

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まれますので、注意してお使い下さい。

敵(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
どのタイミングがですか?

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

ばく
暴露

どんな場所が
危ないですか?

全身状態

微生物

治療

||
新型コロナウイルス

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?

治療薬はありますか?

検査はどこでも
簡単にできますか?

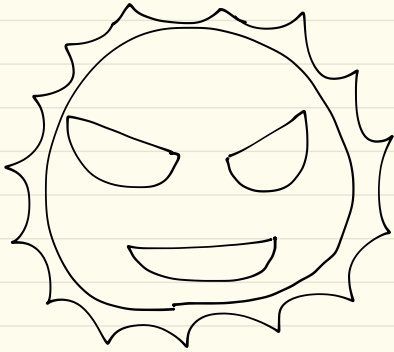
予防には何が有効ですか?

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 もらう心酔よりも、うつす心酔
- 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かないために
- 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

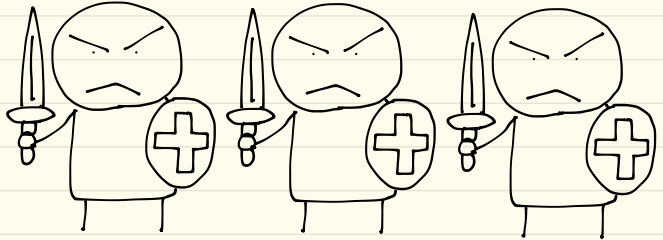


知識がないと…
刃腰の状態



知識を身につけると、戦える

あ、あ…



コロナの何が怖いかを矢取る

コロナって
よく分かんないけど”
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、
まじこめが難しいけど、

〇〇に気を付ければ
抑えこめるはずだ!

呼吸器感染症 ~ 症状による違い ~

かぜ

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

あなたの症状は
何が強い
ごしよか?

Dr

咽頭炎

ごぼごぼ	のど痛い	花粉症?	熱っぽい	たまり
せき	<u>のど痛い</u>	鼻汁	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
ごしよか?

インフルエンザ
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	<u>高熱</u> (38.1℃~)	倦怠感	頭痛	ふしぶし痛い

