

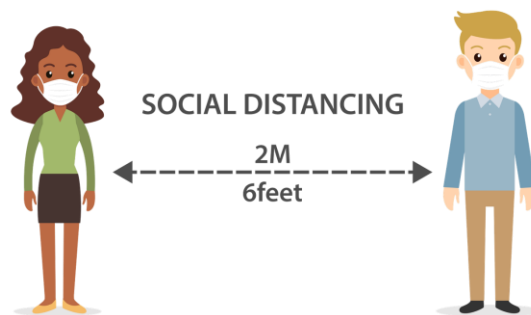
老人福祉大会特別講演会

# 新型コロナウイルス感染予防法について

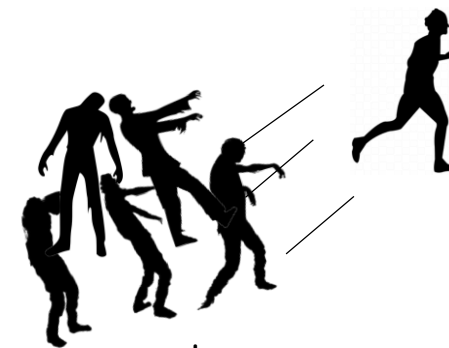
黒田クリニック 黒田佳治



(公立陶生病院 感染症内科



武藤 義和)



3密

# このウイルス、どうやって感染するんだっけ？

ウイルスが入るのは目や鼻や口からである。手や足の皮膚とかから感染するものではない。だからウイルスが顔の粘膜に触れるのを避けることが大事。

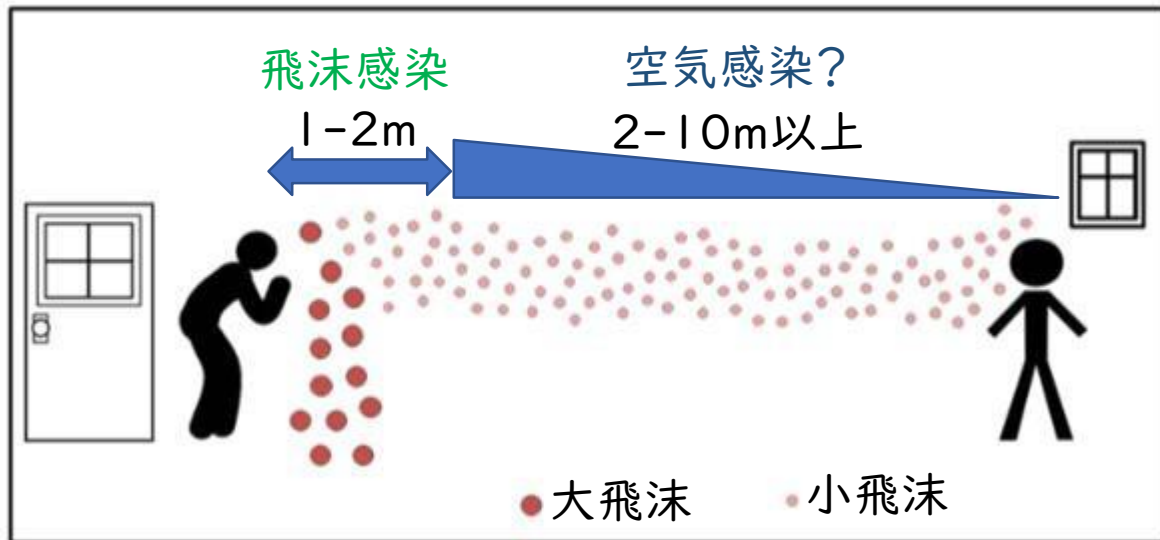
するよ

## 接触感染

環境のウイルスが付いている部分に触って、その手を口や鼻に触れて感染する

## 飛沫感染

くしゃみや咳などの飛沫を浴びて口や鼻にかかることで感染。射程距離1-2mくらい。エアロゾル感染といって、空気の流れの悪いところでは数時間くらいウイルスが浮いてて感染する。



