

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

中国武漢から発生した新型コロナウイルスがアジア各地を経て世界各国に広まりつつあります。日本では感染地域にいた人だけの発症から、日常生活で更に感染し広がるという感染拡大期に入っています。感染力の強さから今後全国的に流行することが予測され、中国で先行してそうなったように透析医療も影響を受けることが予想されます。

こやまクリニックでは、院内での感染者発生を予防すべくこのパンフレットを作成しました。

新型コロナウイルスとは？

中国の武漢から広がったコロナウイルスの一種です。従来のコロナウイルスはごく普通の風邪を引き起こすウイルスとして知られていましたが、近年になって SARS、MARS といった重篤な伝染病となる種類も登場しています。

今回の新型コロナウイルス感染症は COVID-19、ウイルスは SARS-CoV-2 と命名されました。遺伝子配列を見ると過去に発生した SARS と 8 割ほどが共通しているそうです。しかしまだ良く分かっていない部分も多く、現在世界各地の機関・研究者・医師達によって必死に研究、スピーディーな検査方法の確立、薬の治験、ワクチン開発が進められている状況です。

コロナウイルスはエンベロープという膜に包まれています。この外側の膜を壊せばウイルスも壊れる＝死ぬと考えて差し支えありません。アルコール消毒液で壊れやすい脂質性の膜であるため、アルコール入り消毒液や石鹼により壊すことができます。

新型コロナウイルスと感染のしくみ

SARS と同じく、ACE2 という受容体と結びつくことで人の細胞を攻撃します。肺炎が主な目立った症状ですが心臓・腎臓等も攻撃を受けるとされており、感染した場合は心不全や腎機能低下にも注意が必要です。

抗体ができる・一度かかればもうかからないという保証が必ずしもあるとは言えないと考えられており、症状の再発もしくは再感染と見られるケースの報告も出ています。再感染した場合は初回よりも劇症化しやすいという報道も出ていますが、こうした詳細については中国国外で診療や研究に当たった医師達からの報告を待つ必要がもう少しありそうです。

潜伏期間

潜伏期間は最短で1日とされていますが、通常は1週間ぐらいで発症しています。最長については以前は半月ぐらいまでとされていましたが、3～4週間以上経ってから発症したという報告も出ており、非常に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になります。

症状が何も出ない潜伏期間中でも感染するため、風邪でも何でも無いように見える人と接しても感染し、自分が元気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。

このことから、今後急速な感染の拡大が進むおそれがあります。透析を受けている皆様は、流行が広がった時に極力外出せずに済むよう、今のうちから準備や工夫をしておくとお心かもしれません。

主な症状

■軽い風邪と間違えないように注意■

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ようです。人によってはそのような時期に既に肺炎が進んでいる場合もあります。

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ケースが少なくないため注意が必要です。いったん重症化すると肺が酸素を取り入れる力を大幅に失ってしまい人工呼吸器が必要な呼吸困難になる、重篤な場合は多臓器不全を起こしてしまうこともある、と報告されています。早めの申告と受診を心がけてください。

通常は1週間ほどで呼吸困難が悪化し要入院となるようですが、透析を受けている皆様については一般に言われているよりも遥かに早く対処する必要があります。熱が2日ほど続いている、明らかにいつもの体調不良と違うと感じる場合は、隠さず・我慢せず速やかに申し出てください。

事態が収束するまでの間、毎日朝晩体温を計測し、記録につけておくようお願いします。

■その他の症状■

咳、熱、息苦しさ、呼吸困難以外の症状としては、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、結膜炎、等があるとされています。発熱が無いことも。

重症化しやすい人は？

高齢者、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、などが重症化するとされています。子供よりもシニア以降の年代が重症化しやすいのですが、子供でも小児喘息等を持っている場合は注意が必要とされます。

検査方法

現在新型コロナウイルスの検査は、PCR というウイルスの遺伝子を増幅して調べる方法がとられています。保健所を通して検査許可を得ること、検査拒否の例があること、PCR 検査自体に時間がかかること、ウイルスに感染していても陰性と出てしまうことがあるといった理由から、より迅速に結果が出る方法や手軽にかつ高い精度で判定できる検査キットの導入が求められている状況です。