気管支炎

ごぼごぼ	のど痛い	花粉症?	つらい	たまり		いたい
<u>せき</u>	のど痛い	鼻汁	発熱	倦怠感	頭痛	ふしぶし痛い

肺炎

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	<u>呼吸が辛い</u>

新型コロナの症状 ~ 何でもあり ~

3

無症状のこともある

楽な
軽型

コロナ

ウイルス

ス



嘔吐下痢
といった
腸炎の症状
もどるぞ

細菌

抗生剤
きく

溶連菌
etc

マイコプラズマ
百日咳

肺炎球菌
etc
マイコプラズマ

ウイルス

抗生剤
きかない

ライノ
コロナ
etc

アデノ
etc

インフル
エンザ

RS
ウイルス
etc

ごぼごぼ のど痛い 花粉症? 熱っぽい



せき のど痛い 鼻汁 微熱

かぜ

のど痛い 熱っぽい たるい



のど痛い 微熱 倦怠感

咽頭炎

ごぼごぼ のど痛い つらい たるい



せき のど痛い 高熱 倦怠感

インフル
エンザ
上
症状

ごぼごぼ 花粉症? つらい たるい



せき 鼻汁 発熱 倦怠感

気管支炎

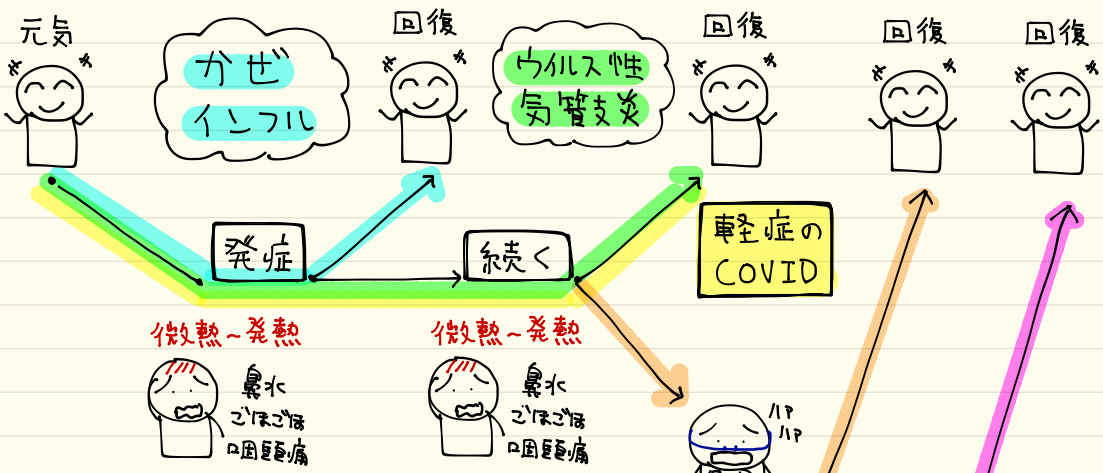
ごぼごぼ つらい たるい 呼吸が辛い



せき 高熱 倦怠感 呼吸が辛い

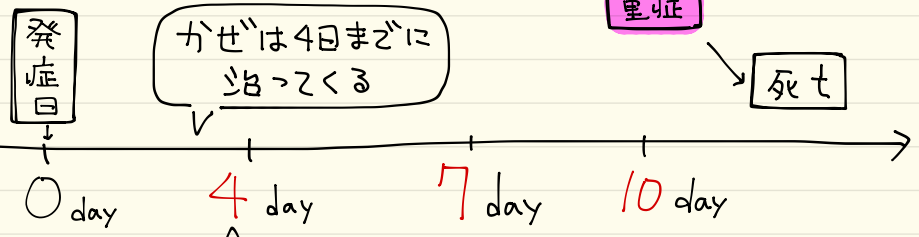
肺炎

知っておきたい時間経過



Dr. 最初の症状は全く見分けがつかない!!

大事なのはPCR検査ではなく **時間** がある



4日以上続けば相談センターへ相談する

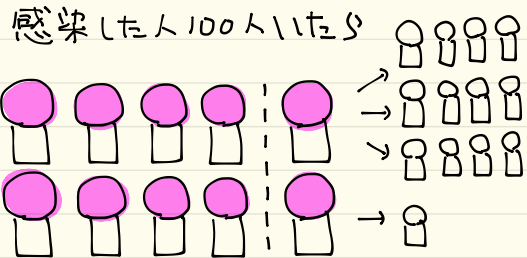
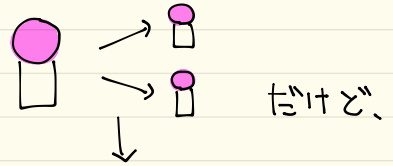
7日目どよくなるか悪くなるか