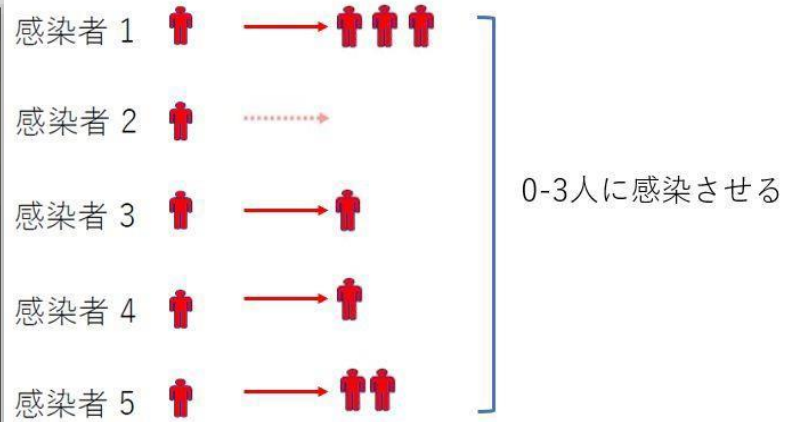
## 空気感染

ウイルス自体が空気中をどこまでもぷかぷか浮いてて感染する。特徴としては、全く接点のない人が感染するなど。

しないよ

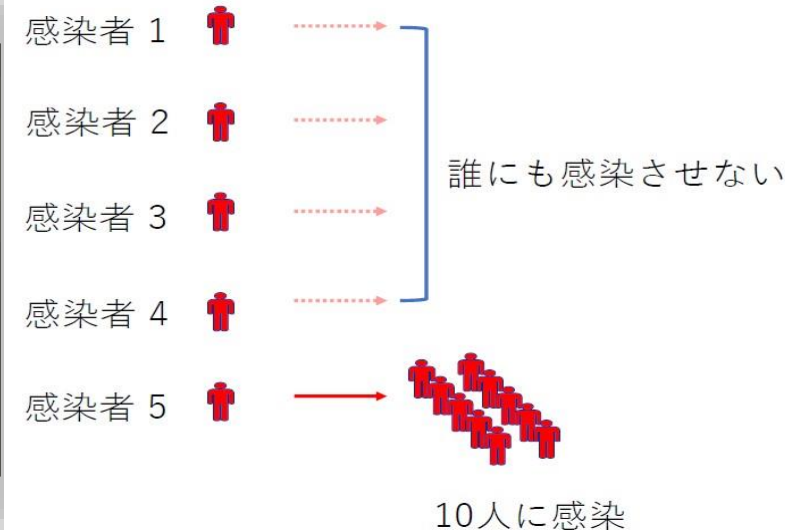
# 新型コロナウイルスの感染拡大パターン

インフルエンザ



平均を出すといずれも2人くらいへの感染

新型コロナウイルス



みんながみんな他者へ感染させるわけではないよう。ある一定の環境下において大きな感染爆発を起こす様式をとる。

拡げる人の多くは3密に存在!(リスク18倍!)

# 接触感染を避けるために



ものを触ったら手を洗う習慣を  
15秒以上は洗う  
洗い残しに注意

いちばん大事なのは**手洗い**

アルコールでも構わない



外から中に入るとき



せきやくしゃみ、  
鼻をかんだとき



食事の前



そうじの後



トイレの後



休み時間の後や、  
共有のものを触った後

# 環境表面にはどのくらいウイルス生きてるの???

プリント用紙、ティッシュ	3時間
銅	4時間
ダンボール	24時間
木材	2日間
洋服	2日間
ステンレス	2-3日間
ガラス	4日間
プラスチック	3日間
紙幣	4日間
サージカルマスク表面	7日間

