

新型 コロナウイルス感染を

のりこえるための説明書

～ 彼 (新型コロナ) を知り.

己 (自分の状況) を知れば “百戦百勝”



なるべくエビデンスに基づき、資料を作成しておりますが、
状況は刻一刻と変わり、現時点での見解が今後も正しいとは限りません。
エビデンスがない部分は個人の見解も含みますので、注意してお使い下さい。

商文(新型コロナ)を知る

どんな症状がでますか?

病院に相談するのは
どのタイミングですか?

症状

症状がでたら
どう行動すべきですか?

どんな人が感染
すると、重症に
なりやすいですか?

背景

免疫

基礎疾患

過去の
暴露

どんな場所が
危ないですか?

全身状態



微生物

||
新型コロナウイルス

検査はどこでも
簡単にできますか?

高齢者や持病がある人は
体調が悪い時、
どうすべきですか?

治療

治療薬はありますか?

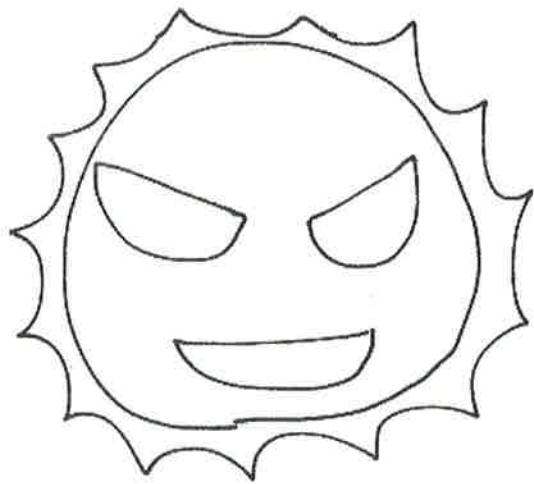
予防には何が有効ですか?

目次

- ① コロナを正しく怖がる
- ②、③ コロナの症状って何？
- ④ カゼとコロナの違いは何？
- ⑤ コロナ感染を数字で追う
- ⑥ コロナ感染のまとめ
- ⑦ 病院での実際の流れ
- ⑧、⑨、⑩ PCR検査について
- ⑪ もぐり配りよりも、うつす配り
- ⑫、⑬ 感染予防について
- ⑭ コロナの影響
- ⑮ コロナパニックになさないために
- ⑯ よく分かっていないこと
- ⑰、⑱ コロナについての質問と答え



コロナを正しく怖がる

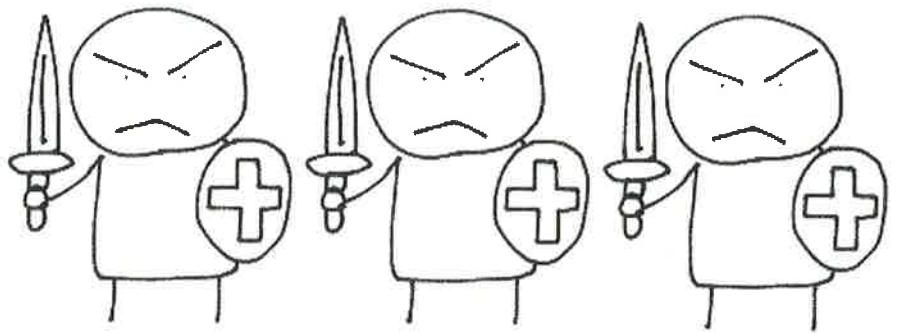


知識がないと...
力尽きの状態



知識を身につけると、戦える

あわ...



コロナの何が怖いかを知る

コロナって
よく分からないけど"
こわいよね

子供に
うつたさ
どうしよう

うつたさ
どうしよう

不安

心配



今回のウイルスは、
〇〇な人に感染すると
とても危ないウイルスなんだ

〇〇という特徴があって、
まずいこめが蔓延しいけど、

〇〇に気をつければ
おやめこめるはずだ!

呼吸器感染症 ~ 症状による違い ~ ②

かぜ

ごぼごぼ  せき	のど痛い  のど痛い	花粉症？  鼻汁	熱っぽい  微熱 (37.5~38.0℃)	たまり  倦怠感
---	---	---	---	--

あなたの症状は
何が強い
でしょう？



咽頭炎

のど痛い	熱っぽい	だるい
		
のど痛い	微熱	倦怠感

この中の「ど」の
症状があれば
コロナに感染している
でしょうか？

イニフルエーザ
症状

ごぼごぼ のど痛い 花粉症? つらい たまり いたい いたい

 せき のど痛い 鼻汁 高熱 倦怠感 頭痛 ふしぶし痛い
 (38.1℃~)

