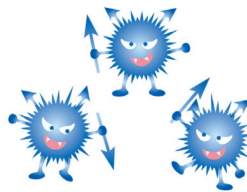


特集

新型コロナウイルスについて、 私たちが 知っておくべきこと



救急科 医長
宮内 崇



日本救急医学会 専門医・指導医
日本集中治療医学会 専門医
日本内科学会 認定医
DMAT 隊員

岩国医療センター救急科は、急な体調不良やケガなどに対応しています。応急的な対応になりますので、精密な検査や正確な診断を必要とする場合は専門科を受診してください。

ところで今回のセンターだよりでは、今、問題になっている新型コロナウイルス感染症について簡単にまとめました。皆さまの役に立てば幸いです。

はじめに

2019年の暮れに現れた新型コロナウイルスは、徐々に広がって2020年4月16日に日本全国に非常事態宣言が出されました。いよいよ私たちの周りにも近づいています。コロナウイルス自体は毎年、風邪の原因のひとつですが、いくつかの種類があり、その中には重症化するものがあります。いま問題になっているコロナウイルスは、強い感染力を持ち、重症化するため、“新型”コロナウイルスと呼ばれています。

新型コロナウイルスから身を守るために

コロナウイルスは主に鼻や口、のどの粘膜から侵入します。ウイルスは、のどの粘膜などで増殖し、咳やくしゃみをするすると飛んでいきます。飛んでいったウイルスは、他の人の鼻やのどの粘膜に直接、あるいは手や物を介して引っ付きます。粘膜に引っ付くと、粘膜の間を侵入してその人の体に住み着き、感染が成立します。ウイルスの侵入を防ぐためには、下記のようなことが重要になります。

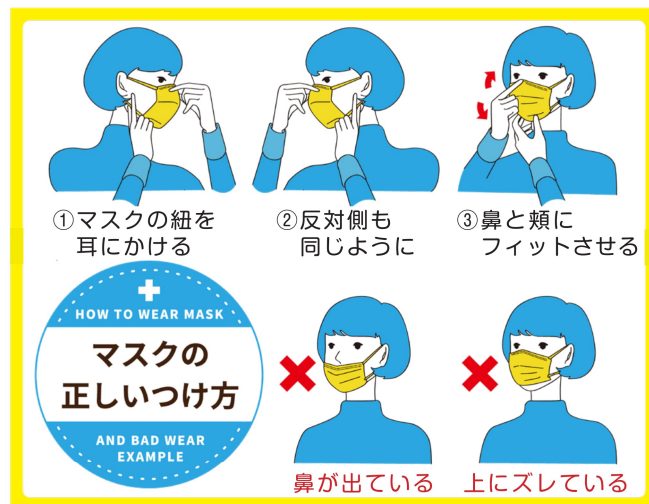
① マスクをする

マスクは鼻と口を覆うため、中に入ってくるウイルスの量は激減します。また、ウイルスが外に出ていくことも防ぎます。自分が感染しない、人にうつさない、という点で、マスクは非常に優れた道具です。マスクをつけるとき大切なのは、鼻と口をしっかりと覆うことです。

② 手洗い、うがいをする

ドアノブや手すりには、誰かがくしゃみをした時の分泌物が残っています。知らないうちにそれらに触れ、その指で鼻や口を触るとウイルスは感染します。手を介した感染は多いと言われますが、手を汚すことなく生活することは不可能です。ですから外出した後は、手は汚れているものとして、1日数回は手を洗いましょう。手を洗う時のポイントは、20秒くらい時間をかけて洗うことです。

うがいにコロナウイルス感染を予防する科学的な根拠はない？ 確かに、うがいを推奨しているものはあまり見ないです。ただ、のどや口の中を水で洗うことは悪いことではないです。面倒でなければ、手洗いとうがいはセットでやりましょう。



手の洗い方



こすり合わせる



甲を洗う



爪を洗う



指の股を洗う



指の付け根を洗う



手首を洗う

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ふき取って乾かします

③ほかの人との距離を保つ

咳やくしゃみでウイルスが飛んでしまうのは仕方ありませんが、相手との距離が離れていれば、吸い込むウイルスの量を減らすことができます。相手との距離に気を付けて、感染のリスクを少しでも減らしましょう。



④その他

人と接する機会を減らす（自宅からなるべく出ない）、よく触る部分をこまめに掃除する、日頃から健康状態を保つ、など他にもできることはあります。ひとつひとつは小さなことですが、組み合わせると効果は絶大です。

