

# サヨナラ・コロナ

## Part 2 各論編

---

地域医療振興協会  
揖斐郡北西部地域医療センター山びこの郷/久瀬診療所  
菅波祐太

2020.4.20

# はじめに

作成者は、岐阜県のへき地でプライマリケアに従事する総合診療医です。

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、

プライマリケア従事者が正しい知識をもとに行動できることの重要性を切に感じ、

現在、所属施設のスタッフを対象とした勉強会を開催しております。

対象は、看護師、介護士、セラピスト、事務、栄養士、ケアマネジャー、相談員、関係業者等です。

その資料を、他施設の方にもたたき台としてお使い頂ければと思い、ほぼそのまま共有します。

お使いになる際には、以下の3点にご留意ください。

本見解は、一個人のものであり、情報に誤りがある可能性があります。

当施設は作成時点で流行早期の段階にあり、情報に偏りがある可能性があります。

使用にあたっては「教育・指導」のみを目的としてご利用頂くようお願いいたします。

開示すべき利益相反はありません

# 総論編のまとめ

---

1. 侵入経路を遮断しよう
2. 感染者を減らそう
3. 洗おう，乾かそう
4. 元気でいよう
5. 時間を稼ごう

# 目標

---

- 新型コロナウイルス感染症対策を，職員が協力して行うことができる
- 職員の感染者ゼロ
- 施設利用者の感染者ゼロ
- 施設内感染ゼロ（施設でクラスター発生をしない）
- 職員家族の感染者もゼロ

※目標は流行状況によって変えていきたいと思います

# 1. 侵入経路を遮断しよう

## 3つの極意

- 目鼻口に手をやるな
- ウイルスだらけと思いこめ
- 目的に応じて予防策を使い分けよう

# 1. 侵入経路を遮断しよう

## 飛沫感染

粘性のない1以下 $\sim$ 100 $\mu$ mのアεροゾルとして排出

- ・呼吸では1 $\mu$ m未満のアεροゾルが多い
- ・咳、くしゃみは1 $\sim$ 100 $\mu$ mのアεροゾル



10 $\sim$ 100 $\mu$ mのアεροゾルは乱反射して白く見えるが、乾燥して5 $\mu$ mになると乱反射なく透明となる

- ・100 $\mu$ mまでのアεροゾルは2mあるいは落下までに水分が蒸発し乾燥して感染性を失う
- ・湿度が高いと、乾燥しないで感染性を保持して浮遊し、気道で感染する

粘性のある大きな飛沫は落下して外側が乾燥しても、内部のウイルスは感染性を保持し、物を介する感染 (fomite transmission) の感染源となる

## 空気感染

咳やくしゃみで放出されたアεροゾル (飛沫および飛沫核粒子) は乾燥して、5 $\mu$ m以下の飛沫核粒子として空気中に漂う。麻疹・水痘・結核・痘瘡のウイルスは、飛沫核となっても感染性を保持して、眼・鼻・上下気道で感染する

図1 飛沫感染・物を介する感染 (fomite transmission) ・空気感染

# 1. 侵入経路を遮断しよう

---

- **接触感染** 患者→つば・鼻水・便・吐物など→患者の手→その辺→私の手→私の目鼻口
- **飛沫感染** 患者→咳・くしゃみ→飛んで→私の目鼻口
- **空気感染** 患者→医療行為（吸引や挿管など）→飛んで→私の気道