五言古詩

ごぼごぼ	花粉症?	つらい	たまり
			
せき	鼻汁	発熱	倦怠感

肺炎

ごぼごぼ

 せき

つらい

 高熱

たまり

 倦怠感

いたい

 頭痛

11月17日

 呼吸が辛い

新型コロナの症状 ~ 何でもあり ~

3

無症状のこともある

新型コロナウィルス



嘔吐下痢
といった
腸炎の症状
もでるぞ

ウイルス

扶生創きかない

糸田菌

扶生創
きく

ライノ
コロナ
etc

アデノ
etc

インフルエンザ

RS
ウイルス
etc

溶連菌
etc

マイコプラズマ
百日咳
肺炎球菌
etc

かぜ

ごほごほ	のど痛い	花粉症?	熱っぽい
せき	のど痛い	鼻汁	微熱

咽頭炎

のど痛い	熱っぽい	だるい
のど痛い	微熱	倦怠感

インフルエンザ
症状

ごほごほ	のど痛い	つらい	だるい
せき	のど痛い	高熱	倦怠感

気管支炎

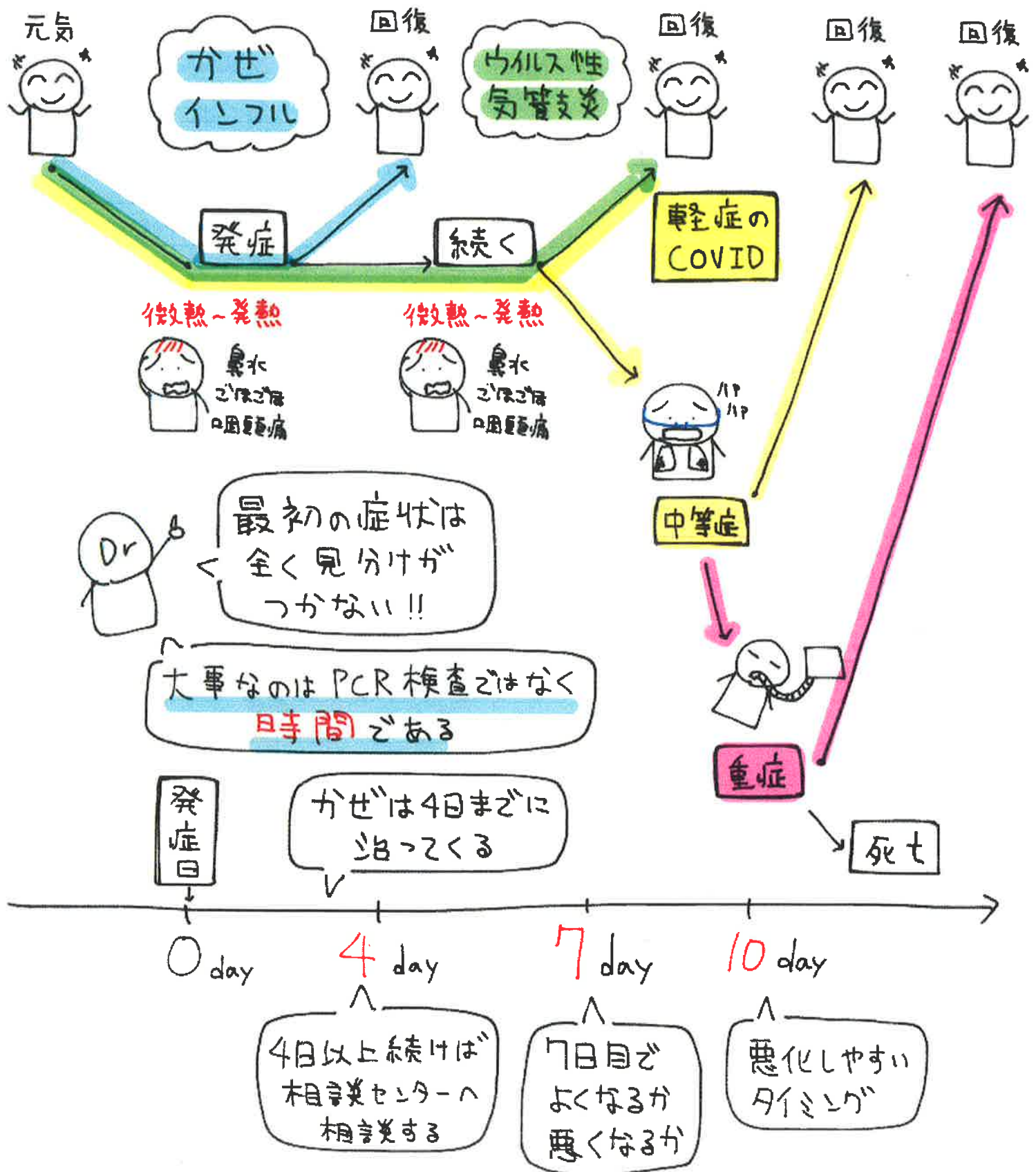
ごほごほ	花粉症?	つらい	だるい