新型コロナ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、その場合は肺炎球菌やマイコプラズマによる肺炎でないかどうか調べたり、血液検査の数値を見たり、通常の肺炎と違い抗生物質が効かないといった違和感を頼りにしたりしながら、新型コロナウイルスにかかっているかどうかを判断していかざるを得ないことをご了承ください。（中国でも、検査結果が陰性であっても CT スキャン等で肺炎があるとわかれば感染したと認める、という手法がとられています。）

薬とワクチン

現在新型コロナウイルスの特効薬・ワクチンはありません。過去に作られたエボラウイルス、インフルエンザ、エイズ、マラリア等の薬を転用してその効果が試されている状況です。ワクチンもテスト段階に入ろうとしていますが、実用化は先になります。

日本国内で備蓄されているアビガンが効果的であるとも見られていますが、上記に挙げたテスト中の薬も透析を受けていて多くの薬を飲んでいる方には使えない場合が多いので注意が必要です。

薬・ワクチンの登場はまだ先になるため、今はとにかく予防・十分な透析・規則正しい生活・バランスの取れた食事による体力作りに励むことが重要です。

感染ルート

新型コロナウイルスは感染力が強く、感染者を診察した医師が感染したり、一緒に食事会をした人達が一気に感染したり、同じ施設を利用した人が集団感染したりしています。相当気をつけていないとすぐに拾ってきてしまうと考えて差し支えありません。マスクをせずに近距離で話をするだけでも感染し得るとすら言われており、相当警戒して予防に当たる必要があります。

中国といった感染地域から来日・帰国した人達から感染するのみの時期は過ぎており、日本国内の色々な場所で感染が起きるようになっているので今後は一層の注意が必要です。

当初は感染者に触れることで起きる接触感染、くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを取り込むことで起きる飛沫感染だけが言われていました。しかしその後、空気中に小さなちりのように浮遊しているエアロゾルを介した感染も指摘されるようになっていきます。人数が多く窓を開けての換気もままならない空間は空中に漂うコロナウイルスの濃度も高いとされ、特に注意が必要です。

またウイルスは便や尿からも出るため、トイレの利用には要注意です。公衆トイレでの感染、自宅トイレでの感染、感染しているお子さんやご家族のおむつ替えにはくれぐれも気をつけてください。

日本国内でも、家族が揃って陽性となる事例がニュースで何度も報じられました。同じ家で過ごす以上感染力の強いコロナウイルスを退けるのは至難の業かもしれませんが、出来る限りの対策をしてご家族全員で回避を試みるよう努めてください。

新型コロナウイルスの感染例は以下の通りです

- 空港の職員・バスタクシー運転手をしていて感染地域からの渡航者や国内での感染した陽性患者さんと接したことにより感染した。
- 近くにいる人やすれ違った人が咳やくしゃみをして、その小さな飛沫に含まれていたウイルスを吸い込んでしまった。
- ウイルス感染者が触った吊り革、手すり、ドアノブ、エレベーターや電子機器のボタンがコロナウイルスで汚染されていて、自分の手指から目・鼻・口を通じて感染した。
- 家族がどこかからウイルスを拾ってきて、同じ家で過ごす家族全員が感染した。
- グループ・家族で宴会・会食・料理の持ち寄りをし、参加者や親戚一同に感染が広がった。
- イベント・お祭り・コンサート・ライブに参加した人達にウイルスが広がった。
- 同じスポーツジムを利用していた人に感染した。
- ウイルスを含んだ糞尿が流れる下水排水管の不具合や逆流により、各部屋の住民達に感染が広がった。
- コロナウイルス感染者の対策にあたっている職員が防御不足で感染した。

手を清潔に保って感染予防

■手や指で顔周辺を触らない■

外出時にあちこち触ったり、ウイルス感染中の家族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。かゆくなった目をこする、鼻に指を入れてほじる、垂れてきた鼻水をすするためにマスクを手でずらして指先でこする、マスクの位置を治そうと鼻や口が当たっている辺りをつまんで動かす、化粧直しのため指で顔を触る、眼鏡の位置を指で頻繁に直す、汚れたままの指先でコンタクトレンズを装着する…手指を使った非常に多くの動作を通じて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ると良いです。

■手洗い■

手指消毒ジェルやアルコール除菌ウェットティッシュが品薄な現状では、石鹸・ハンドソープを使った洗浄を行ってください。石鹸や合成洗剤の成分がウイルスの外を覆う脂を含んだ膜に取り付いて破壊してくれるためです。