悪化しやすいタイミング

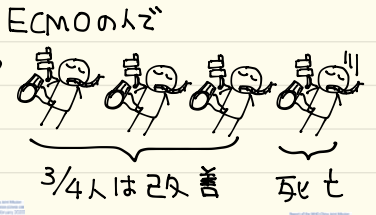
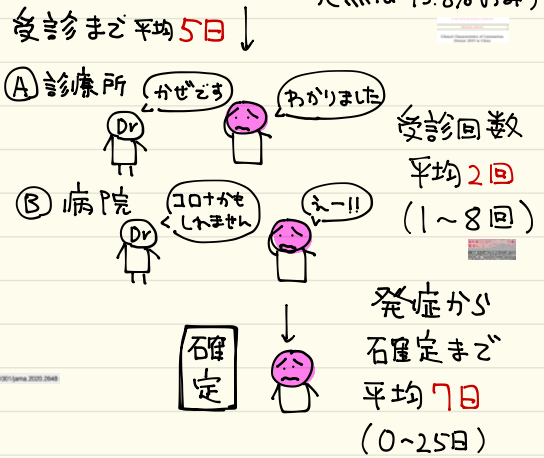
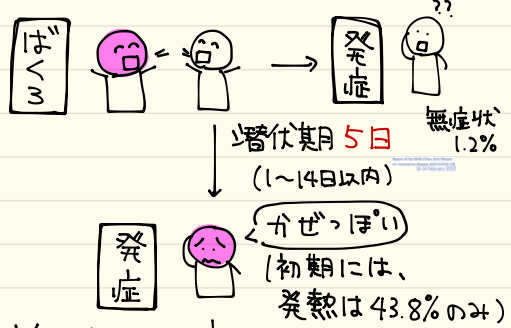
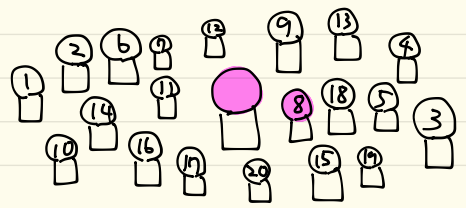
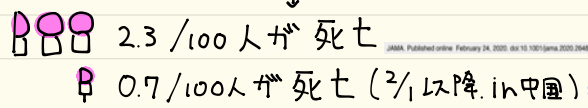
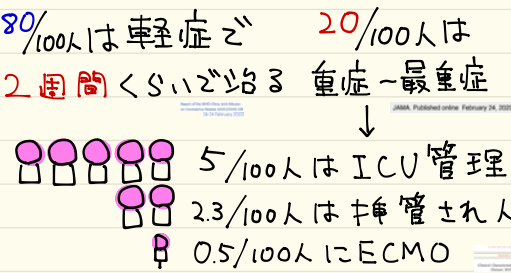
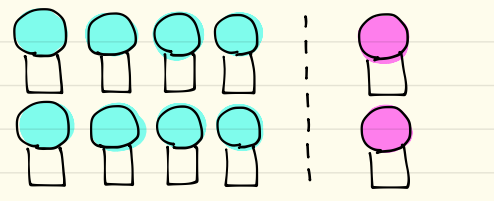
死亡

新型コロナの流れを数字でみこみる

基本再生産数 (R0) は 2-2.5



そして、↓



JAMA. Published online February 24, 2020. doi:10.1001/jama.2020.2848

JAMA. Published online February 24, 2020. doi:10.1001/jama.2020.2848

新型コロナウイルス感染症について ~まとめ~

最初はほんとにただ「のせ」

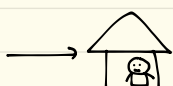
新型コロナ感染の特徴は長らくこと

口がごする人は
口拭キタクト・マスク着用

初発症状

3大症状

- 発熱 (はくてもい)
- せき
- だるい



まずは
自宅待機!!

「いつものせ」なら自宅待機!

すぐ病院へ相談
おびき症状
呼吸困難
どこもだるい

「いつものせ」じゃなくなってきた!



すぐ 病院

相談センター or
病院へ電話

発症から8~10日で重症化

ゴホゴホ

特に
飛沫 ↓ 接虫

アルコール消毒
手洗い

ばくす

潜伏期間
5~6日 (1~14日)

発症

発症から入院まで7日
7日目くらいでおなるが
悪化してくるかがポイント!!

入院

重症化



1.2%
無症候例

人混みさける

- 80% 軽症
- 14% 重症
- 6% 重篤

肺炎なし、軽度の肺炎 → 2週間くらいで治る

西薬が必要 → 入院 → 3~6週間くらいでよくなる

集中治療が必要 → ICU

死亡

中国では2.3~3.8%の死亡率、日本国内では1.2%
→ 医療体制が整っていれば死亡率高くない

病院内が一番危険!!
病院の中は安全ではない!!

<注意すべき人々>

体調が悪く
なければ
病院にはいかない

- ① 基石疾患あり (心血管系疾患、悪性腫瘍、呼吸器疾患、慢性腎不全、脳血管疾患、糖尿病 etc)
- ② 免疫抑制薬投与中、抗がん剤使用中
- ③ 高齢者 (60才~)
- ④ 妊婦

体調が悪ければ
がまんせず
病院へ相談

子供は
重症化リスク小

高齢者 (60才~) は
重症化リスク大



だるい なんか
楽じゃのう...

Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) - 16-24 February 2020

病院での実際の流れ

早期発見

持ちこまない / 持ちこませない



お互いに体調を把握
風邪症状あれば
上司か医師に相談



疑いが強い人からの電話は
相談センターへ相談するよ
いきなり病院にこないおに
病院にまたすぐトリージ
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

スタッフ

出勤時期は
医師と相談

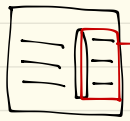
患者さん

早期片くり

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
思うよう
↓



2SSN



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：口喀痰 > 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ごは自宅待機 !!



早期治療

命をすくう

WHOの報告では

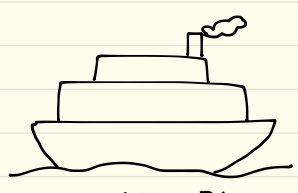
他の治せる基礎疾患の悪化を防ぐ
脱水の治療や合併症の治療を行う
支持療法や対症療法がメイン

排管、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

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？



必、クルーズ船の場合、
検査の特性以外の
要因もたくさんあります

やっと降り水ました



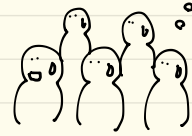
本当に大丈夫？



後日



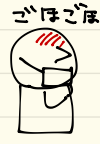
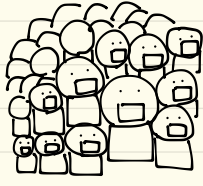
やっぱり...



どうなんです！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 がかもしれません！！



新型コロナの検査を医者が見たいと思う時



この人に検査は必要かどうかい

検査前確率

どれくらい疑わしいか



90%?

私、20代30代



50%?



10%?

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3

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
ホホホ!!



私、20代30代



ハイリスクな人

今後、重症になりそうな人か



高齢者
60才~



薬をのんびる人
基石症疾患ある人

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
暑い



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



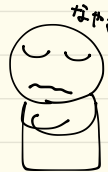
(例)

病院で働く人

多くのハイリスクな人と接する職業の人

決める時に考えていること
医者が検査するかどうか

(私見)



新型コロナの検査の実際 ~とても大変~ (10)

みんなが相談した結果...

あやしい...

①検査前石癖
②ハイリスクな人
③重症
④社会的ダメージ

検査しよう!

Dr. Dr. 保

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けで
白衣は脱いで、

防護服を着ます



ふし、いがか...



※施設ごとで差があります

陰圧室へ



前室

陰圧室

かへとく



手川頁通りに脱衣
(かなり大変)

ごめん
なさい



鼻やのどを
ぐりぐり
(1~5本)

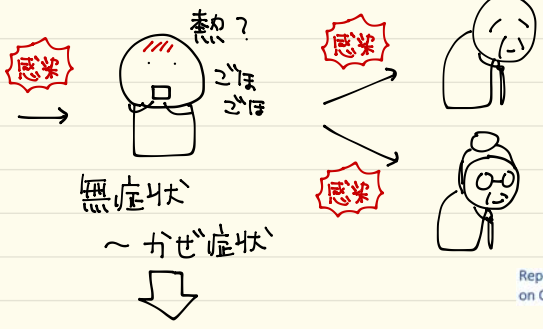
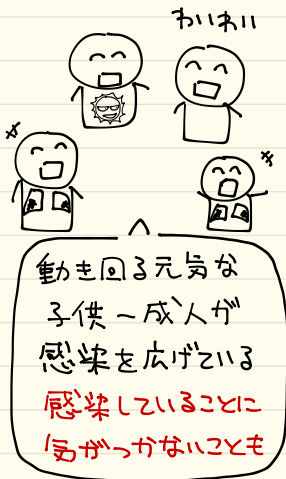
横へ後ろから採取
インフル 肺炎菌
マイコ コロナ
百日咳 培養 etc