せき	鼻汁	発熱	倦怠感

肺炎

ごほごほ	つらい	だるい	ハァハァ 苦しい
せき	高熱	倦怠感	呼吸が苦しい

知っておきたい 時間経過

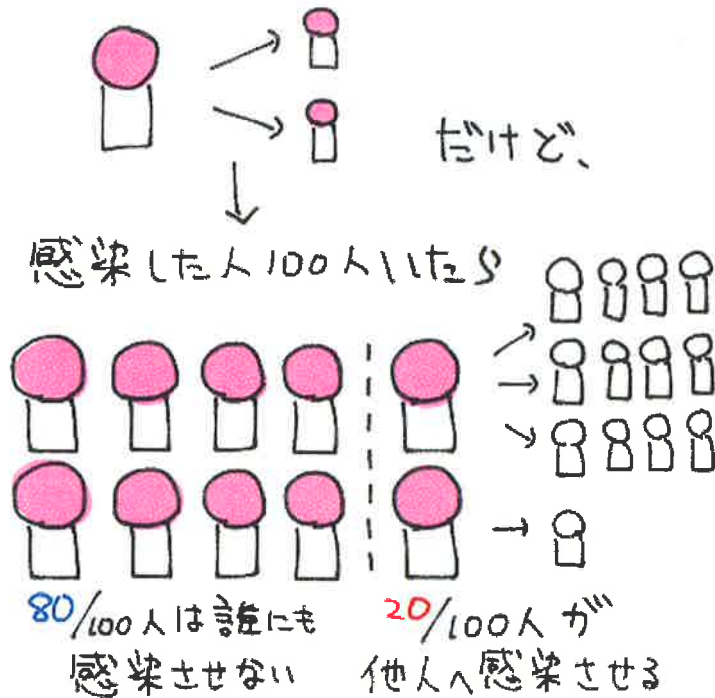
④



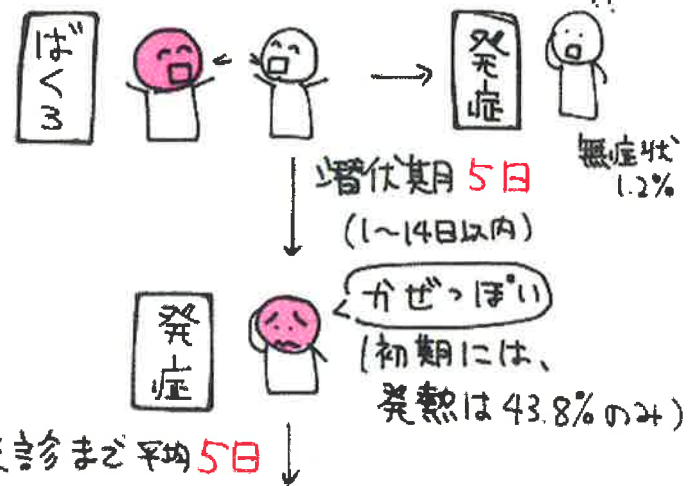
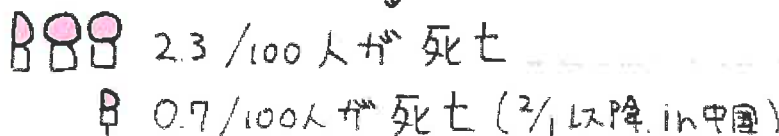
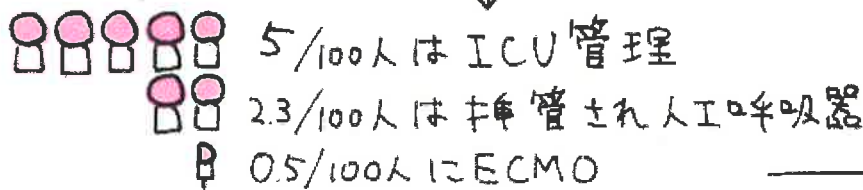
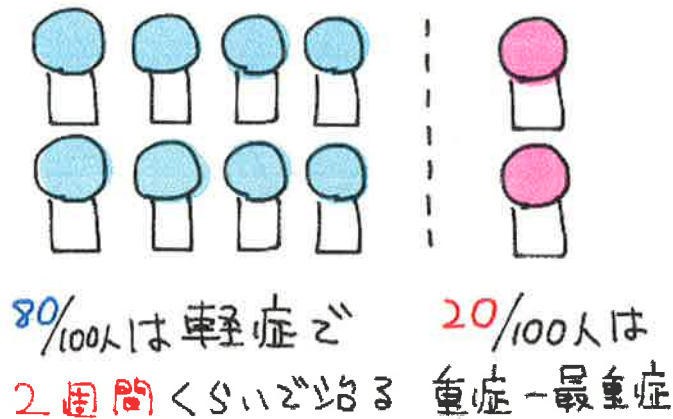
新型コロナの流れを数字でみこみる

5

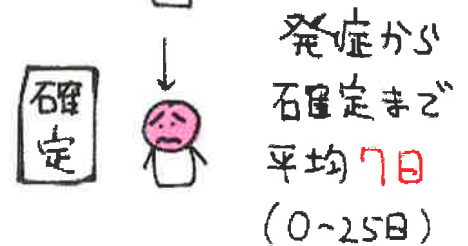
基本再生産数 (R0) は 2-2.5



そして、↓



受診まで平均5日 ↓

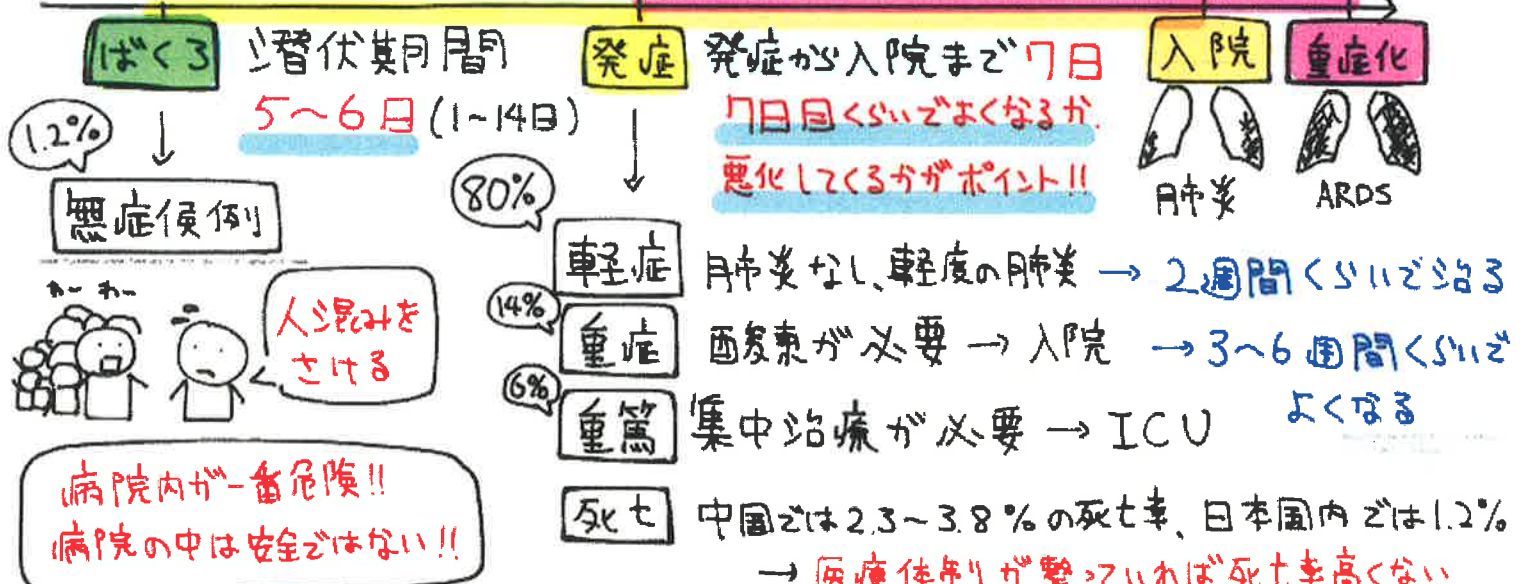
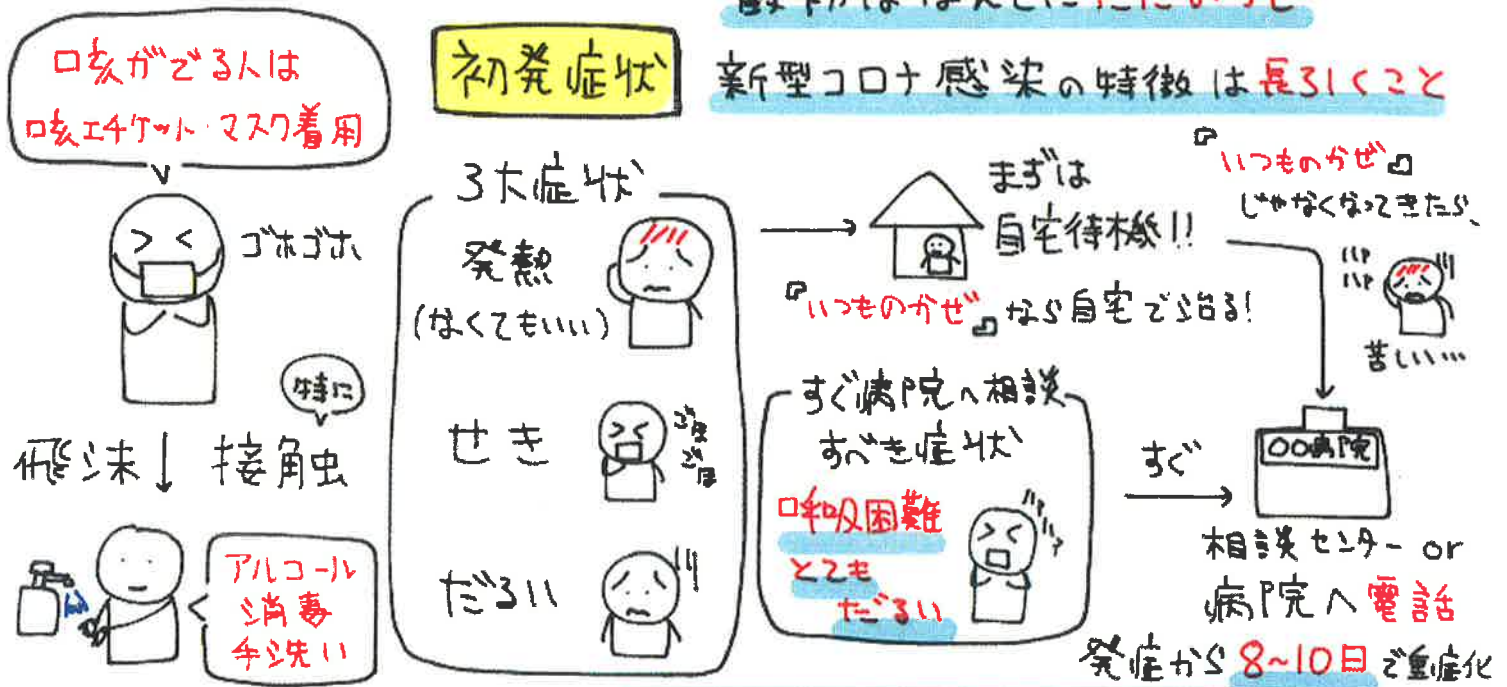


