

こやまクリニックに通院する皆様・ご家族の皆様へ

新型コロナウイルスの流行に備えて（抜粋版）

詳しい元の版はクリニックホームページに掲載します

新型コロナウイルスと感染

- 細胞にある受容体と結びつき、肺以外にも心臓・腎臓等にも影響が出るとされています。
- 症状の再発もしくは再感染と見られるケースの報告があります。

潜伏期間

- 最短1日。通常は1週間前後。3～4週間経ってから発症したという報告もあり長い期間にわたって「人からもらわない・人に移さない」努力を続けることが必要です。
- 症状が何も出ない潜伏期間中でも感染するため、元気そうに見える人と接しても感染し、自分が好調だと信じて誰かに会えば感染させてしまう危険性が高いです。

主な症状

- 最初は普通の風邪と勘違いするような喉の痛み、空咳、微熱(37.5℃～)から始まることが多いとされます。人によってはそのような時期に既に肺炎が進みます。他にはだるさ、悪寒、筋肉痛、体の痛み、食欲不振、胃痛、腹痛、下痢、嘔吐、鼻水、痰、血の混じった痰、等。発熱が無い場合もあります。
- 風邪だと思い解熱剤を飲んで会社に行ったり生活したりしているうちに急速に症状が悪化する例も。
- 重症化すると人工呼吸器が必要な重い呼吸困難になる、更に重篤な場合には多臓器不全の報告があります。

重症化しやすい人は？

- 糖尿病、心臓・血管の病気、高血圧、呼吸器の病気（肺・気管支の病気、喘息）、腎臓病といった基礎疾患のある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方、高齢者等。

検査方法

- 現在は遺伝子複製を行うPCR法を採用。保健所の検査許可がある、検査拒否がある、検査に時間がかかる、感染していても陰性/感染していなくても陽性と出てしまうことがあるといった問題点があります。
- 検査が受けられなくても症状は進行してしまいますので、他の肺炎と比べるための検査やCTスキャン等による判断も行われます。

薬とワクチン

- 現在特効薬・ワクチンは出回っていません。今できるのは予防と十分な透析による体力作りです。

感染ルート

- 感染力が非常に強く、マスクをせずに近くで話すだけでも感染するとすら言われ、相当気をつけないとすぐに拾ってきてしまいます。
- 感染者等に触れる接触感染、くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを取り込む飛沫感染に加え空気中微粒子を介した感染も指摘されています。人数が多く窓を開けての換気もままならない空間は特に危険です。

- ウイルスは便や尿からも出るため、トイレの利用・清掃・おむつ処理には要注意です。

手を清潔に保って感染予防

- 外出時にあちこち触ったり他の人と色々な物を共有したりすると、自分の手や指にもウイルスがつきます。
- 目をこする、鼻をほじる、垂れてきた鼻水を指先でふく、マスクやメガネ位置を直す、コンタクトレンズ装着…手指を使った非常に多くの動作でウイルスを体内に取り込んでしまいます。
- 目や鼻がかゆい場合などはティッシュを使ってすり、使用後はすぐにゴミ袋に捨てましょう。
- 手指消毒ジェルが無ければ石鹸・ハンドソープを使ってください。液を手のひら・手の甲・指・指のすき間、指先、爪の裏のみぞ、全てに時間をかけてすり込みます。

マスクについて

- 通常のマスクでは予防は難しいですが、咳やくしゃみで周囲に大量のウイルスがまき散られます。周囲に感染させる能力があるままでの潜伏期間がとても長いので、当院ではマスク着用を義務とします。
- 各自、口と鼻を覆うマスク状の物をご用意ください。インターネットで自作方法も多数紹介されています。咳やくしゃみによるウイルス飛び散り防止をお願いします。
- 汚れたまま何度も使用しないでください。ウイルス汚染が進み危険です。
- 鼻を出す、話す時やくしゃみをするために外すことはしないでください。感染範囲が広がります。
- マスクを外す時はマスク本体には触らずゴム部分だけ持つようにしましょう。
- 同居家族がいる場合は全員がマスクをして過ごすのが安心です。帰宅したからと安心して外してしまうと、近距離での会話や咳・くしゃみであつという間に家族全員が感染してしまいます。
- マスクを再利用する場合は、除菌液・石鹸・洗濯洗剤・食器洗剤によくつけてウイルスの膜を破壊してから水でよく洗い流しましょう。

