

HSK

あすなろ

昭和48年1月13日第三種郵便物承認
HSK 通巻 576号 あすなろ臨時号
発刊:令和2年3月10日 毎月10日発行
編集:〒006-0851

発行:北海道障害者団体定期刊行物協会
細川 久美子
定価100円

◆◆◆ 個人参加難病患者の会 ◆◆◆

会報臨時号



咳エチケット解説

厚生労働省 咳エチケット



バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare
© 監山創 監製社/「這子」の巨人 製作委員会

会員のみなさま、今年の冬は雪が少なくて楽だわ〜と思っていたら、新型コロナウイルスの流行です。感染しないように気を使い、お疲れのことと思います。間違った情報が流れ、増えていく感染者数を聞くと不安になるでしょう。トイレットペーパーが不足しているニュースを聞いて、日本人が一番大切にしているものはトイレットペーパーなの？と思いました。でもやっぱり一番大切なのは自分の体であり自分の暮らしです。咳エチケットや手洗いが予防になると耳にタコが出来るほど聞いているのは大事な事だからです。

そこで、今年度2回目の臨時号を発行し、3月12日までに、ちょっとだけ集めた情報をお伝えします。お役に立てば幸いです。

表紙は、厚労省が漫画の『進撃の巨人』とコラボして作った啓発のポスターです。目的が啓発なら使っても良いとのことなので、遠慮しませんでした。

情報源は、道新に掲載になった感染症がご専門の高山義浩医師（沖縄県立中部病院）のFacebook、厚労省のホームページ、WHOのTwitter、SARAYA、感染予防ハンドブック 他です。

新型コロナウイルスとは？

コロナウイルスは、コウモリ、ラクダなど、主に動物に感染するウイルスですが、時に人にも感染することがあります。2012年にサウジアラビアで報告された中東呼吸器症候群（MERS）ウイルスや、2002年から2003年にかけて中国を中心に感染が拡大した重症急性呼吸器症候群（SARS）も、同じコロナウイルスのグループです。

新型コロナウイルスは、人から人への感染の可能性があると考えられています。世界保健機関（WHO）は、一人の感染者から2人程度の人にうつるのではないかと考えていますが、これは、季節性インフルエンザよりもやや低い程度です。

現在、新型コロナウイルスに対するワクチンや特別な治療薬はなく、症状に合わせた対症療法がおこなわれています。

日本で報告された感染者は、発症した家族や同僚などとの濃厚接触により感染したと考えられています。濃厚接触とは以下のような場合とされています。

- ・新型コロナウイルス感染症が疑われる発症者と同居している
- ・新型コロナウイルス感染症が疑われる発症者と閉鎖空間で一緒にいた
- ・新型コロナウイルス感染症が疑われる発症者の咳・くしゃみのしぶき、鼻水などの体液に直接触れた

※くしゃみや咳のしぶきは1.5～2メートルの距離まで届きます。
潜伏期間は2～12.5日といわれています。

感染について

症状の軽い人も、気がつかないうちに、感染拡大に重要な役割を果たしてしまっていると考えられています。これまでに

国内で感染が確認された方のうち重症・軽症に関わらず約80%の方は、他の人に感染させていません。

これまでにわかってきたデータでは、感染が確認された症状のある人の約80%が軽症、14%が重症、6%が重篤となっています。しかし、重症化した人も、約半数は回復しています。

重症化する患者さんも、最初は普通の風邪症状（微熱、咽頭痛、咳など）から始まり、その段階では重症化するかどうかの区別が付きにくいのです。

重症化する患者さんは、普通の風邪症状が出てから約5～7日程度で、症状が急速に悪化し、肺炎に至っています。感染の拡大を抑えるために取る行動は、

（１）軽い風邪症状（のどの痛みだけ、咳だけ、発熱だけなど）でも外出を控えること

（２）規模の大小に関わらず、風通しの悪い空間で人と人が至近距離で会話する場所やイベントにできるだけ行かないこと（例えば、ライブハウス、カラオケボックス、クラブ、立食パーティー、自宅での大人数での飲み会など）。