新型コロナウイルス感染症について ～まとめ～

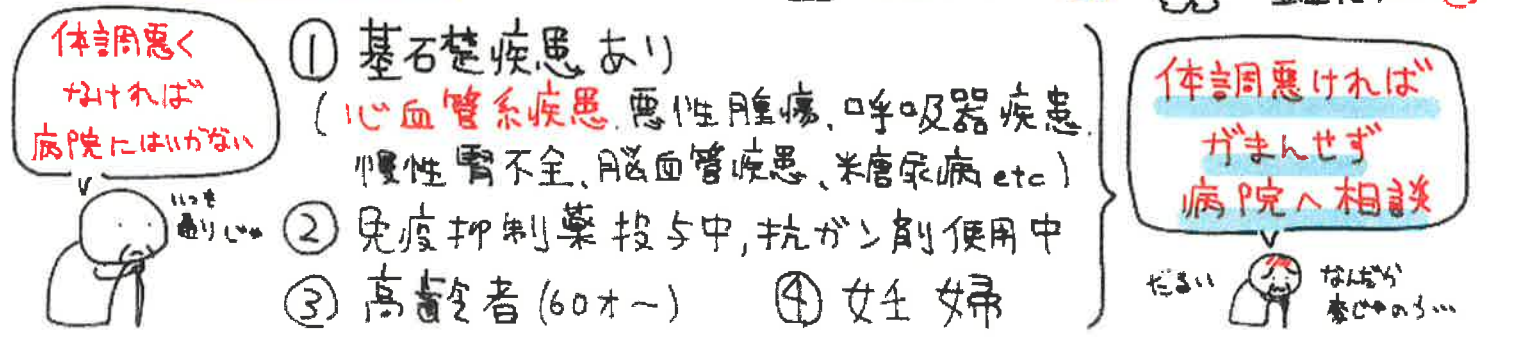
⑥

最初はほんとにただのかぜ

新型コロナ感染の特徴は長らくこと



<注意すべき人々>



病院での実際の流れ

7

早期発見

持ちこまない / 持ちこませない



スタッフ

お互いに 体調不良を
風邪症状あれば

上司か医師に相談

出勤時期は
医師と相談



患者さん

疑いが強い人からの電話は
相談センターへ相談するように
いきなり病院にこないようにする

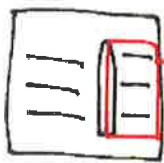
病院にきたら、すぐトリージ
呼吸器症状や熱ある人は
サージカルマスクをつけてもらう

早期発見

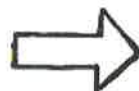
院内で広げない

① 空間分離と時間分離

② 陰圧個室 (or 換気のおい個室)



発熱や
呼吸器症状
ある人のスペース



疑いが
強まれば

検査しよう
と思うように



SSS



早期診断

院内・院外で広げない

- 画像：コロナの場合、CXR 59%、CTで86%で肺炎像
- PCR検査：口腔痰 > 鼻咽頭 > 口腔咽頭
- 迅速検査 } 今後、実用化?
- 血清

軽症なら診断つくまでは自宅待機!!