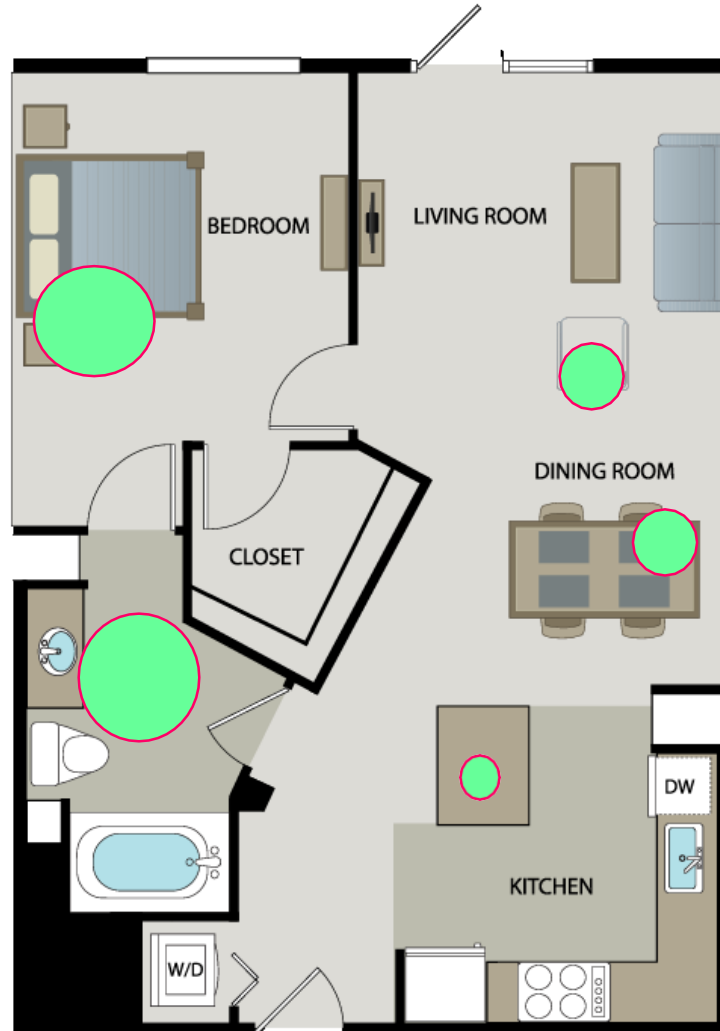
コレはでも、あくまでもウイルスを人工的に塗りつけて大体22℃前後、60%くらいの湿度で、ウイルスにとっていい環境で、検査したものです。

マスクは7日間だけど、7日後に残っていたのは0.1%のみだったというわけです。実際に付けて動き回っていればそんな長期間ついてないと思います。感染力があるかは別の話。研究室と現実世界は大きく違うのです。

同じ論文では70度で5分間あればウイルス活性はほぼ消失するという事も言われてました。

# 環境中のウイルス

ダイヤモンドプリンセス内におけるウイルスの環境中の残存



(模式図)

患者が使用した部屋 33部屋中21部屋  
非患者が使用した部屋 16部屋中0部屋

有症状の患者が使用した部屋 10/19部屋(53%)  
無症状の患者が使用した部屋 10/13部屋(77%)

トイレ床	39%
枕	34%
電話機	24%
机	24%
テレビリモコン	21%

特に人が触るところにウイルスが残存する!!

# でどうやって環境を消毒??

## 消毒は拭き取りが大前提!!

環境に噴霧したりするという行為では表面のウイルスは死滅しません。しっかりと拭き取ることが大事。一拭きでもいいです、しっかりと拭きましょう!

## 消毒剤は何を使うか

70-80%の消毒用エタノールもしくは次亜塩素酸ナトリウムです。次亜塩素酸ナトリウムはハイターで作成できます。(必ず換気を!)