感染経路

おもに、飛沫（ひまつ）感染、接触感染により伝播すると考えられています。

飛沫感染とは、感染した人の咳・くしゃみ・つば・鼻水など飛沫（とびちったしぶき）の中に含まれているウイルスを口や鼻から吸い込むことにより感染すること

です。

接触感染とは、ウイルスが付着した手指で鼻や口や目に触れることで、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することです。感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手でドアノブ、スイッチ、手すりなど周りの物や場所に触れるとウイルスが付きます。他の人がその物や場所を触るとウイルスが手に付着し、その手で口、鼻、目を触ることで粘膜から感染します。

PCR 検査について

3月6日から保険適用となりました。いままでは保健所の適用判断による行政検査のみでしたが、今後は医療機関の医師が必要と判断すれば、保健所を介さずに検査できるようになります。

実は、新型コロナウイルス感染症に対するPCR検査の感度は高くありません。諸説ありますが、おそらく70%以下だと思われます。10人の感染者がいたとして、少なくとも3人は見逃しになるということです。

沖縄県で3月12日までに196人を検査し陽性3人、98.5%は陰性でした。東京都は3月11日までに1321人を検査し陽性73人、94.5%は陰性でした。

自分が感染しているかどうか、知りたいですよね。感染していない証明が欲しくなる時があるでしょう。しかし、大勢が病院に行くと、医療崩壊が起こる可能性が高くなります。また、実は感染している

のに検査で陰性と出たから安心して遊び歩いてしまうかもしれません。軽症または不安な時は家で安静に過ごしてください。

パンデミック

世界保健機関（WHO）のテドロス事務局長は、新型コロナウイルスの感染が拡大していることについて「パンデミック（世界的流行）とみなすことができる」と述べました。さらに、「これから数日から数週間のうちに、感染者、死者、そして広がった国と地域の数はいくらにも増えるだろう」とも付け加えています。パンデミックとは、地理的な拡がりによって決まります。

これにより、世界は、新型コロナウイルスを封じ込めようとする段階ではなくなりました。今後は、流行の拡がりになるべく遅くして、被害を最小限にすることが世界の主たる目標になります。

海外と比較をする時

海外でも感染が広がって行っています。日本と海外では歴史、社会、思想などの違いが対処法に表れています。医療システムが疲弊している国、医療水準は高くても市民が病院にアクセスしづらい国もあります。ですから単純に感染者数で日本との比較はできません。死亡者数で比較をするといいいでしょう。日本はおおむね抑え込みに成功していると言えます。

どのような条件で広がるのか

感染が広まる 3 つの条件があります。この 3 つが重ならないようにしましょう。

- (1) 換気の悪い密閉空間
- (2) 多くの人が密集
- (3) 近距離での会話や発声

対策として、自宅では台所の換気扇を回すのもいいかもしれません。ライブ等、大勢が集まるイベントには出来るだけ参加しないようにしましょう。トークショーや学会なども中止になっていますが、その代わりにネット上でだれでも見れるように開催しているものもあります。

基礎疾患を抱えている方へ

重症化する可能性のある方は、「高齢の方、糖尿病、心不全、呼吸器疾患の方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方」とあります。これは、年齢や、疾病、治療方法によりと分かります。ご自分の場合は、疾病によりと治療方法によりどうかということを主治医にお尋ねください。

医師の指導を守って内服し、規則正しい生活を送り（適度に動き、バランスのとれた食事をして寝る）、生活習慣病のコントロールを保ってください。今年度会報で連載した「栄養」を参考になさってください。これは新型コロナウイルスに感染したときの重症化予防にもなりますが、基礎疾患の合併症の予防にも繋がります。

北海道の非常事態宣言

北海道に非常事態宣言が出されました。「非常事態宣言」は「外出禁止令」ではありません。現時点において、電車に乗っても、スーパーに買い物に行っても、新型コロナに感染する可能性はほとんどありません。そこまで地域流行していません。ですから、外出してもいいです。買い物はすいている時間を選んでください。お散歩も OK です。

予防方法

室内の換気を行ってください。大勢が集まる所は出来るだけ避けましょう。しかし、外出を禁止しているものではありません。

感染症にかからない、うつさないためには、複数の対策を組み合わせることが大切です。

咳エチケット、手洗い、手指消毒、環境消毒、換気を行いましょう。

マスクについて

これまで書いた内容でお気づきになった方がいらっしゃるかと思いますが、予防方法にマスク着用が入っていません。マスクをしても予防にはならないのです。

咳やくしゃみなどの症状がある方のマスク着用は飛沫感染を防ぐのに役に立ちます。表紙にある咳エチケットを行うのは、重症化しやすい方を守るためです。

のどや鼻を乾燥させないようにする為にマスク着用はいいと思います。

「正しく恐れる」のは、身を守るうえで大切です。マスコミは不安を煽っているように感じます。感染する 3 つの条件が重ならないようにし、咳エチケットと手洗い、手指消毒を行い感染予防してくださいように。