早期治療

命をさくう

他の治せる基礎疾患の悪化を防ぐ
月経水の治療や合併症の治療を行う
支持療法や対症療法がメイン

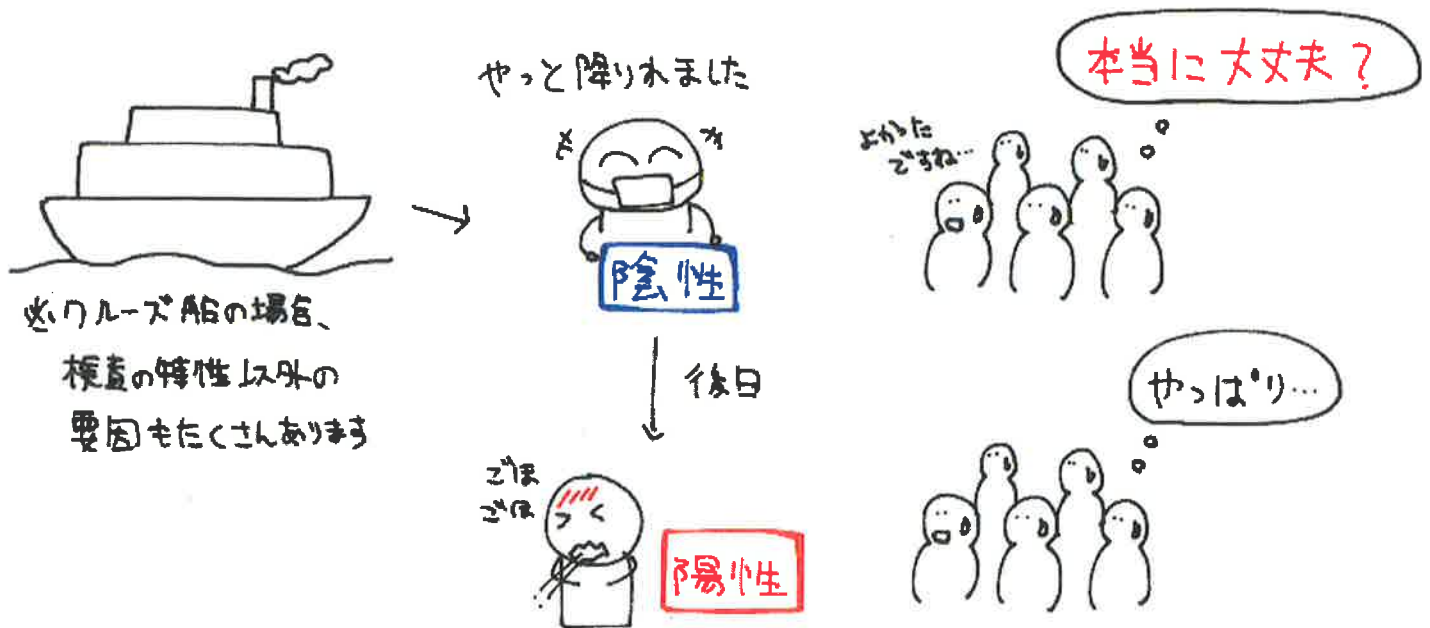
WHOの報告では

換気、人工呼吸器管理や
ECMOは生存率を
向上させることができる

新型コロナの検査は万能ではない

⑧

思い出して下さい。あの日、多くの国民が思ったはず...
クルーズ船から降りた人の検査結果、信じられましたか？



そうなんです！検査とはこういうものなんです！

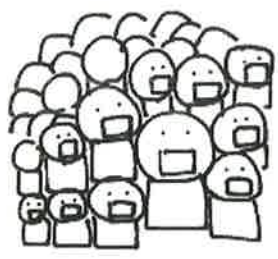
陰性だから否定というわけじゃない、

ましてや陰性だから安心とも言えないんです！！

今日は陰性でも、明日は陽性かもしれません！！



新型コロナの検査を医者がしたいと思う時



この人に検査は必要かどうか...

90%? 私、ごめんなさい
50%?
10%?

検査前確率

どれくらい疑わしいか

病歴

- **感染ばくろ**：流行地やコロナの人と接触、流行状況
- 症状：4日以上続く発熱(37.5℃以上)、他いろいろ

診察

- 月市炎がありそう、**呼吸が早い**(20回/分以上)
- 他の病気がなさそう

検査

- 月市炎がありそう、レントゲン、**CT**
- 他の病気がなさそう

1%以下かな
大未来!!

私、ごめんなさい

ハイリスクな人

今後、重症になりそうな人が



高齢者
60才〜



薬をのんでる人
基礎疾患ある人

特に**心血管疾患**
呼吸器疾患の人

重症度

酸素素や点滴が必要か、入院が必要か?



呼吸が早い



酸素素化が悪い



血圧低い
多臓器障害

社会へのダメージ

絶対に絶対に、見逃してはいけない人



(5/1)

病院で働く人々

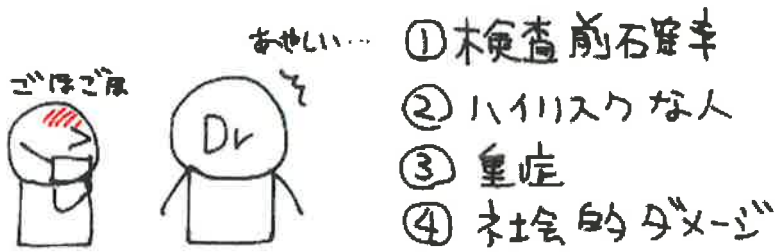
多くのハイリスクな人と接する職業の人

医者か検査するかどうか
決める時に考えていること

(私見)

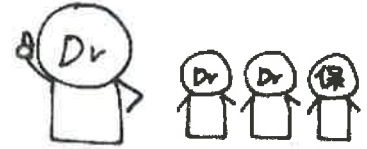


新型コロナの検査の実際 ～とても大変～ ⑩



みんなが検査した結果...