咳とくしゃみのエチケット

- 咳やくしゃみとするとウイルスを大量に含んだ細かいしぶきが辺り数 m に飛び散り、細かい粒子となって空中に長い間留まります。
- 咳エチケットを守り、下駄箱・更衣室・待合室・透析室での感染拡大を防ぎましょう。
 - ✓ 咳やくしゃみをする時はマスクを外さない。
 - ✓ 手で直接口を押さえるとウイルスがべったりついて手指経由での感染を起こすのでやらない。
 - ✓ マスクをしていない時はティッシュ等を口に当ててしぶきが飛び散らないようにする。
 - ✓ ティッシュも何も無い時は服の袖に口を当ててする。

目の保護とゴーグル

- 目からも感染します。密閉型ゴーグルが無理であれば花粉症用メガネも多少は効果があるかと思います。

手袋

- 感染蔓延期になったら主に屋外でウイルス汚染物に直接接触らないよう、使い捨て手袋で自衛をしましょう。

持ち物の消毒

- 持ち物でウイルス汚染しやすいのに除菌を忘れがちなのが携帯電話です。帰宅したら手指の消毒・洗浄に加

え、外であちこちに触れたかばん等やスマホ類も忘れずに除菌してください。

- 消毒液は手指にはアルコール、物には次亜塩素酸ナトリウムが推奨されています。次亜塩素酸ナトリウム（アルカリ性）が使いづらい場合は、代用として衣類にもかけられる次亜塩素酸水（弱酸性）を利用しても良いかと思います。

家の中での生活と清掃

- 部屋を適度な湿度に保つ一方で換気も大切です。複数の窓を開けウイルスを追い出す感じで換気します。
- 掃除はこまめに行い、家中のドア、窓、ドアノブ、鍵、戸棚、蛇口等を念入りに除菌しましょう。
- トイレは感染を媒介。流す時に小さなしぶきになって舞い上がるので、かならずふたをしてから流しましょう。便や尿にウイルスが含まれているため、素手での掃除は危険です。
- 同居家族がいる場合、換気も何もしていないリビングに集まってマスクもしないまま何時間も団らんすることは、新型コロナウイルス予防の観点からは感染リスクが高くなり危険です。居住空間を分けましょう。
- タオルは使い分けが基本です。歯ブラシやうがい用コップの共有もしないでください。
- 体温計や血圧計など、共有しなければいけない物については、使うたびに消毒を行うことが大切です。

料理・配膳・食事

- 食事では全員マスクを外すことになるので、一斉に食卓を囲むことは危険です。海外では一緒に食事をした親族が一斉に感染したケースもあるため、大流行中は各自の部屋で食べる、食卓で時間差をつけて食べるという方法も検討してください。
- 料理をする人はマスクをし、できれば手袋をしてください。
- 大皿や鍋を囲んでの料理で感染例があります。別個のお皿とコップで食べるようにしましょう。

家族に感染者が出たら

- 感染者となってしまうご家族を隔離することが重要です。
- 感染者が触れるドアノブ、スイッチ、トイレ、洗面所等を介した感染に注意してください。
- 入浴する場合は、感染者が最後に入浴し、使用後は洗剤をかけてしっかり清掃すると安心です。
- 鼻水や痰がついたティッシュからはウイルスが散るのでポリ袋に入れ、口をしっかりと縛って捨てましょう。

症状が無い/軽い子供・若者との接触

- 小さなお子さんや若い方は風邪だと勘違いしたまま終わることも少なくありません。学校や職場から知らない間に持ち帰り皆さんにうつる可能性があります。元気に見えても要注意です。
- 鼻水や咳が治ったように見えてもしばらくはウイルスを放出すると考え、接触を控えてください。

