前、  
トイレ使用後には  
手洗いを!



NIID 国立感染症研究所  
NATIONAL INSTITUTE OF INFECTIOUS DISEASES

画像出典：政府インターネットTV (<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html?T=46&a=1>)

消毒のコツです。



最初にとる消毒薬は利き手に十分にとります。



そのまま反対の手のひらに爪を当て、垂れてきた消毒液に爪先を浸して爪の隙間を消毒します。



利き手のくぼみに残った消毒液に、反対の爪先を浸すようにして消毒します。

あとはポスター通りの手順です。  
親指周辺のねじり消毒もしっかり行いましょう。



### (ウ) マスク

飛沫の到達距離は、くしゃみ・咳が5mほど、会話が1mほどなので、対面業務における予防にはマスクが有効です。

なお空中で飛沫が乾燥して中身の小粒子になる飛沫核感染を起こしている可能性も推察されます。部屋の加湿と多めの換気を行って防ぎましょう。



装着は、呼吸する空気が全てフィルターを通るように、隙間があかないことがポイントです。

鼻の部分の針金をしっかり顔に沿わせ、頬から顎にかけて広く覆うように広げましょう。



廃棄する場合は、ゴム部分に指をかけて外しましょう。マスクの表面には触れないようにします。



そのままごみ箱にすてます。

SARS コロナウイルスの際は、環境中で3日も感染力を保ったと言います。時間が経過しても表面に触れないようにしましょう。

洗って再使用可能と表示のないマスクの洗濯使用は推奨しません。

やむをえず再使用する場合、表面に触れないようにしましょう（触れた場合はすぐ消毒）。表面と内面が接触（重ね置きなど）したマスクは再使用しないようにしましょう。

### 3 ドアノブ・トイレなどの消毒

ドアノブなど手指がよく触れる場所の清掃・消毒に努めましょう。

トイレに関しては、ウォシュレットはおそらく安全（過去の感染管理環境培養の報告から類推）ですが、流すときに水滴が飛び散る便座や、出口の取っ手などに注意が必要です。



### 4 会社、施設における職員安全

流行した際、対人業務の事業所のおすすめ対策として「安全エリア」の設定があります。「安全エリア」とは、ウイルスに汚染されていないでくつろげる場所です。安全エリアへ入る際には、マスク（+その他）を脱ぎ、手洗い・手指消毒を行うことで、安全エリア内の物品・私物を介した接触感染を予防します。食事や休憩などの作業は安全エリアで行います。安全エリアの境界外側には手指消毒薬、アルコール清拭タオル、ごみ箱を置き、内側には新しいマスクを置きましょう。立ち止まる意識付けのため看板や目印テープなどを使用するのも良いでしょう。

現時点では発症前・無症状でも感染力が否定できず、PCR 検査による診断も完全ではありません。流行状況によっては顔を向きあわせての食事や、マスク無しの対面会話を控えた方が良さそうです。

### 5 小児・乳児について

小児期でも感染は起こりますが幸いすべて軽症にとどまっております。一方、軽症・無症状で活発な小児が家族や周囲に感染を広げる可能性についても心配され始めています。症状があるお子さまは人混み・高齢者との接触を避けるようにしましょう。

母親が感染した場合、お子様への接触感染リスクに加えて、母乳を介した感染（ウイルス血症による）の可能性があり授乳は推奨されていません。乳児の重症化リスクは低いとされますが、必要に応じたマスクと手指衛生、ミルク哺乳への切替を御考慮下さい。

### 6 便を介した伝染の可能性について

現時点ではウイルス排泄が長く続く可能性が否定できません。無症状で気付かず他者への感染源にならないよう、皆様トイレの後の手洗いに努めましょう。

## 7 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の窓口

下記の目安を参照し、当てはまると感じた場合は「帰国者・接触者センター」へご連絡下さい。  
なお、すでに海外との接点は関係なく相談いただける基準となっております。

### 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

#### 1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。

#### 2. 帰国者・接触者相談センターに御相談いただく目安

- 以下のいずれかに該当する方は、帰国者・接触者相談センターに御相談ください。
    - ・ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方  
(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)がある方
  - なお、以下のような方は重症化しやすいため、この状態が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。
    - ・ 高齢者
    - ・ 糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方や透析を受けている方
    - ・ 免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- (妊婦の方へ)  
妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センターに御相談ください。
- (お子様をお持ちの方へ)  
小児については、現時点で重症化しやすいとの報告はなく、新型コロナウイルス感染症については、目安どおりの対応をお願いします。
- なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様に、かかりつけ医等に御相談ください。

#### 3. 相談後、医療機関にかかる時のお願い

- 帰国者・接触者相談センターから受診を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お控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる)の徹底をお願いします。

### 帰国者・接触者センター

飛騨保健所      電話番号： 0577-33-1111 (内線 328)  
受付時間： 24 時間

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」が紹介されます。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診して下さい。