検査しよう!



検査する!と決まったら...

検査が決まった患者さんは、
その時から**感染疑い**として
対応されます



服に入ってるものだとして
白物は脱いで、

防護服を着ます



よし、いっか...



※施設ごとで差があります

陰圧室へ



前室

陰圧室

かんとか



分かってますよ



毎回、すてます

手洗い通りに脱衣
(かなり大変)

ごめん
なさいねー



横へ後ろから採取

鼻やのどを
ぐりぐり
(1~5本)

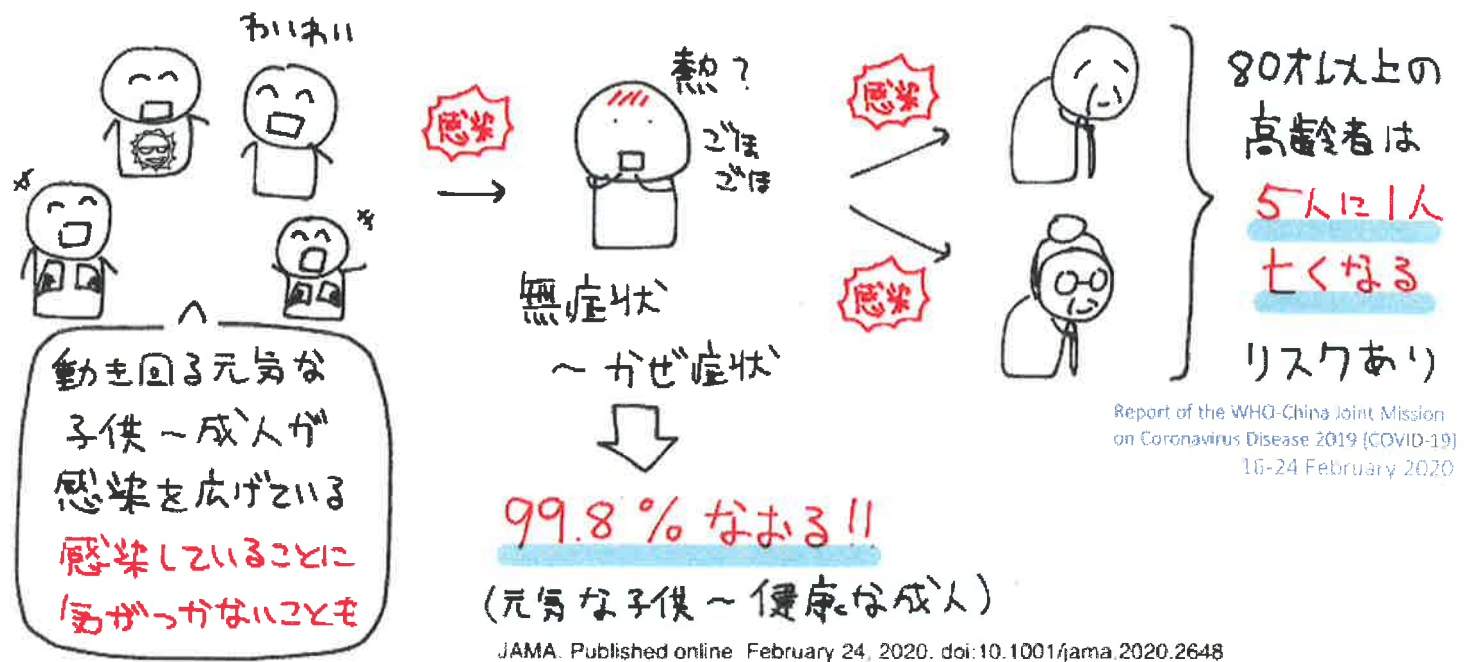
インフル 肺炎菌
マイコ コロナ
百日咳 培養 etc

新型コロナは誰もが感染するリスクあり

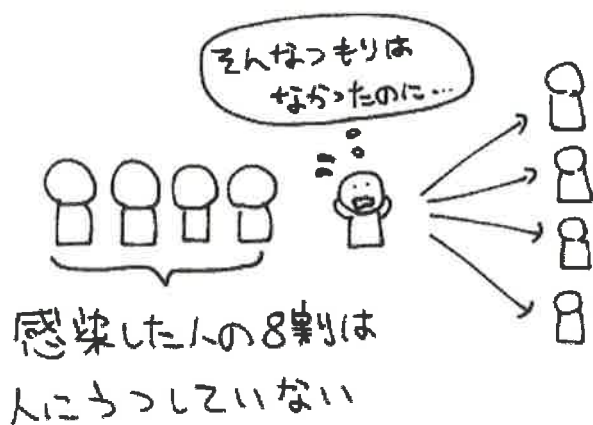
11

✓ フェースが変わってきこいる、いっ自分がかかてもおかしくない

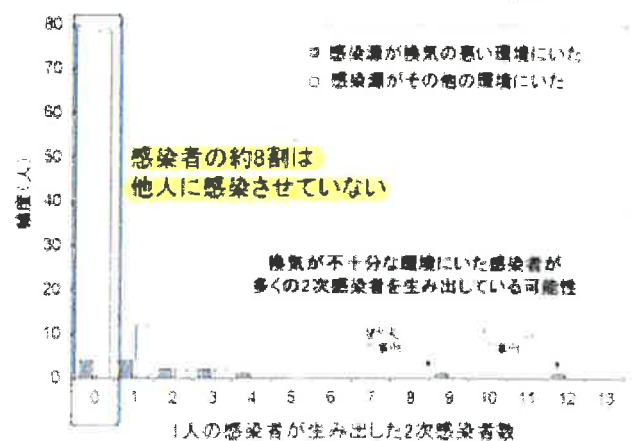
もう心西よりうつす心配！ 高齢者をウイルスから守る！！



< クラスターの中心 にならないように >



一人の感染者が生み出した2次感染者数
(2月26日時点の国内発生110例の分析結果)



家庭内での感染はもてるんだが、
仕事場や娯楽の場がクラスターにならないように注意

新型コロナウイルスに付き合う ～一般の人～

12

＜感染しないために、感染を広げないために＞



特にハイリスク者のいる家では
・高齢者
・何か定期的に薬をのんでいる人

(1) 手洗い・手の消毒を徹底 玄関先で

アルコール性手指消毒を行う!!

