

くらしの健康

令和2年6月 第50号



目次

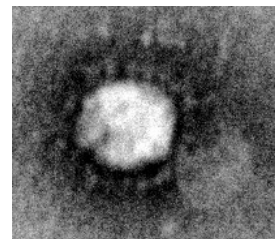
○ 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) について

- もし、ご自身やご家族が新型コロナへの感染が疑われたときには
- 咳エチケット、手洗いについて

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) について

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) は、2019 年 12 月に中国武漢市で最初に報告されて以降、世界各地で発生が続いています。都内でも、集団発生や感染経路の不明な患者が報告されています。

東京都健康安全研究センターでは、新型コロナウイルス疑い検体の PCR 検査を実施しています。今回はこの感染症に関する情報について紹介していきます。



新型コロナウイルスの
電子顕微鏡写真

➤ コロナウイルスとは

ニドウイルス目コロナウイルス科に属するウイルスで、表面に見られるスパイク状の突起が「王冠」に見えることから、ギリシャ語で王冠を意味する「コロナ」という名前が付けられました。

新型コロナウイルスを含め、ヒトに感染するコロナウイルスには主に4種類が知られています。

ヒトに感染するコロナウイルス

・風邪の原因になるコロナウイルス

日常的にかかる風邪の 10～15% (流行期では 35%) の原因とされています。

・重症急性呼吸器症候群コロナウイルス (SARS-CoV)

2002 年から 30 を超える国や地域に感染が拡大し、患者数約 8,000 人、肺炎による死者数約 800 人、致死率約 10%とされています。コウモリが自然宿主であると考えられています。

・中東呼吸器症候群コロナウイルス (MERS-CoV)

2012 年にサウジアラビアで発見されました。ヒトコブラクダに風邪を起こすウイルスが、種の壁を超えてヒトに重症肺炎を引き起こすようになったと考えられています。

・新型コロナウイルス (SARS-CoV-2)

SARS-CoV に遺伝子配列が近いため、このように命名されました。コウモリやセンザンコウ由来のコロナウイルスが起源となった可能性が考えられています。

➤ 新型コロナウイルス感染症の特徴

● 感染のしかた

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。空気感染は起きていないと考えられています。

・飛沫感染：新型コロナウイルスを含む飛沫(くしゃみ、咳、糞便など)が放出され、密接(1~2m 以内)した他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込むことで感染します。

・接触感染：新型コロナウイルスが付着したものを手で触った後、その手で口や鼻などを触ることで粘膜から感染します。



● 一般的な症状と重症化するリスク

「発熱、咳など比較的軽い風邪症状が続く場合」、「高熱」、「強いだるさ(倦怠感)」、「息苦しさ(呼吸困難)」がある場合や味覚・嗅覚障害を認めることもあります。

感染しても軽症であったり、そのまま治癒する例も多いとされています。

一方、季節性インフルエンザと比べて重症度は高く、特に、高齢者や基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患など)を持つ人では重症化するリスクが高いとされています。

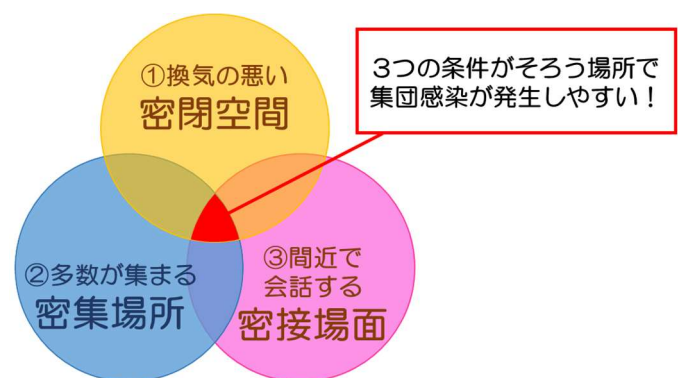
➤ 新型コロナウイルス感染症を予防するために

● 予防のポイント

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。マスクの着用や毎朝の体温測定など、基本的な感染対策に努めていただくようお願いします。

風邪症状や体調不良等がみられる場合は、外出をお控えください。

集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。このことから換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。



● 家庭や施設内の消毒

手指がよく触れる場所を清潔に保つことが大切です。手など皮膚の消毒を行うには、消毒用アルコールを、物の表面には、消毒用アルコールや0.05~0.1%次亜塩素酸ナトリウム液が有効です。