## 接触感染予防が基本

かぜ患者・利用者対応時には飛沫感染予防を追加  
痰吸引時には空気感染予防をさらに追加

# 1. 侵入経路を遮断しよう

---

患者 → → 何か → 何か →  → 私の目鼻口

## 接触感染については（極論で言えば）

- 私が手を目鼻口にやらなければ，私には侵入しない
- 私の手をきれいにしておけば，私には侵入しない



# 1. 侵入経路を遮断しよう

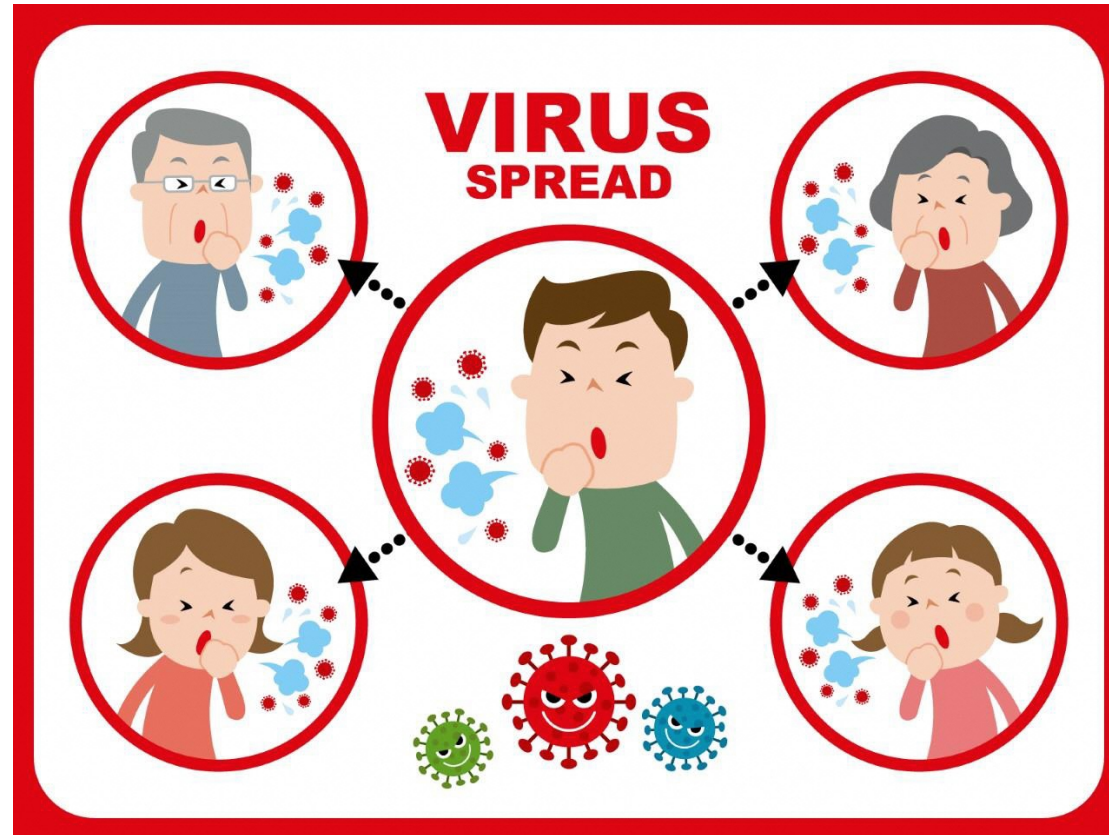
うつらないために、前提とする意識  
「私の周りにはもう、ウイルスまみれ」と思う



# 1. 侵入経路を遮断しよう

うつさないために、前提とする意識

「私は、もうコロナウイルスを持っている」と思う



# 1. 侵入経路を遮断しよう

---

## 基本を大事に

- 手を洗おう
- 手を目鼻口にやらないようにしよう
- うつさないために、マスクをしておこう

## 達人を目指せ

- 自分がさらされている状況に応じて、予防策を使い分けよう

# 1. 侵入経路を遮断しよう

目的	主な感染様式	方法
うつらない	接触感染	その辺はウイルスまみれと思いこむ（職場では）
	接触感染	目鼻口を触らない
	接触感染	手を洗う，消毒する
	接触感染	何かで口鼻を覆っておく（一手法として何らかのマスク）
	接触感染	袖のあるガウンを着る
	飛沫感染	サージカルマスク，シールド，ゴーグル，眼鏡，食事を別でとる
	空気感染	N95マスク，のど・鼻関連の処置をしない
	全部	3密の場所にいかない
うつさない	全部	<b>自分がウイルスを持っていると思いこむ（職場では）</b>
	全部	体調不良なら休む→基準は別紙参照
	全部	家族がコロナウイルス感染がわかったらお休み→別紙参照
	接触・飛沫	常時マスクして仕事
運ばない	接触感染	スマホやキーボードをこまめに酒精綿で消毒する，環境衛生
	接触感染	一処置一手洗い，ユニフォームを着替える

# 技術編：個人防護具の着脱方法

---

- 物品があるから大丈夫というわけではありません
- その使い方をマスターしましょう
- コロナウイルス疑いの患者さんと直接接触する職員（医師，看護師，介護士，セラピスト）は全員マスターしましょう
- 動画やスライドを別途準備します