毎回、します

新型コロナウイルスは誰もが感染するリスクあり

✓ フェーズが変わってきている、いっ自分がかかってもおかしくない

もう心細いよりうつす心細い！ 高齢者をウイルスから守る！！



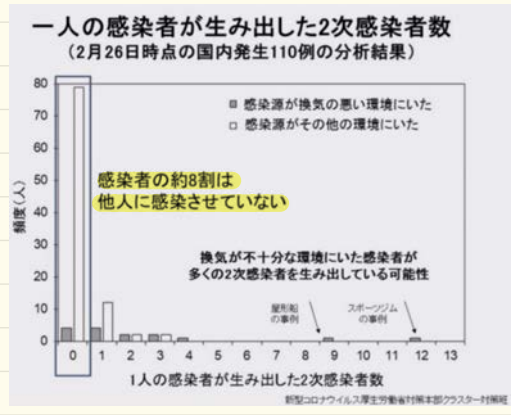
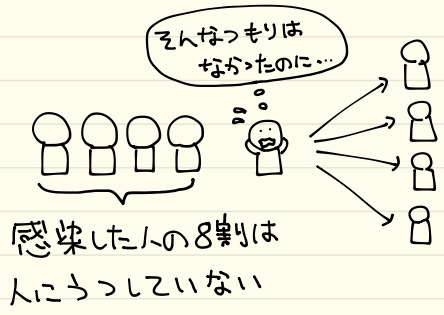
80以上の高齢者は
5人に1人
7くなる
リスクあり

Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)
16-24 February 2020

99.8% なる!!
(元気な子供～健康な成人)

JAMA. Published online February 24, 2020. doi:10.1001/jama.2020.2648

< クラスタの中心にならないうちに >



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

< 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!



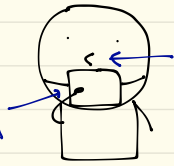
(2) クラスタ-になりそうな場所をさける

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-マスク



鼻は隠す

マスクをつける高さ
正しくつける

角虫がない

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、家族や耳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繋がっていく!!

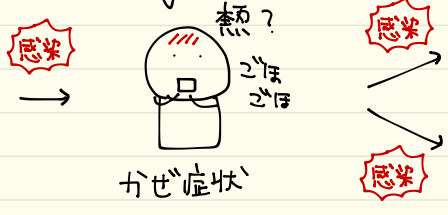
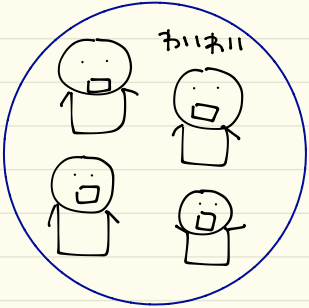


新型コロナウイルス感染症予防まとめ (13)

人が密集する場所に
行かない
そういう場所を作さない

いつものかぜや
熱がどたら、
コロナにかかったら
自覚待機!!

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



予防のために
心がけること

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
→ 多人集・換気悪い・
人との距離が近い



- ① 仕事は休む
(まず **上司に相談**)
- 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
→ 1つまで **自覚待機** かは
ケースバイケース (医師と相談)
- ④ 体温を朝・夕 測りる
- ⑤ 自分の行った場所を
メモしておく
- ※ **4日以上熱** がどたら
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

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 ~

人と話す・連絡をとりあう



不安なのは当然



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



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
- ・ メールや電話などで連絡をとりあう



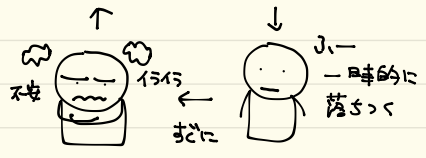
健康なライフスタイルを維持する!