水を簡単にかけてただ洗ったつもりになるのではなく、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、最後に良く洗い流します。手を拭く時のハンカチやタオルを他の人と共有しないことも重要です。使い捨ての紙タオルを使うという方法もあります。

手を拭くためのタオルやハンカチで鼻水を拭いたり、テーブル等のごみをつまみとったりしないように注意しましょう。せっかく手を洗ってもハンカチにウイルスがついていたら意味が無くなってしまいます。

アルコール除菌液・ジェルを使った場合は特に手荒れしやすく、荒れた皮膚にウイルスが残りやすくなるため危険です。ハンドクリームを塗ってしっかりケアをしてください。

マスクについて

新型コロナウイルス肺炎が市中感染の兆しを見せ、使い捨てマスクの品薄が一層強まっています。今回のコロナウイルスは感染力が強く通常のマスクでは予防は難しいと言われていますが、無自覚なまま周囲に感染させる潜伏期間がとても長いことから院内感染の危険性がかねてから指摘されていました。

当院ではお互いに感染させない環境を少しでも整えられるよう、マスクを着用しないままの立ち入りを

禁止させていただくことになりました。

クリニックの使い捨てマスクには限りがあり、世界的な品薄により海外からですら追加購入ができません。お配りするとあっという間に底をついてしまい診療行為に支障が出てしまいます。各自、口と鼻を覆うマスク状の物をご用意ください。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。

■ガーゼマスク、布マスク■

既製品のガーゼマスクはドラッグストアにも在庫が無くなっていますが、「布マスク」、「タオルマスク」、「洗えるマスク」といった商品はまだわずかながら購入が可能です。

また自作できる方は、インターネットの動画やサイトを参考にして縫っていただいて構いません。物流が滞っておらず材料が入手できる今のうちに数枚を用意しておくで安心です。インターネットの検索で「ガーゼ、布、マスク、作り方」のような語を入力するとビデオや動画がたくさん出てきます。

布地のマスクは透析ごとに持ち帰り洗剤や石鹸で良く洗ってから干し、次回にまた装着して来院してください。

■キッチンタオル、キッチンペーパー、紙ナプキンマスク■

紙製のキッチン消耗品（キッチンタオル、紙ナプキン）、（輪）ゴムを使って使い捨てマスクを作る方法があります。ホチキスを使う作り方や、マスキングテープを貼り付ける作り方、プレゼント袋をしぼるワイヤーを入れたバージョンなどアレンジは様々です。

布マスクを縫えない方は、インターネット検索し紙マスクを自作し装着してきてください。物資不足に備え、今のうちに多めに材料を買っておくことをお勧めします。

■マスクマナー■

- 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する。
- マスクを外して、むき出しのままロッカーや棚に置かないでください。ウイルスが付着・飛散します。

外での付着したウイルスを透析室に持ち込むのが心配な方は、予備のマスクをポリ袋に入れて持参し、クリニックに入る前にきれいなマスクと交換しても良いかと思います。

■マスクの2枚重ねについて■

マスクを2枚重ねすると通気性が悪くなり、脇のすき間から吸い込む空気の量が増えてしまいます。マスクは1枚だけにして、ぴったりとフィットするように装着するほうが望ましいかと思います。

■マスクで予防はできる？■

感染力が強い新型コロナウイルスだけに一般の方が揃えられる材料だけで完全に防ぐのは難しいです。一般のお店で売っている使い捨てマスクではウイルスがくぐり抜けてしまうため、マスクをしたから絶対にかからないという保証は残念ながらありません。

しかし、目の前でくしゃみをされてその飛沫を直接顔に受けってしまうことをある程度防げるなど、マスクをするに越したことはありません。

また自覚症状が無い時期から他人を感染させてしまう性質があることから、口から出たウイルスを咳やくしゃみで遠くまで飛ばして他人を次々と感染させないため、日常的にずっと装着しておくことは非常に大切な意味を持ちます。

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。

■マスクの再利用・洗濯■

マスクが品薄な中、洗ってまた使う人が増えています。本来は1日に何度も使い捨てするぐらいが望ましく、洗剤で洗ってしまうとマスクのコーティングも剥げてしまったりして効果も落ちてしまうため、再利用しないに越したことはありません。