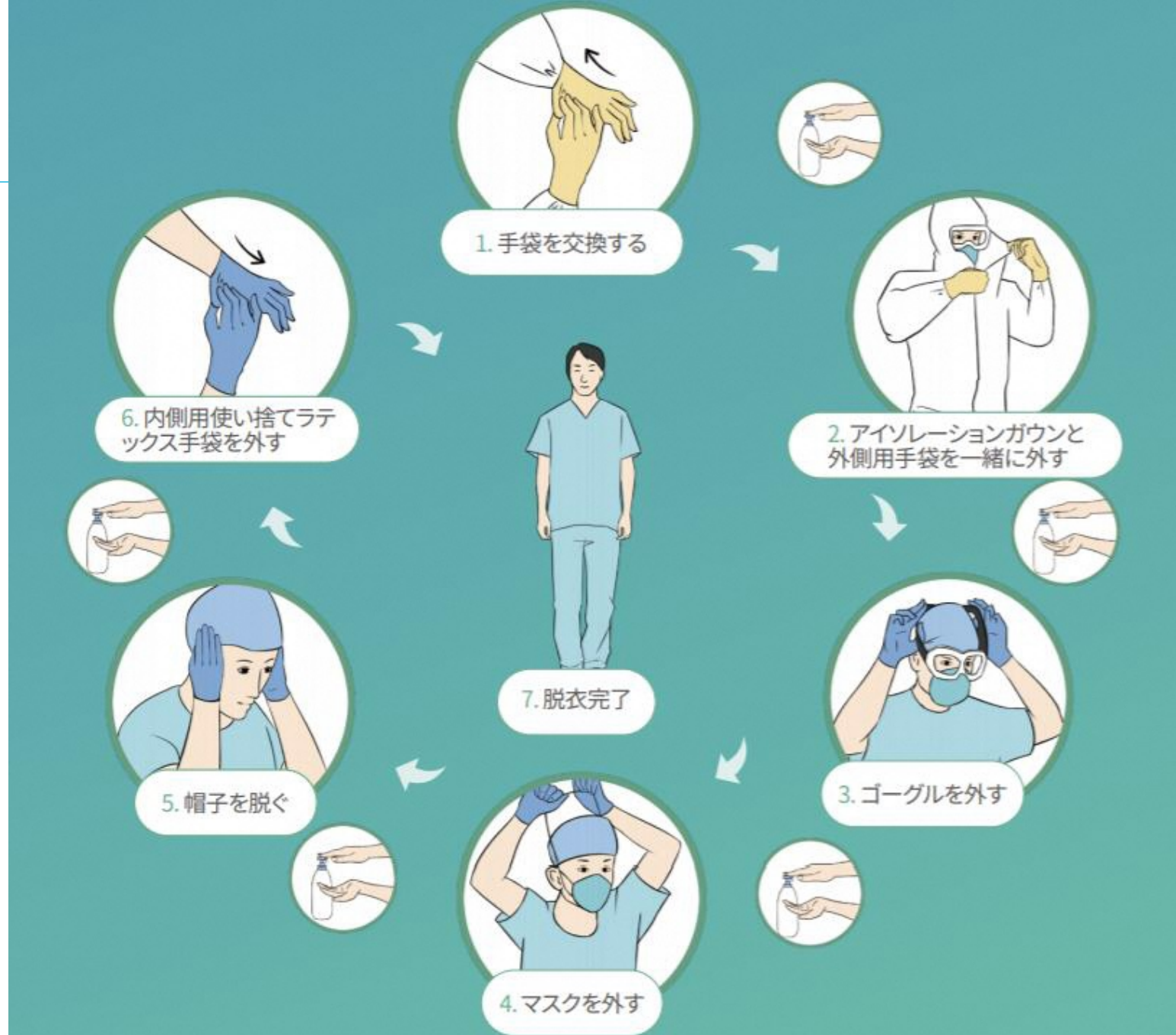
# 着る時

手袋は二重がよい  
N95は空気感染予防の時のみ



# 脱ぐ時

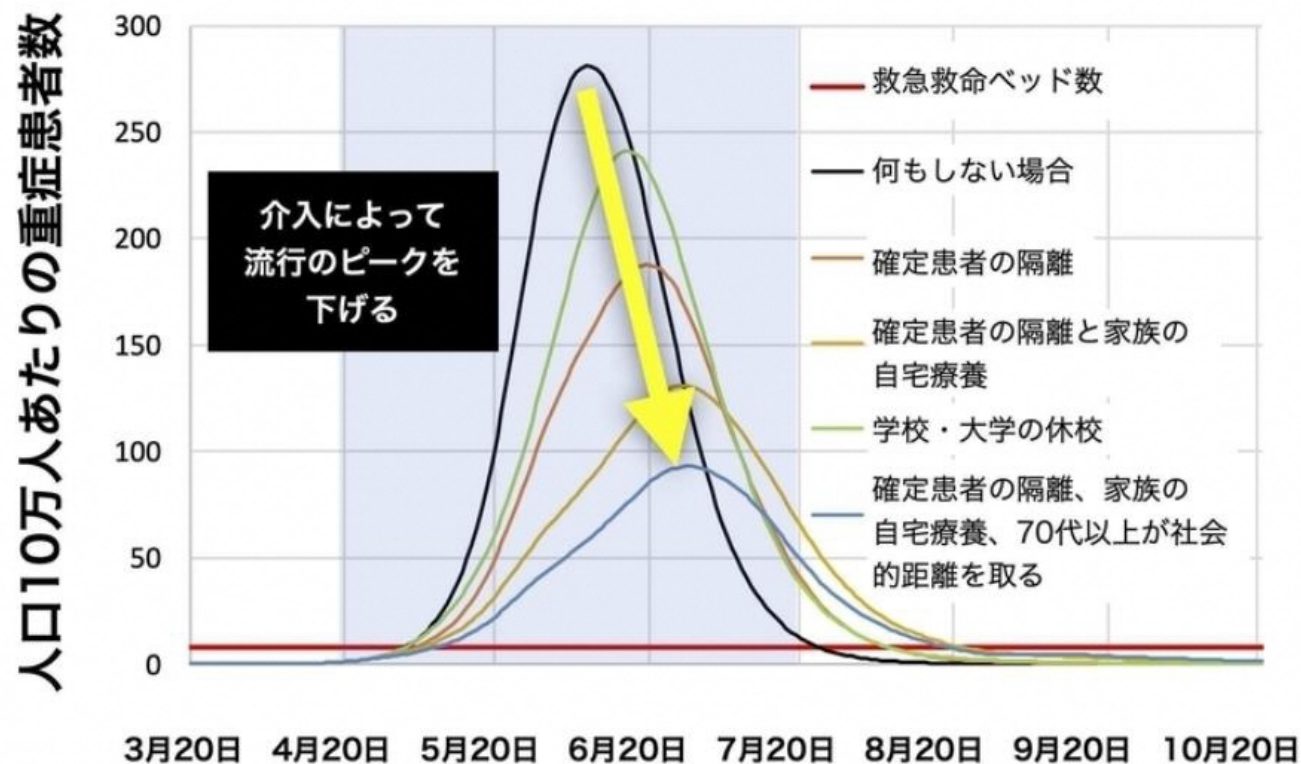
脱ぐ時に慎重に行う



## 2. 感染者を減らそう



## 2. 感染者を減らそう



地域のピークを減らす  
施設のピークを減らす  
家族のピークを減らす

イギリスにおけるCOVID19の患者数のピークを抑制するための介入の影響(Imperial College COVID-19 Response Team)

下記URLの忽那賢志先生の記事より転載（イギリスのImperial CollegeのCOVID19Responseチームの論文の引用）

[https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20200409-00172039/?fbclid=IwAR1jmW8bn-vAH2eQaGbrJL7-UTWDqwaesGyB2F3v\\_66vDJ-buw9hUO1EffA](https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20200409-00172039/?fbclid=IwAR1jmW8bn-vAH2eQaGbrJL7-UTWDqwaesGyB2F3v_66vDJ-buw9hUO1EffA)

## 2. 感染者を減らそう

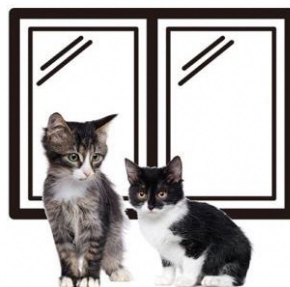
対象	目標	具体的に
地域	クラスターに関与しない	3密を避ける
施設	施設内感染を起こさない	接触感染対策のプロになる
家族	家族内感染を起こさない	8つのポイントを守ろう