お酒やタバコ、薬(睡眠薬)に頼らない



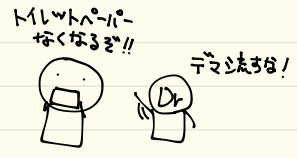
タバコ・アルコール・薬



落ちつくのは一時的
だんだん量が多くなるので注意

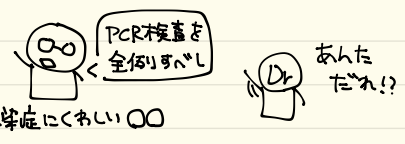
情報にまどわされない

・ 事実を入手する



・ 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




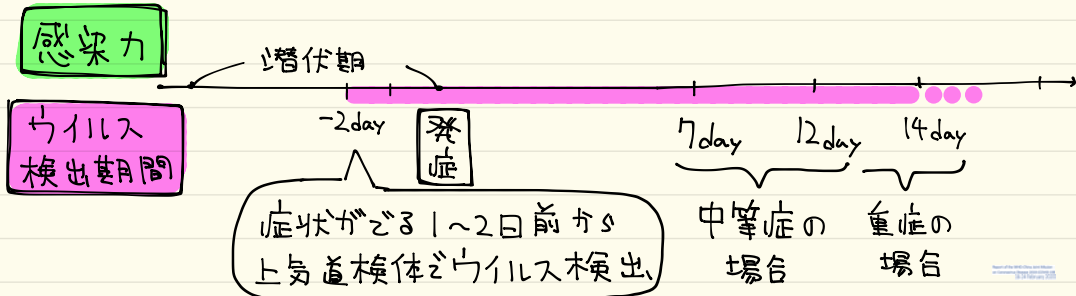
感染症に詳しい

・ 不安や焦りを感じる番組は見ないでいい

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関与しているか
- ✓ インフルエンザが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関与しているか
- ✓ 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 ~ (17)

どんな症状がでますか?

症状

症状がでたら
どう行動すべきですか?

病院に相談するのは
どのタイミングですか?

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

??

ばく
暴露

どんな場所が
危ないですか?

全身状態

微生物

治療

||
新型コロナウイルス

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?

治療薬はありますか?

検査はどこでも
簡単にできますか?

予防には何が有効ですか?

彼れ(新型コロナ)を知る ~ 答へ編 ~

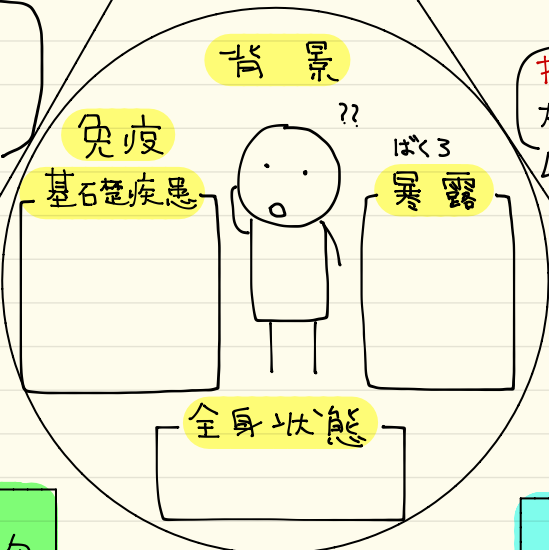
熱やだるさ、咳が多いですが、
のどの痛み、筋肉痛、下痢など様々です

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

がせのような症状なら
4日は自宅でご休み下さい
4日たっても治らなければ相談を

高齢者や
(60才を超えたりスUP)
持病のある人です



換気が悪い密閉
大人数が集まって、
接触機会が多い場所



微生物

治療

新型コロナウィルス
指定された医療機関です
とても時間と労力とお金
がかかる検査です

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

参考文献

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) への対応について

- 新型コロナウイルス感染症の現状と対策 水際対策から感染蔓延期に移行するときの注意点 (2020年2月28日) [PDF](#)
- 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 一水際対策から感染蔓延期に向けて― (2020年2月21日)

医療従事者の方へ

- COVID-19に対する抗ウイルス薬による治療の考え方 第1版 (2020年2月26日) [PDF](#)
- 一般診療として患者を診られる方々へ (2020年2月3日現在)
- 新型コロナウイルス (2019-nCoV) 感染症への対応について (2020年1月28日現在)

一般市民の方へ

- 新型コロナウイルス感染症に対する注意事項 (2020年2月3日現在)

