

コロナウィルス感染予防についての基礎知識

健康な私たちができること

Kuniko Yamamoto-Morimoto, PhD, ATC

Total Life Care

Kyoto MBM Labo

2020.3.2

コロナウィルスって何？ COVID-19

- ① コロナウィルス科のウィルス
- ② 形が太陽に似ているところから「コロナ」と名付けられた
- ③ 風邪の原因の10～15%はコロナウィルス
- ④ 多くの場合は軽症で終わる

≫ あらゆる動物に感染する
「コロナウィルス科」のウィルス

≫ 人に感染するタイプは現在、
以下の7種類が発見されている



ヒトコロナ
ウィルス
HKU1



ヒトコロナ
ウィルス
OC43



ヒトコロナ
ウィルス
229E



ヒトコロナ
ウィルス
NL63



SARS



MERS



新型
コロナ

ウイルス名：
SARS-CoV-2
感染症名：
COVID-19

参照・引用：Newspicks

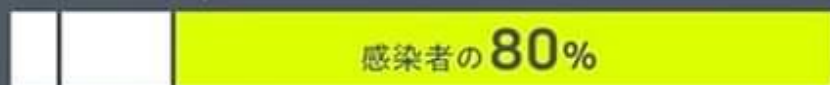
- ▶ 新型コロナウイルスは、新しいウィルスである。
- ▶ 感染速度や致死率など未知なため不安が増大している
 - ▶ 現在、致死率は湖北省以外の地域は0.8%、感染者数が把握できていないため多く見積もっても平均3%と言われている
 - ▶ 若年成人0.1～0.2%、疾患を持つ高齢者 1%
- ▶ 治療薬は現在20種類ほどのワクチン開発が進行中（WHO）

感染の現状

分かってきたコロナの「全体像」

(WHO 調査報告書 2020年2月16-24日)

病状は比較的軽い(風邪と同程度)
子供の感染例(19歳未満)は
全体の2.4%と少なく病状も軽い



感染者の
13.8% 重症患者(呼吸困難など)
感染者の
6.1% 重篤患者(呼吸器不全など)

重症や死亡リスクが高いのは、60歳以上の高齢者や
高血圧・糖尿病などの持病がある人

編集部注:無症状の感染者も分母に加わると、
重傷・重篤患者の数字は小さくなる可能性がある
出所:WHO(2020年2月16-24日)、「Report of the WHO-China
Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)」

Q1

日本の感染状況は?



注:3月2日0時時点
出所:厚労省、自治体の資料および報道を基に編集部作成

参照・引用: Newspicks

感染経路

- 飛沫感染（咳などした時の体液の拡散）だが、ウィルスが直接粘膜（口、鼻、目）に接触がなければ感染の確率は低くなると考えられている

* 医者の方は、肩より上に手を上げない、、、と言っていました。

ウィルス接触経路

- 不特定多数の人が使用したものを触った場合
 - エレベーターのボタン、エスカレーターの手すり、ドアノブ、つり革、ショッピングカート、ショッピングのかご、バイキングのお箸やトング、不特定多数が使い消毒が不適切なエクササイズ器具など
 - 咳などで飛沫したものに接触した場合
-
- 空気感染の確率はほぼないと言われている

症状は？

- 軽い風邪の症状と似ている
- のどの痛み、発熱からスタート
- 倦怠感、胸周辺の苦しきなどに移行する可能性
- 通常の風邪よりも長くなる
- 休息をとって、5, 6日たっても症状が改善されない場合は、感染の可能性も考えられるが、一概にそうとも言えない

- 透明な鼻水が流れる、、、はおそらく違うとの見解もあり（それはたぶんアレルギー性鼻炎の可能性）

WHOの予防と行動指針

- ① 手を頻繁に、アルコール消毒ジェルやせっけんで洗う
- ② 咳をするときは、手で受けずにハンカチや肘などでカバーする
- ③ ティッシュなどを使った時は、蓋のあるごみ箱に捨てる
- ④ 咳や熱がある人との接触を避ける
- ⑤ 咳、発熱、呼吸器症状がある人は、早めに医療機関に連絡
- ⑥ 症状がある人との距離を1メートルほどあける
- ⑦ 咳などの症状がある場合は、マスク着用し他の人への感染を防ぐ

むやみに怖がる必要はありません。公衆衛生の当たり前のことを、当たり前にしてみんなで協力して快適な社会生活環境を作ること、この状況は必ず落ち着いていきます。

Protect others from getting sick

When coughing and sneezing
cover mouth and nose with
flexed elbow or tissue



Throw tissue into closed bin
immediately after use

Clean hands with alcohol-based
hand rub or soap and water
after coughing or sneezing and
when caring for the sick



Protect others from getting sick



Avoid close contact when you
are experiencing cough and fever

Avoid spitting in public



If you have fever, cough and
difficulty breathing seek medical
care early and share previous travel
history with your health care provider



私たちができること

何のために選択し行動するのかをもっと広い視野で考えよう

私たち一人一人が行う予防的行動は、

- ① 疾病者や高齢者で重症度リスクが高い人への感染を抑えるためにある
健康な人でも感染している人はいる、その人からハイリスク者への感染を最小限にしたい
- ② 病院を本当に必要な人のための場所にするため
この時期に体調不良になると、普段はいかない人でも病院に、、、となる。
それはすでに混乱し、緊急の対応に追われている医療現場、医療従事者が疲弊し気が付けば、
医療機関が機能しないという現実を生んでしまう。それは絶対に避けなければならない。
- ③ 体調不良になったとき、まずは検査！ではなく、まずは休養と栄養、軽い運動を考える。
コロナウィルス検査（PCR）は、精度はそう高くなく、検査よりもまずは休養で症状が軽減、改善されるのを待つ。咳が激しくなったり、胸の痛みなどが出てきたときには、医療機関に連絡

外出が制限されていますが、ストレスをためないように、そして体を頻繁に動かして免疫力を高めましょう！

予防：丁寧に手を洗おう！

- 咳やくしゃみをした後の手
- 病気の人を看病しているとき
- 食事の支度をするとき
- 食事前
- トイレの後
- 手が汚れているとき
- ペットやペットの汚物を処理した後

汚物には2時間ほどウィルスが残る：CDCが示唆

マスクの着用について

- 感染の可能性がある本人が飛沫感染を防ぐために着用することは必要と言われているが、健康人がウィルスを遮断するために着用する意味は少ないと言われている。
- 逆にマスクの着用をすることで、顔周りに頻繁に手を持っていくことのほうが、感染の確率を高める可能性も考えられる
- 長時間閉鎖された環境や疾病者が周りには予防着用は推奨される