しかし他人に感染させることをお互いに予防しなければいつまで経っても拡大が止まらない緊急事態ですので、洗って再利用する場合はウイルスが残らないよう最大限の注意を払ってください。

- 外でしていたマスクを家の中にそのまま持ち込まない
- 玄関先でポリ袋に入れて1週間～10日ほど寝かせて菌が死滅するのを待ってから洗う/もしくは、玄関でポリ袋に入れてウイルスごと閉じ込めたマスクを消毒用エタノール（アルコールタイプの手指消毒剤主成分）や次亜塩素酸ナトリウム（ハイター主成分）、次亜塩素酸水（生活用品・ペット除菌消臭水の成分）にひたして殺菌してから洗濯する
- 除菌液が無ければ、石鹼・洗濯洗剤・食器洗剤などの液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す

マスクにウイルスが付着しているので、洗う時は素手では無くゴムやビニールなどの手袋で洗うと安心です。

咳やくしゃみのエチケット

何もさえぎる物が無い状態で咳やくしゃみとするとウイルスを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。咳では10万個、くしゃみでは200万個の小粒子が生じるとされており、マスクをしないでいることがどれだけ感染の危険性を高くするのかが想像できるかと思います。

以下の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。
- 手で直接押さえるとウイルスがべったりついた手でドアノブやスイッチを押すことになり、他の人に移してしまうので危険。
- マスクをしていない時はティッシュ数枚もしくはハンカチを口に当ててしぶきが飛び散らないようにする。(このハンカチで手を拭いたり、机を拭いたりしないように注意。)
- 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

新型コロナウイルスは目の表面からも感染することがわかっています。ニュースでは涙からもウイルスが検出されたと報じられました。

すき間の無い密閉型ゴーグルが最も望ましいのですが、日常生活で常に装着するのは難しいです。効果は大幅に落ちますが、他の人の咳やくしゃみによる飛沫を浴びるのを防いだり、花粉症でかゆくて無意識に手で目をこすったりするのをやめる意味では花粉症用メガネの使用も多少は効果があるかと思います。

感染予防をより確かにしたい方は外出先でも目を保護するようにすることをお勧めします。

手袋

中国では物に直接触らないよう、使い捨て手袋で自衛をしている方が非常に多いとのこと。日本で販売されている使い捨て手袋には次のような種類があります。

- **ポリエチレン手袋**

調理や髪染めに使う半透明の使い捨て手袋です。価格は安くまとめ買いしやすいです。フィット感が少なく物をつまんだりしづらいという欠点があります。

- **ニトリルゴム手袋**

様々な作業に使うことができます。滑りにくいので買い物やトイレ・洗面所の掃除に便利です。価格はポリエチレン手袋と比べてかなり高いです。

- **天然ゴム手袋**

ニトリルゴムと素材は違いますが、似たような使用感です。天然ゴム（ラテックス）アレルギーがある方は要注意です。

感染拡大期には手袋も活用し、感染防止に努めると安心です。

持ち物の消毒

外出時に持っていった物のうち、特にウイルス汚染の可能性が高いのがスマホ・携帯電話です。スマホ類は元々雑菌が非常に多い家電として知られています。帰宅したら手指の消毒・洗浄に加え、荷物だけでなくスマホ類も忘れずに除菌してください。

ウェットタイプのメガネ拭きシートにはアルコールが入っており、使い捨てできて便利です。スマホをこまめに清掃して、せっかくきれいにした指に新型コロナウイルスが付着するのを防止しましょう。

■消毒液■

日本で一般販売されている消毒液のうち、新型コロナウイルスに効くとされているのは主にエタノール（消毒アルコール）、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター、塩素系除菌・漂白剤）です。

- **エタノール（アルコール）**

手ピカジェルのような手指消毒剤、アルコールタイプ除菌シートの成分です。ガイドラインでは手指の消毒用として勧められています。

薬局で売られている消毒用アルコールは 76.9%～81.4%の濃さで、その濃度だと殺菌能力が最も高くなるとされます。それよりも薄い場合は長めの時間をかけて手にすり込むと良いです。

無水エタノールのように濃すぎると手になじむ前にあっという間に蒸発してしまうので手指をまんべんなく殺菌するには向いていません。無水エタノールがある場合は水で薄めて使しましょう。（アルコールしか入っていない製品は、手荒れを防ぐ成分も入っていないので手指消毒に