症例報告

- 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 無症状病原体保有者3例の報告 (地方独立行政法人大阪府立病院機構 大阪はびきの医療センター) (2020.3.4) [PDF](#)
- ロピナビル・リトナビルで治療した新型コロナウイルス肺炎 (COVID-19) の症例報告 (国際医療福祉大学熱海病院) (2020.3.3) [PDF](#)
- COVID-19疑いの2症例:クルーズ船内感染例および市中感染例 (杏林大学医学部付属病院) (2020.3.3) [PDF](#)
- COVID-19肺炎初期～中期にシクレソニド吸入を使用し改善した3例 (地方独立行政法人神奈川県立病院機構 神奈川県立足柄上病院) (2020.3.2) [PDF](#)
- COVID-19と判明した市中肺炎の1例 (2020.3.2) [PDF](#)
※著者の要望により、病院名、著者名は省いています。
質問等は、日本感染症学会までお願いします。
- 臨床投与が必要となったCoronavirus Disease 2019 (COVID-19) 4症例の経過報告 (東京都保健医療公社豊島病院) (2020.2.25)
- 当院における新型コロナウイルス(2019-nCoV)感染患者3例の報告 (国立国際医療研究センター) (2020.2.5)

Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China

Chaolin Huang*, Yeming Wang*, Xingwang Li*, Lili Ren*, Jianping Zhao*, Yi Hu*, Li Zhang, Guohui Fan, Jiuyang Xu, Xiaoying Gu, Zhenshun Cheng, Ting Yu, Jian Xia, Yuan Wei, Wenjuan Wu, Xuefei Xie, Wen Yin, Hui Li, Min Liu, Yan Xiao, Hong Gao, Li Guo, Jiong Xiang, Guangfa Wang, Rongmeng Jiang, Zhancheng Gao, Qi Jin, Jianwei Wang†, Bin Cao†

Lancet 2020; 395: 497-506

ORIGINAL ARTICLE

Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China

W. Guan, Z. Ni, Yu Hu, W. Liang, C. Ou, J. He, L. Liu, H. Shan, C. Lei, D.S.C. Hui, B. Du, L. Li, G. Zeng, K.-Y. Yuen, R. Chen, C. Tang, T. Wang, P. Chen, J. Xiang, S. Li, Jin-lin Wang, Z. Liang, Y. Peng, L. Wei, Y. Liu, Ya-hua Hu, P. Peng, Jian-ming Wang, J. Liu, Z. Chen, G. Li, Z. Zheng, S. Qiu, J. Luo, C. Ye, S. Zhu, and N. Zhong, for the China Medical Treatment Expert Group for Covid-19*

DOI: 10.1056/NEJMoa2002032

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

第2版改訂版 (ver.2.1)

Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

16-24 February 2020

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

ホーム

テーマ別を探す 報道・広報 就業について 厚生労働省について 統計情報・白書 労務の法令等 申請・届出・情報公開

ホーム > 就業について > 就業について > 就業について > 新型コロナウイルス感染症のQ&A (一般の方向け)

新型コロナウイルスに関するQ&A (一般の方向け)

令和2年3月6日時点版

新型コロナウイルスについて

Viewpoint

February 24, 2020

ONLINE FIRST FREE

Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China

Summary of a Report of 72314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention

総説 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

1543
中国疾病予防控制中心
2020年3月19日

2020年3月8日
国立国際医療研究センター 国際感染症センター 豊島病室

新型コロナウイルス感染症
市民向け感染予防ハンドブック

[第1版]

新型コロナウイルス感染症
(COVID-19)
診療所・病院のプライマリ・ケア
初期診療の手引き

高山義浩先生FBページ
宇屋章成先生のWebセミナー

最後に

今、世界中でコロナが流行しています

これからの流行を防ぐのは、1人1人の感染予防です

100点満点の予防はムリでも、

1人1人が"できることを"することが大事です

万が一ながら、全国に感染が流行した場合、

意図的に感染を広げる行為を行う人は悪ですが、

意図的ではなく、感染してしまった人は悪ではありません

誰かを非難するのではなく、常に前向きに考え続け、

この困難な状況をのりこえていきましょう

2020.3.12 諏訪中央病院

総合診療科 玉井道裕