外出先では食事の前は必ず手洗い

家の中にウイルスを
持ちこまない!



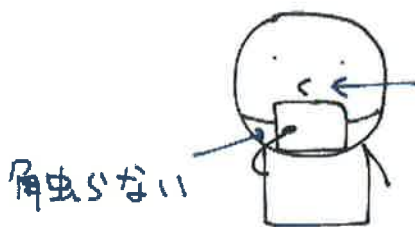
(2) クラスターになりそうな場所をさける

特に換気の悪い所やべたべた物を触ることが多い場所に

長時間 いることをさける

(例) 大人数でのカラオケ

(3) ロケエ4ケツ



鼻は隠す

マスクをつけるのが
正しくける

マスクをつけるメリットは
人にうつさないようにすること
マスクつけていても、
感染を防げるとは限らない

自分を守ることが、家族や職場の人達を守ることとなり、

それが日本全体を守ることにつながっていく!!



新型コロナウイルス感染症予防まとめ ⑬

人が密集する場所に行かない
そういう場所を作らない



予防のために
心がけること

いつものかぜや
熱がでたら、
コロナにかかったと思って
自宅待機!!

感染



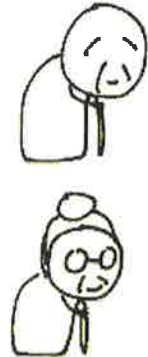
かぜ症状

感染が流行している
時は、お年寄りに
なるべく接しない

例 お見舞い

感染

感染



何らかの症状が
あった時に
心がけること

お年寄りや病気がある人が
家庭内にいる場合
心がけること

- ① 家の外で
余計なものに
さわらない
→ さわったら手洗い

手洗いに注意

- ② 食事の前には
必ず手洗い



- ③ 感染しそうな場所
には近づかない

→ 多人数・換気悪い
人との距離が近い



- ① 仕事は休む
(まず上司に本言炎)
- ② マスクをする
(なければハンカチで代用)
- ③ 極力、家から出ない
→ いつも自宅待機かは
ケースバイケース(医師と相談)