使うとかなり手荒れします。自作する人はグリセリンを混ぜることが多いようです。)

また家庭用のアルコール除菌シートはそこまで濃度が高くないので、手の消毒には不十分です。石鹸での手洗いもこまめに行なってください。

エタノールには一部プラスチック製品を溶かす等の性質があるので、薬局で買ったアルコールの詰替をする際にはボトルの素材を選んでください。

除菌時は注意書きにある使える場所・物をよく確認してから吹きかけてください。スプレーしすぎると空中での濃度が上がりコンロやタバコの火で引火する危険性もありますので、使用時には換気を良くしてください。また大量に備蓄すると火災の危険が高くなります。管理には良く注意を払いましょう。

● 次亜塩素酸ナトリウム

ハイターや塩素系除菌・漂白剤の主成分です。ガイドラインでは物の殺菌や嘔吐・下痢がかかった衣類の洗浄に使うよう勧められています。アルカリ性。手肌を痛めるため手袋をして使います。金属部分を侵すので注意が必要です。

● 次亜塩素酸水

次亜塩素酸ナトリウムと似ていますが弱酸性電解水で性質が異なります。ホームセンターではペット消臭・除菌水として売っていることもあります。

各機関のガイドライン等には出てきませんが、次亜塩素酸ナトリウムよりも使いやすく臭いが少ないため、物の除菌用にこちらで代用する方法もありかと思います。次亜塩素酸ナトリウムと違い、衣類やクッション等にもかけることができます。

スプレーで持ち歩く場合、光で分解して効力を失ってってしまうので、遮光ボトルに入れる必要があります。

注；一部手指消毒剤やノンアルコールウェットティッシュには塩化ベンザルコニウムという消毒剤が入っています。薬局で売っているオスバンもこの仲間です。塩化ベンザルコニウムは、エンベロープという膜を持つ新型コロナウイルスの仲間にはあまり効かないとされています。

家の中での生活

家の掃除はこまめな換気、毎日の掃除、家族同士の感染予防が重要なポイントです。

■換気■

部屋の中を適度な湿度に保つことも大切ですが、コロナウイルス予防では換気も大切です。家の複数箇所の窓を開けて風が通るようにし、漂っているウイルスを端から端に向かって追い出す感じで換気します。

■掃除■

掃除はこまめに行い、ウイルスがほこりやちりにくっついたまま家の中に残るのを予防しましょう。掃除機でちりが舞い上がってしまうのが気になるようであれば、フローリングワイパーのシートで掃除すると良いです。

家中のドア、窓、ドアノブ、鍵、皆が触る戸棚等を念入りに除菌しましょう。

トイレや洗面所の掃除は手袋をして掃除します。蛇口やハンドルの除菌も忘れずに行います。洗面台シンクの中や周りの台部分は吐き出した水や唾液で汚れていますのでまめに掃除しましょう。

■トイレ■

トイレは家の中・外のいずれにおいても感染を媒介します。

- 飛び散った尿や便（特に下痢）が残っているとウイルスが放出され続ける
- 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す

特にトイレは便や尿にウイルスが含まれているため、素手での掃除は大変危険です。発症時に下痢になる方が少なくなく、その下痢でウイルスが便器周辺に広がり他の利用者に感染することが知られています。空中に舞うウイルスの存在も考慮し、できればゴーグルやメガネをして掃除するぐらいの警戒心でお願いします。トイレはウォシュレットのノズル、操作ボタン、流すレバー、トイレットペーパー掛け、男性の尿が飛びやすい床や壁も忘れずに除菌液を使って拭き取ります。

■家族の生活スペースをある程度分ける■

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だと言えます。一緒に食事

をした親族が一齐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ありかもしれません。

家族全員が家の中を自由に行き来できる状態だとあちこちのドアノブやスイッチに手が触れるため、1人でも感染者が出てしまうと一気に家族に広がってしまいます。各自の部屋を中心に行動範囲をある程度定め、家族が同じドアノブを握ったり戸棚の扉を開けたりする回数を減らすことでリスクは多少減らせるかと思います。