衣類の洗濯

- 感染予防時期は通常の洗濯で構いません。
- 家で感染者が出てしまったら、熱水洗濯か次亜塩素酸ナトリウムで殺菌消毒すると安心です。

公共交通機関の利用

- 重症化しやすい人は人混みや公共交通機関の利用を避けることが重要です。
- やむを得ず利用する場合は、つり革や手すりに触れないようにしたり、使い捨て手袋をしたり、可能であれば時差移動で空いている時間帯に利用したりしてください。

タクシー・送迎車

- タクシーや介護送迎車運転手の方の感染が報じられています。
- もし迎車で事前に来ることが分かっているのであれば、
 - ✓ 窓を全開にして運転してもらう
 - ✓ 自分で作った紙マスクを渡して装着してもらう
 - ✓ 降車後はクリニック入口で手を除菌し、洗面所で改めてうがい等をする

外出

- 潜伏期間が長く軽症の人もいるので身近に迫っていないと勘違いしやすいです。「まだ流行していないみたいで安心」と出かけ回っていると、後から感染が発覚する可能性が非常に高いです。
- 人ごみ、食事会、観光、イベント参加は避ける。
- なるべく自炊する。(外食や宅配だと感染者が調理・配膳・配達している可能性もあるため)
- 買い物は混んでいる時間帯やマスクをしていない店員が多い店舗を避け、なるべく宅配を活用する。
- エスカレーターやエレベーターでの感染に注意する。手すりやボタンにも注意。
- 外のトイレは出来る限り使用しない。ウォシュレットや手の温風乾燥機も避ける。
- 玄関そばに洗濯物入れのかごを置いておき、帰宅後服を脱いだらすぐにシャワーを浴びて髪や体についたウイルスを洗い流してしまうのが良いです。
- 外出着のままソファや布団の上でくつろいだりしないように気をつけてください。
- 帰宅すぐに手を洗淨し、汚れた手で触れたドアノブや荷物も除菌します。

食事や日用品

感染が拡大してしまうと感染者との接触機会も増えていきます。物流も次第に滞っていくことが予想されるため、栄養バランスが乱れないような食事を維持すると共に、インスリン自己注射に使うアルコール綿等を切らさないよう注意しましょう。

クリニックでの対策

医師・スタッフも含め防護対策をすることが院内感染防止においては大切です。院長他がマスク・手袋等の防護をしていない場合は遠慮なくご指摘願います。

もし感染が疑われる場合は？

保健所を通し感染疑いがある方の診察を受け入れる指定病院が紹介される形です。基本的に患者さんが自分で連絡する方式です。

- 多摩立川保健所（帰国者・接触者相談） 042-524-5171
平日（月～金）； 9時～17時
- 合同電話相談センター（帰国者・接触者相談） 03-5320-4592
平日； 17時～翌朝9時、 土日祝日； 24時間受付
- 新型コロナコールセンター（一般相談） 0570-550571
平日・土日・休日； 9時～21時

事前の準備

運悪く感染してしまった時に備え、同居のご家族やその他親族の方と対応について相談しておくと安心です。重症化が早く進むと会話が困難になるので、話し合ったりメモを渡したりしておくが良いです。

感染拡大期の入院について

感染拡大に伴い、コロナ陽性患者さんの数が増え病院が引き受けきれなくなり事態が危惧されています。陽性もしくは陽性疑いがあり加えて透析も必要な方の受け入れ先を探す場合、通常よりも困難となることが予測されます。こやまクリニックを少しでも長く維持し感染爆発期を乗り切るため、全員で予防に取り組むようお願い申し上げます。

皆様へのお願い

- その日に予定通り透析を受けたいという理由から、体の不調を感じながらも黙って通院を続けることだけは避けてください。
- 体調の異変や風邪のような兆候を感じたら、来院前に電話にてお知らせ願います。くれずれも発熱したまま来院し、直接受付に対面した状態で申し出たりしないようにしてください。
- 透析を受けている方は重症化のスピードが早いとされるため、2～3日我慢しただけでも肺炎が進んでしまう恐れがあることを忘れないでください。様子を見ないですぐに申告をお願いします。
- 院内感染が1件でも出してしまうと透析診療が続けられなく恐れがあることをふまえた上での行動をお願いいたします。