一つあげるならば、手で顔を触らないこと  
二つあげるならば、手を石鹸で頻繁に洗うこと

## 2. 地域感染を減らそうー3密を避けよう

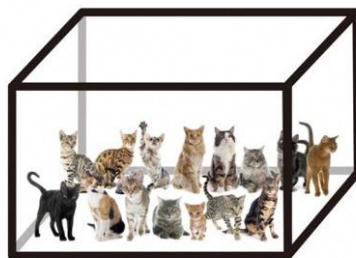
**密閉** ×

換気の悪い空間



**密集** ×

室内で手の届く距離に多くの人

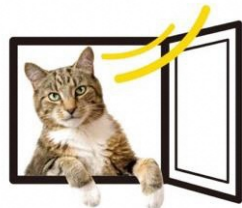


**密接** ×

近距離での会話や発声



どうしても必要な時の最低限の対策



窓を開け換気  
空気感染を防ごう



マスク・オンライン活用  
ネットや電話を利用しよう



間隔をあける  
最低2mの間を開けよう

**大切な人を守るために**

**自分が感染者かもしれない意識で行動を。**

## 2. 施設感染を減らそうー接触感染対策のプロになろう

目的	主な感染様式	方法
うつらない	接触感染	その辺はウイルスまみれと思いこむ（職場では）
	接触感染	目鼻口を触らない
	接触感染	手を洗う，消毒する
	接触感染	何かで口鼻を覆っておく（一手法として何らかのマスク）
	接触感染	袖のあるガウンを着る
	飛沫感染	サージカルマスク，シールド，ゴーグル，眼鏡，食事を別でとる
	空気感染	N95マスク，のど・鼻関連の処置をしない
	全部	3密の場所にいかない
うつさない	全部	<b>自分がウイルスを持っていると思いこむ（職場では）</b>
	全部	体調不良なら休む→基準は別紙参照
	全部	家族がコロナウイルス感染がわかったらお休み→別紙参照
	接触・飛沫	常時マスクして仕事
運ばない	接触感染	スマホやキーボードをこまめに酒精綿で消毒する，環境衛生
	接触感染	一処置一手洗い，ユニフォームを着替える

## 2. 施設感染を減らそうー食事について

---

- 食事中のクラスター感染の報告が多くみられます
- 飛沫感染、接触感染のリスクが高いです
- 十分注意が必要です
- できれば個別で食事がベスト
- 無理なら大きめの部屋で距離を開けて、換気をしながら食事がよいでしょう
- 食事という懇談の時間が減ります
- どのように懇親を深めるのか同時に考えましょう

## 2. 施設感染を減らそうーお休みについて

---

- 体調が悪く感じたら、無理せず休むこと
- 勇気をもって体調不良を申し出ましょう
- 症状が改善していつどのように職場復帰をするのか各施設で検討が必要です

## 2. 家族感染を減らそうー8つのポイントを守ろうー

### ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

#### 部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう。** 食事や寝るときも別室としてください。
  - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
  - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。**  
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

#### 感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

#### マスクをつけましょう

- ◆ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆ マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。  
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。  
※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