- ④ 体温を朝・夕測る
- ⑤ 自分の行った場所を
メモしておく

※ 4日以上熱がでたり
呼吸苦あれば、
相談センターへ電話



- ① 家の中にウイルスを
持ちこまない
→ 家に入る前にアルコール消毒

- ② 定期の薬は家族が
とりに行く
- ③ 自分の地域で感染が
流行していたら、
祖父母とは家の中の
生活スペースを分ける

※ 体調不良があれば
早めにかかりつけ医に
電話で相談

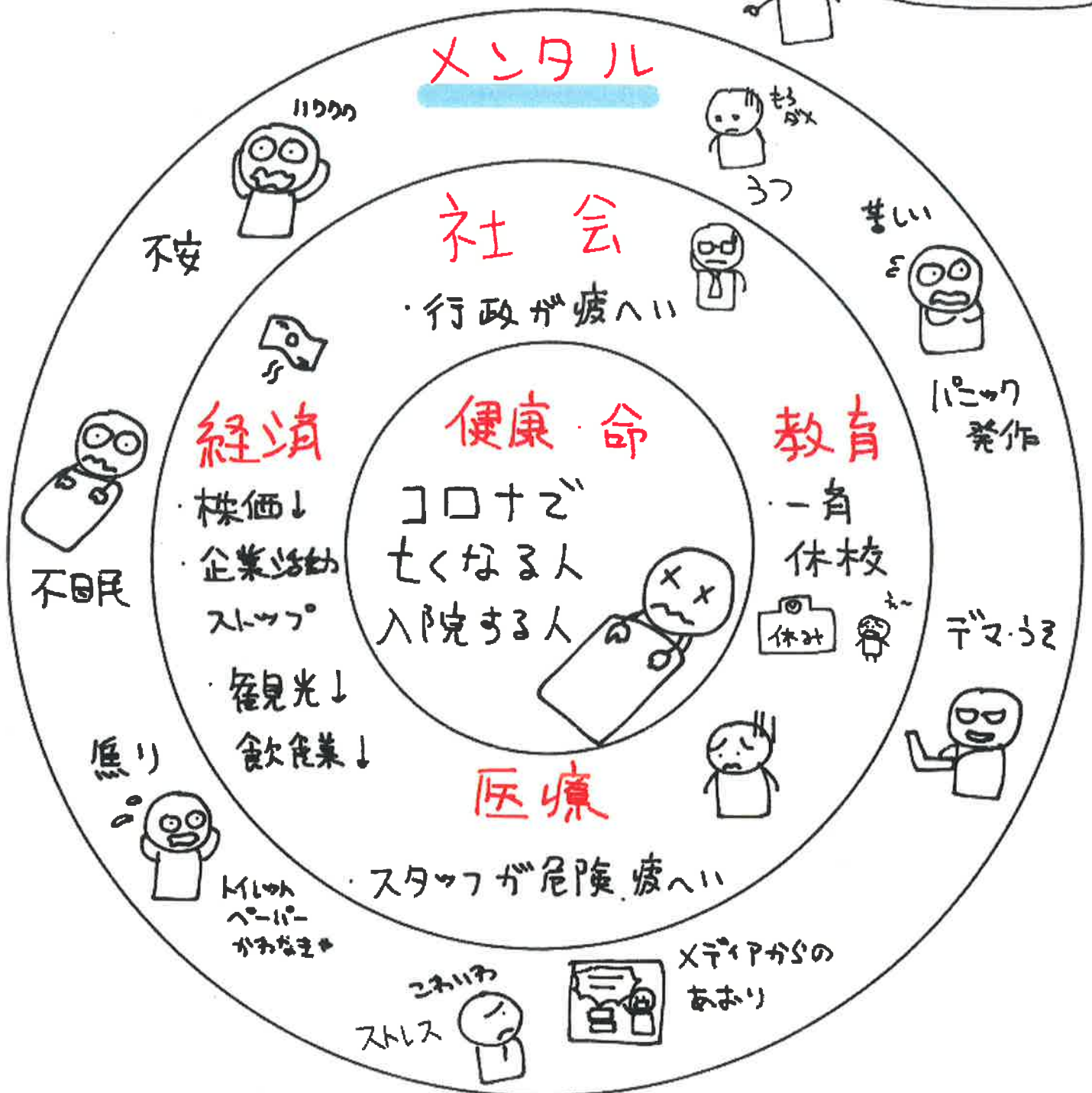


新型コロナウイルス感染症の影響

14

✓ 今の社会で起きていること

実はメンタルの問題が一番影響力が大きい



新型コロナウイルス感染症～コロナパンニックを防ぐ～

15

人と話す・連絡をとりあう



信頼できる人、友人、家族と
話すことで不安が解消される

自宅で過ごす

・よくない例



また死者が...



テレビ(特にワイドショー)ばかり見て過ごす

・よい例

- ・おいしい食事
- ・しっかり眠る
- ・適度に運動
- ・メールや電話で連絡をとり合う

家族団らん



健康な
ライフスタイルを
維持する!



どーしたら
いいんだ



お酒やタバコ、 薬(睡眠薬)に頼らない



タバコ・アルコール・薬



落ちつくのは一時的
だんだん量が多くなるので注意



情報にまどわされない

・事実を入手する

トイレットペーパー
なくなるぞ!!



デマ流すな!



・信頼できる情報源を見つける

↳ 国立感染症研究所ホームページ
厚生労働省のホームページ



PCR検査を
全例実施

感染症に怖い〇〇



あんた
だれ!!

・不安や焦りを感じる番組は見ないでいい

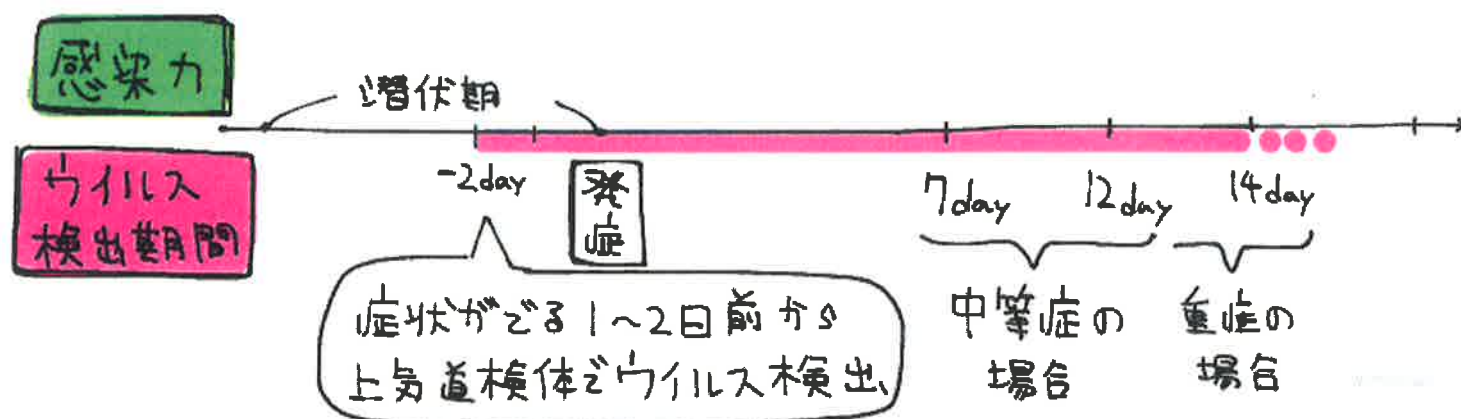


Coping with stress during
the 2019-nCoV outbreak

よく分かっていないこと

①6

- ✓ 感染源となった動物 コウモリ? 
- ✓ 糞口感染がどれくらい流行に關与しているか
- ✓ インフルエンザ検査がどれくらいのリスクか
- ✓ 無症状の人がどれくらい流行に關与しているか
- ✓ ウイルスが環境にどれくらい残存するか?
- ✓ 感染力があるのはいつから、いつまでか



- ✓ 妊婦が重症化しやすいかどうか
- ✓ PCR検査の感度 30~70%?
- ✓ どの治療薬が効果あるのか?
- ✓ 人工呼吸器の設定、意義
- ✓ ECMOの意義 ありそう

彼れ(新型コロナ)を知る～質問編～ ①

どんな症状がでますか?

病院に相談するのは
どのタイミングですか?

症状

症状がでたら
どう行動すべきですか?

どんな人が感染
すると、重症に
なりやすいですか?

背景

免疫

基礎疾患

はくろ
暴露

どんな場所が
危ないですか?

全身状態

微生物

||
新型コロナウイルス

検査はどこでも
簡単にできますか?

高齢者や持病がある人は
体調が悪い時、
どうすべきですか?

治療

治療薬はありますか?

予防には何が有効ですか?

彼れ(新型コロナ)を知る ~ 答え編 ~

18

熱やだるさ、咳が多いですが、
のどの痛み、筋肉痛、下痢など様々です

呼吸が苦しい、すぐだるい
といった症状があれば、早めに
相談して下さい

症状

かぜのような症状なら
4日は自宅でお休みしましょう
4日たっても治らなければ相談を

高齢者や
(60才以上とリスクUP)
持病のある人です

背景

免疫
基礎疾患

ばく
暴露
寒露

換気が悪い部屋
大人数が集まって、
接触機会が多い場所

全身状態

微生物

||
新型コロナウイルス

指定された医療機関です
とても時間と労力とお金か
かかる検査です

コロナ以外の病気にも
なりやすいので、体調不良なら
早めに相談して下さい

治療

治療薬はありません
対症療法と全身管理です

予防には手指消毒と
長時間の密閉空間共有の回避
が有効です

高山義浩先生FBページ
宇屋章成先生のWebセミナー