



ほけんだより

第18号

令和2年11月18日

保健室



新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行の対応

新型コロナウイルスの第3波が来たと言われています。広島県内も増加傾向にあります。
 そして、これから新型コロナウイルスと季節性インフルエンザが同時に流行る事が予想されます。病気に負けない体をつくっていきましょう！

感染症予防の徹底するポイント「免疫力を高めること！」



免疫力を高めるために・・・

<p>①よく寝る</p> 	<p>②体を動かす</p> 	<p>③よく食べる</p> 	<p>④ストレスをためない</p> 
<p>低学年 9時 中学年 9時30分 高学年 10時 までに寝ましょう！</p>	<p>テレビ・ゲームばかりは止めましょう！</p>	<p>バランスよく何でも食べよう！</p>	<p>本を読んだり散歩したり体をリラックスさせよう！</p>

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

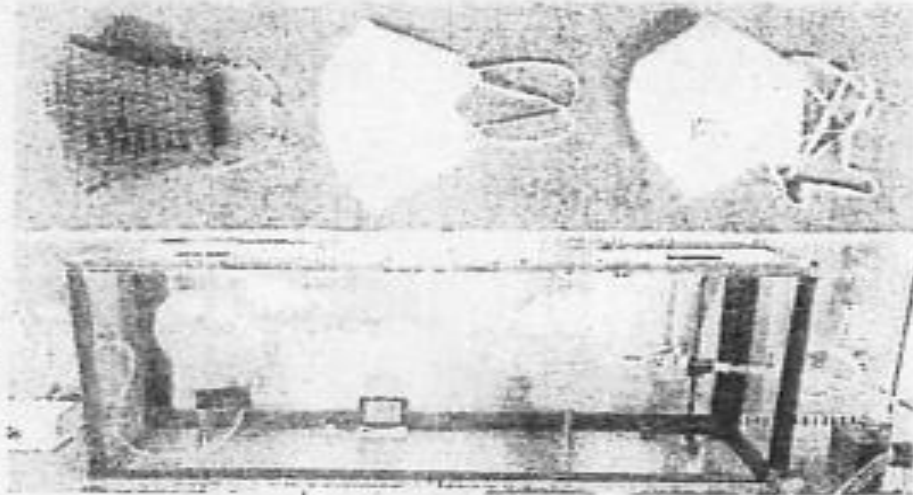
よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☒	平熱～高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	☒	高熱	☒	☒	☹	☒
カゼ	☹	平熱～微熱	☹	☹	☺	☒

☒ … 高頻度 ☹ … よくある ☹ … ときどき ☺ … まれに ※無症状の場合を除く



マスク やっぱり効果あり



東大確認 ウイルス拡散・吸い込み減少

新型コロナウイルスの感染予防に、マスクはやはり効果がある――。東京大医学研究所の河岡義裕教授（ウイルス学）らの研究グループが「実物」の新型コロナウイルスとマネキン人形を使った実験で確かめた。感染者が着けた場合にとりわけ効果的だという。米科学誌に論文が掲載された。

実験では二つのマネキンの頭部を用意。片方のマネキンは感染者に見立て、ウイルスを含む飛沫とエアロゾルを軽いせきのように吹き出させた。非感染者を再現したもう一方には人工呼吸器をつけて呼吸を再現し、ウイルスの付着量を調べるため呼吸経路にゼラチンの膜を張った。

●実験に使ったマスク。左から布マスク、サージカルマスク、N95マスク●ウイルスを運ばさない部屋でマネキンとウイルスを使って実験は行われた。いずれも河岡義裕教授提供

マスクは、医療者が使うN95マスク▽サージカルマスク▽綿の布マスク―の3種類を用意。双方を50センチしてマスクを着脱して対面させ、非感染者のウイルス吸い込み量を比較した。

非感染者がマスクを着けなかった場合のウイルス吸い込み量は、感染者がサージカルマスクか布マスクを着けると、着けなかった場合に比べ20〜40%に抑えられた。感染者の使用が想定されていないN95マスクではほぼ0%だった。

感染者がマスクを着けなかった場合、非感染者がサージカルマスクを着けたときのウイルスの吸い込み量は、着けなかった場合に比べ50%程度、布マスクでは60〜80%だった。N95マスクでは10〜20%まで抑えられた。