■物を共有しない■

また洗面所や入浴時に使うタオルは使い分けをすることが大切です。色付きタオルを使ったり、タオルに名前を書いたりして区別すると良いです。

歯ブラシやうがい用コップの共有もしないでください。歯磨き粉のチューブの先に歯ブラシを当てて使いますので、気になるようであれば1人1個ずつ用意すると良いでしょう。指を入れて適量を取るハンドクリーム類や同じボトルに触る化粧水の共用についても同じです。

体温計や血圧計など、どうしても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■

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。台所にハンドソープを置いて、手を除菌してから配膳すると安心です。また料理中は菜箸やおたまじゃくしを使って味見をしないように注意しましょう。唾液を介して他の家族の料理にウイルスが混入する恐れがあります。

食事では全員マスクを外すことになるので、一齐に食卓を囲むことは感染のリスクを高めます。食事中に咳やくしゃみが出そうな場合は、ティッシュで口を押さえて受け止めるといった工夫を行ってください。

大皿や鍋を囲んでの料理については既に感染拡大の例として報道がなされています。家族それぞれが別個のお皿と箸・フォーク・スプーン・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■

重症化の可能性が高い方と感染者となつてしまったご家族を隔離することが重要です。しかしトイレ・洗面所等がすべて共通であることから感染リスクは非常に高く、可能であれば一時的に別の場所に避難

すべきだと推奨しているガイドラインもあります。

感染者の家族が触れるドアノブ、スイッチ、トイレ、洗面所といった場所を介した感染に注意してください。下痢がある時はトイレ共用による感染に気をつけましょう。（おそらくその程度の注意では感染力が強い新型コロナウイルスは予防できない、ぐらゐの理解をしておいた方が良いかもしれません。）

入浴する場合は、他の人への感染確率を減らすため感染者の方が最後に入浴し、入浴後にお風呂場に洗剤をかけてしっかり清掃すると安心です。

鼻をかんだり痰を吐いたりした後のティッシュはポリ袋に入れ、いっぱいになったら口を縛って捨てます。ポリ袋を開けたまま放置すると、ウイルスが外に漏れ出ていってしまいます。

■症状が軽い子供・若者の親族の方との接触■

小さなお子さんや若い方はかかっても症状があまり出ずただの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。学校や職場は感染危険性がとても高い場所なので、知らない間に持ち帰り皆さんに移ってしまう可能性も考えられます。軽い風邪のような症状で終わっても実際は新型コロナウイルスだったということも充分にあり得ます。

単に鼻水や咳が出ている場合でも、万が一新型コロナウイルスに感染していることも考えられるため、治るまでと治ってからしばらくの間はウイルスを放出していると見て、接触しないように念のため心がけてください。

また離れて住んでいる場合でも、しばらく会う約束はせず我慢するということも必要になってきます。身内の方と会えないのは寂しいかとは思いますが、流行時期は接触を避け、携帯電話やタブレットを使ったビデオ通話を活用することをお勧めします。

衣類の洗濯

感染が拡大してくると、服やコートにもコロナウイルスがくっついているような状態になりかねません。流行時期は玄関そばに洗濯物入れのかごを置いておき、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。くれぐれも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。

発症していない限り洗濯は普通通りにすれば良いようです。洗濯洗剤に入っている成分がウイルスの膜を壊し、洗い・すすぎで流し去るということで、洗濯機には衣類を詰め込みすぎないようにしましょう。

実際に家族内に感染者が出てしまい消毒をしなければならぬという事態に陥った場合は、熱水洗濯（80℃近いお湯で洗える洗濯機もあります）もしくは次亜塩素酸ナトリウム（ハイターの成分）で殺菌消毒するのが良いとされています。

熱水洗濯や次亜塩素酸ナトリウムで殺菌洗濯する場合は、それらの方法によって衣類の素材が溶けたり縮んだり変色したりしないか、製品タグ等で確認してから行います。

公共交通機関の利用

■バス・電車■

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ようにと言われても、透析を受けていれば何らかの乗り物に乗って移動せざるを得ません。

バスや電車といった窓が開かない密閉されている上に利用者が非常に多い乗り物は、

- マスクをしない乗客が咳やくしゃみをして他の人が吸い込んでしまう。
- 手すりやつり革に何人分ものウイルスが付着したままになる。
- ドアの開閉が少ない特別快速や特急では高濃度でウイルスが浮遊する可能性が高まる。
- 満員になればなるほど乗っている感染者も増える。