「新型コロナウイルス感染症に関する清掃・消毒について」

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/assets/diseases/respiratory/ncov/disin.pdf>

新型コロナウイルス感染症が心配な時や、感染を疑う時には、相談窓口へご連絡ください。

東京都福祉保健局ホームページ 新型コロナウイルス感染症にかかる相談窓口

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/coronasodan.html>

—もし、ご自身やご家族が新型コロナへの感染が疑われたときには—

➤ 新型コロナウイルスへの感染が疑われ PCR 検査を受けた場合

- ・公共交通機関の利用は控え、自宅で過ごしましょう
検査結果が分かるまでは、職場への出勤や 学校への登校、福祉サービス等の利用や公共交通機関(鉄道、バス、タクシー)の利用は控え、自宅で過ごしましょう。
- ・マスクは常に着用しましょう
マスクは常に着用しましょう。マスクがない場合に咳やくしゃみをするときは、口と鼻をティッシュや袖、上着の内側で覆いましょう。その後、ティッシュは病原体が付着しているため、すぐ、ごみ箱に捨て、手で覆ってしまった場合は、すぐに流水と石鹸で手を洗うかアルコール消毒液で手指消毒をしましょう。使用後のティッシュや使い捨てマスクは、ポリ袋に入れて縛ってからごみに出しましょう。
- ・同居者がいる場合は、部屋を分けて過ごしましょう
部屋を分けることが難しい場合には、2m 以上の距離を保つことや仕切り・カーテン等設置することで、陽性だった場合の同居者への飛沫感染を少しでも減らすことができます。
- ・健康状態を毎日確認しましょう
体調や症状が悪くなった時には検査を受けた医療機関に電話連絡し、新型コロナウイルスの検査を既に受けていること伝えてください。



➤ 新型コロナウイルスへ感染が疑われた方を看護する時に気をつけること

- ・看護する人は可能な限り1人にしましょう
身の回りの世話がが必要な場合や検査結果が分かるまでは看護する人をできるだけ1人に決めましょう。心臓や肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫力の低下した方及び妊婦の方などは感染が疑われる方の看護をするのは避けましょう。
- ・看護する際の注意事項
検査を受けた方が過ごす部屋に入る時はマスクを着用しましょう。部屋から出た後は、手洗いを十分に行うかエタノールで手指消毒をしましょう。手を拭くタオルは使い捨ての紙タオル等が望ましく、布タオルを使う場合、共有は避けましょう。また、食器、箸等の共有も避けましょう。
- ・看護する人も検査結果が分かるまでは、毎日体温を測定しましょう。



東京都福祉保健局でリーフレットを作成しました。こちらをご参照ください。

「新型コロナウイルス感染症の PCR 検査を受けられる皆さまへ」

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/pcrleaflet.files/20200508leaflet.pdf>

➤ 咳エチケットについて

咳、くしゃみが出る場合は、次のような「咳エチケット」を心がけましょう。

- ・ マスクを着用します
- ・ ティッシュなどで鼻と口を覆います
- ・ とっさの時は、袖、肘の内側などを使って口や鼻を覆いましょう
- ・ 周囲の人からなるべく離れます



当センターHP の「咳エチケット」のページもご参照ください。

http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/assets/international/ja/coughing_etiquette.pdf

➤ 手洗いについて

流水と石鹸による手洗いを頻回に行いましょう。次の箇所は特に汚れが残りやすいので、注意しましょう。

- ・ 指先や爪の間
- ・ 指の間
- ・ 親指の周り
- ・ 手首
- ・ 手のしわ



当センターHP の「手洗いについて」のページもご参照ください。

http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/assets/international/ja/hand_washing.pdf

※ 当センターでは、新型コロナウイルス感染症に関する情報を発信しています。以下のページで最新の情報をご確認ください。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関する情報

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/2019-ncov/>

発行: 東京都健康安全研究センター

住所: 〒169-0073 東京都新宿区百人町三丁目24番1号

電話: 03-3363-3231(代表)

E-mail: www@tokyo-eiken.go.jp

H P: 東京都健康安全研究センター <http://www.tokyo-eiken.go.jp/>

感染症情報センター <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

都内の環境放射線測定結果 <http://monitoring.tokyo-eiken.go.jp/>

花粉症対策のページ http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_kankyo/kafun