両方が布マスクを着けると、両方着けなかった場合に比べてウイルスの吸い込み量は30%程度、サージカルマスクでは20〜30%程度だった。

N95マスクは使用前に顔の形に合わせて密着させる必要がある。密着が不十分な場合、条件によってはサージカルマスクと同じ程度の効果しかなかった。ウイルスの遺伝子はそのマスク着用時も呼吸経路から検出されたが、実際に感染を引き起こすかは解析が必要だという。河岡さんは「流行拡大を防ぐには皆がマスクをすべし」とが重要だ。ただマスクに対して過度の信頼は控えてほしい。相手と距離を保つなど他の方法を併用する必要がある」としている。

doi:10.1128/mSphere.00637-20.00180

(三十一)

インフルエンザ予防にもなります。自分のためにも友だちのためにもマスクをつけましょう！

予備もランドセルに入れておくと安心ですね。



※裏面の（「風症状が出た場合」「新型コロナQ&A」別紙「5つの場面」）もご覧ください。

広島県ホームページ参考



この度風邪症状が出た時にスムーズに診療検査が受けれるよう相談体制が整備されました。

風邪かなと思ったらかかりつけ医（近所の内科・小児科など）へまずは電話相談。かかりつけ医がわからない場合（深夜休日の際など）は積極ガードダイヤルに相談をしてください。すぐに対応できる医療機関をご案内します。

コロナの症状の事例

- 37℃の発熱のみ
- 熱はなく咳やタンだけ
- 倦怠感だけ

軽症の場合がある（初期症状は様々）



風邪の症状に似ている！

軽症の場合など我慢して病院にいかない方もいると思います。家族や同僚の方に感染したりクラスターが起きる可能性があります。

風邪かな？と思ったらかかりつけ医か広島積極ガードダイヤルへ相談をお願いします。

11月13日 広島県知事

積極ガードダイヤル

広島市 082-241-4566 福山市 084-928-1350
呉市 0823-22-5858 それ以外082-513-2567

発熱等の症状のある方



まずは、

かかりつけ医等に電話相談
⇒相談先の医療機関で
診療・検査できない場合は、
他院を紹介

相談先に困ったら、



受診・相談センター
（積極ガードダイヤル）
県が指定した
身近な医療機関をご案内

身近な所で
唾液で

診療・検査医療機関

検査機関



Q 日本では、これまでにどれくらいの方が新型コロナウイルス感染症と診断されていますか。

A 日本では、これまでに約**96,000人**が新型コロナウイルス感染症と診断されており、これは全人口の約**0.08%**に相当します。

年代別では**20代で最も多く、20代人口の約0.2%**に相当します。

- ※ 感染していても症状が現れず医療機関を受診しない人などがあるため、必ずしも感染した人すべてを表す人数ではありません。
- ※ 人数は2020年10月27日時点

Q 新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間はいつまでですか。

A 新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、**発症の2日前から発症後7～10日間程度**とされています。※

また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。

このため、新型コロナウイルス感染症と診断された人は、**症状がなくとも、不要・不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要**があります。

※新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き・第3版より

Q 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化しやすいのはどんな人ですか。

A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち**重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある方**です。

重症化のリスクとなる基礎疾患には、**慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満**があります。

また、妊婦や喫煙歴なども、重症化しやすいかは明らかでないものの、注意が必要とされています。

30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

年代	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
重症化率	0.5倍	0.2倍	0.3倍	1倍	4倍	10倍	25倍	47倍	71倍	78倍

※「重症化率」は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例（無症状を含む）のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合。

Q 新型コロナウイルス感染症はどのようにして治療するのですか。

A 軽症の場合は経過観察のみで自然に軽快することが多く、必要な場合に解熱薬などの対症療法を行います。

呼吸不全を伴う場合には、酸素投与やステロイド薬（炎症を抑える薬）・抗ウイルス薬※¹の投与を行い、改善しない場合には人工呼吸器等による集中治療を行うことがあります※²。

こうした治療法の確立もあり、新型コロナウイルス感染症で入院した方が死亡する割合は低くなっています。

発熱や咳などの症状が出たら、まずは身近な医療機関に相談してください。

- ※¹ 新型コロナウイルス感染症の治療として承認を受けている抗ウイルス薬として、国内ではレムデシビルがあります。（10月29日時点）
- ※² 集中治療を必要とする方または死亡する方の割合は、約1.6%（50歳代以下で0.3%、60代以上で8.5%）

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き・第3版より抜粋・一部改変