といった性質から、感染の危険性が増します。

マスクをしていない感染者から至近距離で咳をかけられたりしたら簡単に感染してしまうと考えて警戒した方が良いでしょう。可能であれば空いている時間帯に利用することが望まれます。

■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も報じられており利用は決して安全とは言えなくなっていますが、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
- 自作の紙製でも何でも良いのでマスクをしてきてもらうか、乗車前に自分で作ったマスクを渡して装着してもらう
- 他の人が触りそうな手すりや窓開閉ボタンになるべく触らない
- 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

といったことで多少感染リスクは減らせるかもしれません。

親族に送迎をしてもらっている場合も、お互いにマスクをつけ、手が触れるノブ等をこまめに清掃して予防に注意してください。

外出

■外出を最低限にすることの重要性■

新型コロナウイルス感染が各地で拡大。ウイルスに感染した方は報道されているよりも既に遥かに多数になっていると考えられており、いつどこで感染するのか予測することが難しくなっています。

コロナウイルスは軽症だと自覚症状も無く普段通りに活動しながらウイルスを拡散している場合も少なくないので、だるそうな人・咳をしている人だけを避けても予防にならないので、「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。

コロナウイルスにさらされることを減らすためには

- 人が集まる場所（劇場、コンサート会場、販売イベント、宴会、食事会、セミナー、学校等）のたぐいはどれも感染リスクが高いため避ける。
- 観光旅行やレジャースポットに行かない。
- こもりがちな生活で気晴らしをしたいからと人混みに出ない。
- ファンで絶対に外せないイベントだからとコンサートに参加しない。
- 黙っていればばれないからと遊びに出かけない。
- 「透析を受けていたらどうせ新型肺炎からは逃れられない…」と諦めてしまいあちこちに出かけて回るのはぐっところえ、室内で映画鑑賞などをして気晴らしをする。
- 新型コロナウイルスの症状に下痢や嘔吐があるため、流行時期は道路上にある嘔吐物や立ち小便跡に近づかないようにする。
- 外食は避ける。
- 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）
- スーパーでの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る。
- 食料品の調達はネットスーパー、もしくは不特定多数のお客さんが商品に触れたり咳をかけた回数減らせる配送センター経由の宅配（生協など）を活用する。

■エレベーターやエスカレーター■

小さなスペースに大勢が乗るエレベーターは注意が必要です。咳やくしゃみ、マスクで覆わない口から放出されるウイルスを吸い込んでしまう確率が高まります。またボタンや手すりにもウイルスが重なって付着していますので、素手で触らないようにするか、触ったら良く手を洗いましょう。

エスカレーターはエレベーターよりも開放的な空間での移動になりますが、同じく手すりに重ねづけされたウイルスに注意が必要です。また他の人との距離が少ないと感染の確率が高くなりますので、少し離れたところに乗ると良いかと思います。

■外のトイレ■

公衆トイレやショッピングセンターのトイレは多くの方が利用します。便や尿に含まれるウイルスが便器の周辺・ウォシュレットのノズル・トイレットペーパーホルダー・温風クリーナーに残っていたりするため、感染拡大の一因となりがちです。

外のトイレを使う場合は

- 便器クリーナーで便座を良く拭いてから使用する
- ふたを閉めてから流す
- 温風クリーナーの使用は控える

などして予防に注意してください。

■帰宅したら■

ドアノブにウイルスがつかないように玄関前で手を洗淨/除菌してからドアを開けるか、開けた後ですぐに手を洗淨してから使い捨て手袋等をはめドアノブ周辺を除菌しましょう。

予め玄関近くに洗濯かごを置いておき、帰宅したらウイルス汚染の可能性のある服は家の中に持ち込まずにすぐ脱いでしまうことが望ましいです。置く場所があれば洋服やかばんを掛けられるラックを起き、外で着ていたコートやかばんをそこに掛けてしまうと良いかもしれません。

帰宅してすぐに手洗いとシャワーを済ませ、体や髪の毛についたウイルスを流してしまうとより予防効果が高まります。

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？

保健所を通して、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。保健所に連絡した旨をこやまクリニックにもお伝えください。

- 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。重症化が早く進んでしまうと会話が困難になるので、連絡事項や入院時・退院後の手順についてある程度話し合ったりメモを渡したりしておくとも良いでしょう。

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る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。くれぐ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願います。
- 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願います。