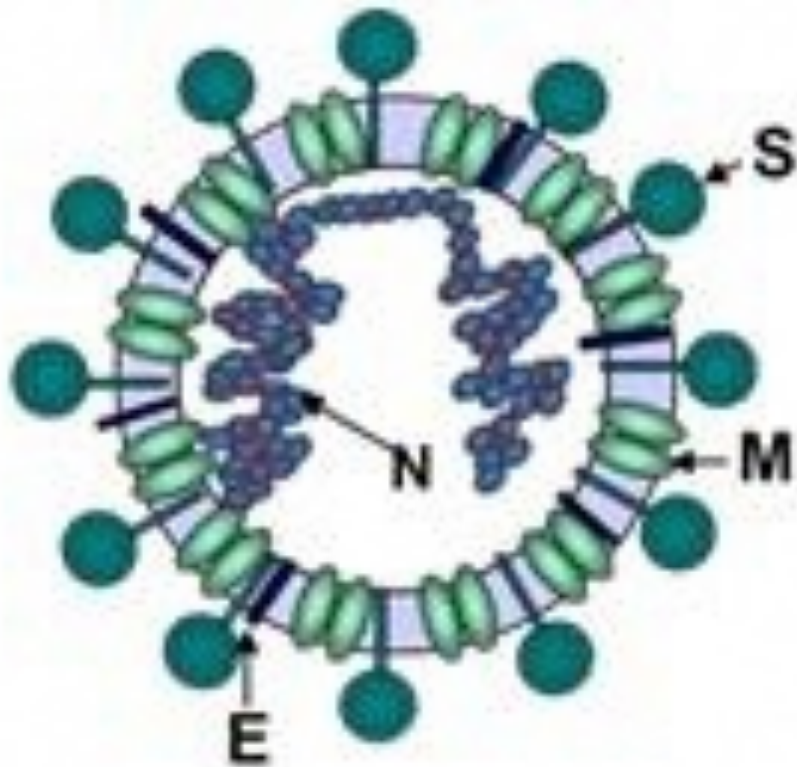
#### こまめに手を洗いましょう

- ◆ こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

# 3. 洗おう，乾かそう



# 3. 洗おう，乾かそう



コロナウイルスの粒子模式図

エンベロープウイルスであり，アルコールなどで感染力を失うことが知られている。

# 3. 洗おう，乾かそう

方法	何に使う	備考
水	手洗い	無限
石鹼	手洗い	無限
アルコール	手指衛星，環境衛生	不足気味
キッチンハイター	環境衛生	ほぼ無限，さびに注意
次亜塩素水（ステリパワーなど）	手指衛星，環境衛生	エビデンスに乏しい
洗剤	ユニフォーム，私服	毎日洗うのがオススメ
熱	マスク・N95マスク	N95マスクの再利用に有効
風	飛沫感染対策，換気	小さなツバは2mで乾燥する
放置		ほっとけば失活のはず

※石鹼で手を隅々まで洗うことにより，手についていたウイルスは感染性を失います

※洗剤で服を洗うことで，服に付着したウイルスは感染性を失います

# 4. 元気でいよう

# 4. 元気でいよう

---

- 現状では、地球人の誰もがいつか新型コロナウイルスにかかる可能性があります
- その際に、軽症で済むように、日常の健康管理に気を配りましょう
- 安全運転も大事です
- 体調の悪い時には休みましょう
- 心の健康もとてもとてもとても大事です
- 3密を避けつつ、日常を楽しめる方法、リラックスできる方法を見つけましょう

# 4. 元気でいよう

## ● 新型コロナウイルス感染症の予防策

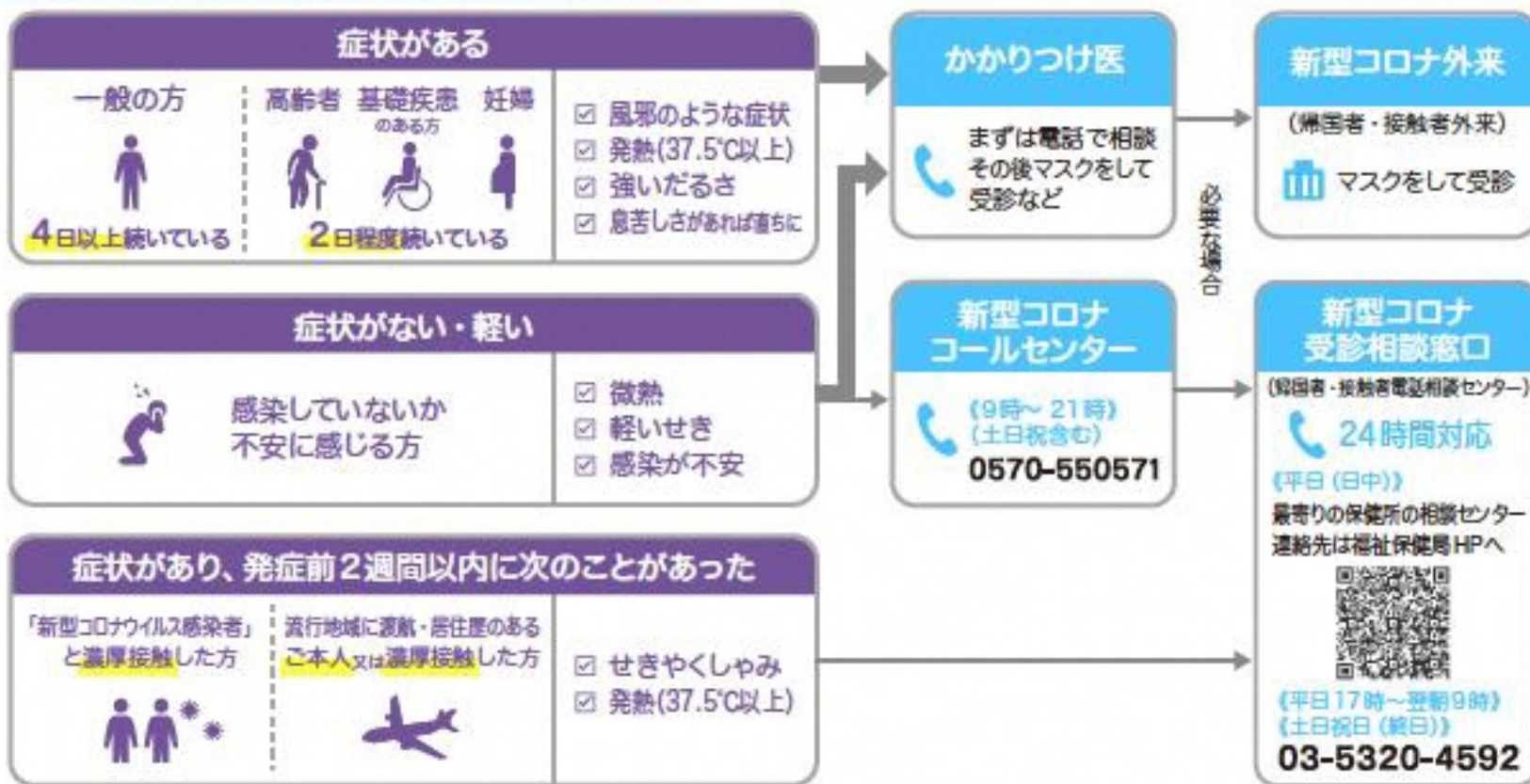
もっとも大切なことは「標準的な感染症予防策」。通常のインフルエンザ予防策と同じです。  
症状が出ない潜伏期でも感染する場合があります。人混みや集会への参加は避けましょう。