大変不安な毎日でもありますが、みなさんが笑顔で過ごせますよう、祈念しております。



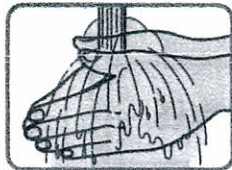
総会の開催について

4月25日(土)13:30~開催予定の総会ですが、もう少し様子を見て実施するかどうかの判断をしたいと思います。中止にする場合は出欠はがきが届いた中から、参加する方に4月18日までに連絡をしようと考えています。それまでに連絡が無ければ開催すると受け止めてください。どうかよろしくお願い致します。

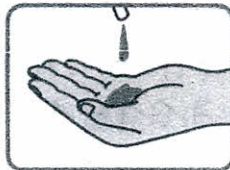
手洗いは 30 秒
ハッピーバースデー・
トゥーユーを 2 回歌い
ながら(^.^)

手洗い手順 (石けん液)

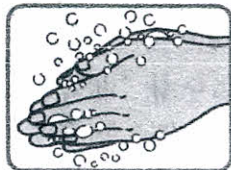
SARAYA



① まず手指を
流水でぬらす



② 石けん液を適量
手の平に取り出す



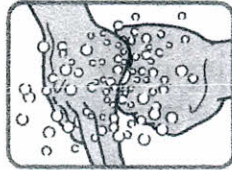
③ 手の平と手の平を
擦り合わせよく泡立てる



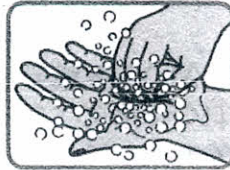
④ 手の甲を もう片方の
手の平で もみ洗う (両手)



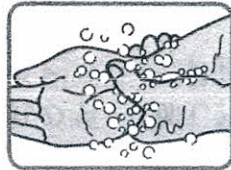
⑤ 指を組んで 両手の
指の間を もみ洗う



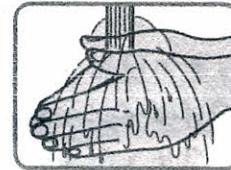
⑥ 親指を もう片方の
手で包み もみ洗う (両手)



⑦ 指先を もう片方の
手の平で もみ洗う (両手)



⑧ 両手首まで
ていねいに もみ洗う



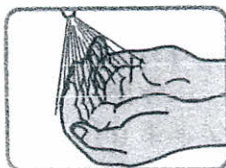
⑨ 流水でよくすすぐ



⑩ ペーパータオルで
よく水気を拭き取る

手指消毒手順 (アルコール消毒液)

SARAYA



① 噴射する速乾性手指
消毒剤を指を曲げな
がら適量手に受ける



② 手の平と手の平を
擦り合わせる



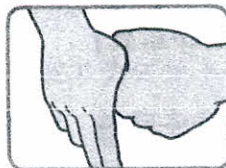
③ 指先、指の背を
もう片方の手の平で
擦る (両手)



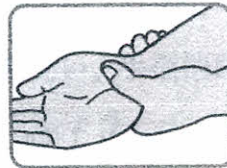
④ 手の甲をもう片方の
手の平で擦る
(両手)



⑤ 指を組んで両手の
指の間を擦る



⑥ 親指をもう片方の
手で包みねじり擦る
(両手)



⑦ 両手首まで
ていねいに擦る



⑧ 乾くまで擦り込む

編集人：個人参加難病の会「あすなろ会」 あすなろ臨時号

住 所：

電 話：

発行人：北海道障害者団体的刊行物協会 細川久美子

昭和 48 年 1 月 13 日 第三種郵便物認可

2020 年 3 月 10 日発行 HSK 通巻 576 号

(毎月 1 回 10 日発行) 1 部 100 円 (会員は会費に含まれます)

本会報の購読に関するお問い合わせは「あすなろ会」までご連絡をお願いいたします。