新型コロナウイルスに感染したかもしれないと感じたら

感染を疑うのはどんなとき？

新型コロナウイルスの症状は、発熱や咳、疲労感などです。よくある風邪症状と区別はつきません。しかし理論的にはウイルスとの接触歴がなければ、感染することはあり得ません。なので、新型コロナウイルス感染を疑うのは、流行地に行った場合、流行地に行った人に接触した場合、不特定多数の人がいるところに行った場合、などです。



保健所、医療機関の指示に従う

風邪症状があっても、すぐに保健所に相談する必要はありません。感染の機会がなければ、まずは外出を自粛して自宅で様子を見てよいです。症状が治まればそれでよし。改善しなければ、地域の保健所に相談します。

保健所は、あなたのそれまでの行動から、PCR と呼ばれる検査が必要かどうかを判断します。医療機関を受診するように指示されたら、必ず事前に電話してから受診してください。万が一陽性であった場合、医療機関の職員に感染させないためです。

すぐに検査をしてほしいと思うかもしれませんが、保健所や医療機関では、対象を絞ることで陽性的中率を高く維持しようと努力しています。

自宅で様子を見るときにの注意点

検査を受けたかどうかにかかわらず、自宅で様子を見るときには陽性かもしれないと考えておきます。陽性であれば、あなたに接触する人には感染のリスクがあります。感染を広げないために、マスク、手洗い、うがい、相手との距離を保つ、といったことは続けなければなりません。

自宅の場合、最も危険なのは家族です。家庭内でも距離を保つ、同じグラスやタオルなどを使用しない、触ったものは掃除するなどの行動が必要です。また、自身の症状の経過について、注意深く様子を見てください。

様子を見るのはいつまで？

このことについて、確かなことは言えませんが、次のことが言われています。

- ① なにも薬を使うことなく、3日間熱が出ていない。
- ② 熱以外の症状もなくなっている。
- ③ 最初に症状が出てから7日間が経過している。

この3点をすべて満たしたとき、通常の生活に戻ってよいでしょう。ただし症状が再燃したり、ほかのウイルスに感染することもあります。感染の予防策は継続して必要です。

新型コロナウイルス感染症の経過は？

不幸にも陽性と判断された場合には入院の必要がありますが、新型コロナウイルス感染症の80%は軽症～中等症といわれています。症状がなく経過する人もいます。軽症の場合、約2週間で症状は軽快します。残りの20%は重症化する危険性がありますが、効果のある薬剤が出てくるかもしれません。経過を予測することはできませんが、現状では栄養と睡眠を十分とり、規則正しい生活を心がけましょう。

おわりに

いま、全力で取り組まなければならないのは予防です。ウイルスに触れなければ感染することはありません。すべての人が感染を予防すれば、この世界からウイルスはなくなるかもしれません。そう信じて、できる対策はすべてやりましょう。外出を自粛し、人との接触を必要最小限にしましょう。皆さんが健康で次の段階に進めるように、心から祈っています。

日常的に**注意**すること

- マスク、手洗い、うがい、人との距離を保つ
- 外出の自粛、人との接触の機会を最小限に
- 症状の経過を注意深く観察する

岩国健康福祉センター
0827-29-1523 (平日のみ)
山口県健康増進課
083-933-3502 (土日祝日も可)
* いずれも受付時間は9:00-17:00

参考：医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応ガイドライン、厚生労働省ホームページ、CDC ホームページを参考に作成

病院案内図



JR 山陽本線 南岩国駅	徒歩 約20分 (坂道あり)
JR 山陽本線 岩国駅	いわくにバス 約4～8分
JR 山陽新幹線 新岩国駅	タクシー 約15分
岩国 IC	車 約15分
岩国錦帯橋空港	車 約10分

※バスは、路線によって乗車時間が異なります。また曜日により運行するもの、本数の少ないもの、「岩国医療センター」バス停に止まらない便もありますので、乗車前に「いわくにバス(株)」にご確認ください。

かかりつけ医を
持ちましょう

紹介状がない場合、初診時に選定療養費(5,500円)が必要となる場合があります。詳しくは、当院ホームページの「重要なお知らせ」→「選定療養費徴収について」をご参照ください。

過去のバックナンバーは、当院ホームページ、院内図書室、または岩国市中央図書館にて閲覧いただけます。

発行・制作：岩国医療センター 広報委員会