 1 こまめに 石けんで手洗い	 2 せきやくしゃみが出 るならマスク	 3 症状が軽いなら 自宅で休養	 4 病院に行くなら 事前に電話
 5 人混みには なるべくいかない	 6 重症化しないよう タバコはやめる	 7 部屋の換気を 十分に	 8 栄養・運動・休養で 体調管理を万全に

# 4. 元気でいよう

## ● 新型コロナウイルス感染症が心配なとき

一般の医療機関ではPCR検査は受けられません。まずかかりつけ医または下記の相談窓口にご相談ください。



ご不明な点はかかりつけ医にご相談ください。

岐阜県の場合  
西濃保健所  
電話 0584-73-1111

# 4. 元気でいよう

- 現時点で妊婦だからといって過度な心配はいらない
- でも、十分気を付けよう
- 早めに休もう

## 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策

### ～妊婦の方々へ～



#### 感染が妊娠に与える影響

現時点では、妊娠後期に新型コロナウイルスに感染したとしても、経過や重症度は妊娠していない方と変わらないとされています。胎児のウイルス感染症例が海外で報告されていますが、胎児の異常や死産、流産を起こしやすいという報告はありません。したがって、妊娠中でも過度な心配はいりません。

#### 日頃の感染予防

一般的に、妊婦の方が肺炎にかかった場合には、重症化する可能性があります。人混みを避ける、こまめに手を洗うなど日頃の健康管理を徹底してください。  
①密閉空間、②密集場所、③密接場面、という3つの「密」が同時に重なるような場所を避けてください。

#### 働き方

働いている方は、ご自身の体調なども踏まえ、時差通勤やテレワークの活用、休暇の取得などについて、勤務先とご相談ください。

**厚生労働省は、省をあげて、妊婦の方々の  
安心・安全の確保に全力を尽くしてまいります**

# 5. 時間を稼ごう



# 5. 時間を稼ごう

---

- ワクチン，特效薬が実用化されるまで**1年以上**とされています
- それまで，全国各地で流行と終息を繰り返す可能性があります
- 数々の感染対策を組み合わせ，時間を稼ぎましょう
- **その間に，コロナ対策と私たちの理念・ミッションの達成を両立できるよう工夫していきましょう**

# 理念

質の高いケアとサービス、心のこもった地域包括ケアを提供し、地域ニーズに応え、地域社会に貢献します。

# 協力しよう

1. 許そう
2. できることをやっていこう
3. 我慢しつつ，変わっていこう

# 協力しよう

1. 侵入経路を遮断しよう
2. 感染者を減らそう
3. 洗おう，乾かそう
4. 元気でいよう
5. 時間を稼ごう