## 空間除菌は不要?

次亜塩素酸水などの空間への噴霧には根拠はありません。健康被害の報告もあり、控えましょう。



# 次亜塩素酸水について

ウイルスに有効と言われて病院でも頻用されている次亜塩素酸ナトリウムとは**全くの別物**です。有効な使いかたは下記のようにです。

## 有効塩素濃度80ppm以上で



①目に見える汚れを予めしっかり落としておいて、②十分な量の次亜塩素酸水でヒタヒタにして、③20秒以上たってから拭き取る。

## 有効塩素濃度35ppm以上で

①目に見える汚れを予めしっかり落としておいて、②十分な量の次亜塩素酸水で20秒以上かけ流す、③表面に残らないよう拭き取る。



既存で有効なモノがある状況では、積極的に使う場面はなさそう。



# というか家庭用洗剤で十分

びっくりするくらい新型コロナウイルスに家庭用洗剤が有効です。  
これらで拭き消毒で十分だったことが判明!!

●住宅家具用洗剤など 凡例:赤字は主な修正部分

事業者名(五十音順)	製品名	用途	該当する界面活性剤	リスト追加日
アズマ工業株式会社	乳酸カビドナー洗浄効果プラス	住宅家具用洗剤	ポリオキシエチレンアルキルエーテル	2020/6/3
	TKバックで簡単!油汚れ取りま専科	住宅用洗剤(キッチン用)	アルキルグリコソド	2020/6/8
	TKバックで簡単!水あか取りま専科	住宅用洗剤(住宅用)	ポリオキシエチレンアルキルエーテル	2020/6/10
ADEKAクリーンエイド株式会社	セーフメイトワイロックスプレー	住居家具用洗剤	塩化ジアルキルジメチルアンモニウム 塩化ベンザルコニウム	2020/5/29 塩化ジアルキルジメチルアンモニウム追加
香美須薬品化工株式会社	エビスクリーン10	住宅家具用洗剤	塩化ベンザルコニウム	2020/7/10
花王株式会社	キッチンマジックリン消臭プラス	住宅家具用洗剤(台所周り用)	アルキルアミンオキシド	
	かんたんマイベッ	住宅家具用洗剤(住宅家具用)	アルキルアミンオキシド	
	ガラスマジックリン	住宅家具用洗剤(住宅家具用)	アルキルグリコソド	
	フローリングマジックリン つや出しスプレー	住宅家具用洗剤(住宅家具用)	ポリオキシエチレンアルキルエーテル	
	食卓クイックスプレー (ほのかな緑茶の香り、レモンの香り)	住宅家具用洗剤(住宅家具用)	アルキルグリコソド	
	クイックルJoan 除菌スプレー	住宅家具用洗剤(住宅家具用)	アルキルアミンオキシド 塩化ベンザルコニウム	
	バスマジックリン	住宅家具用洗剤(お風呂用)	ポリオキシエチレンアルキルエーテル 塩化ベンザルコニウム 純石けん分(脂肪酸 ナトリウム)	2020/06/26 脂肪酸ナトリウム追加
	バスマジックリン 泡立ちスプレー	住宅家具用洗剤(お風呂用)	ポリオキシエチレンアルキルエーテル 塩化ベンザルコニウム 純石けん分(脂肪酸 ナトリウム)	2020/06/26 脂肪酸ナトリウム追加
	バスマジックリン デオクリア	住宅家具用洗剤(お風呂用)	ポリオキシエチレンアルキルエーテル 塩化ベンザルコニウム 純石けん分(脂肪酸 ナトリウム)	2020/06/26 脂肪酸ナトリウム追加
	バスマジックリン 泡立ちスプレー SUPER CLEAN (グリーンハーブの香り、アロマローズの香り、香りが残らないタイプ)	住宅家具用洗剤(お風呂用)	塩化ベンザルコニウム 純石けん分(脂肪酸 ナトリウム)	2020/06/26 脂肪酸ナトリウム追加
	トイレマジックリン 消臭・洗浄スプレー	住宅家具用洗剤(トイレ用)	アルキルグリコソド 塩化ベンザルコニウム	
	トイレマジックリン 消臭・洗浄スプレー 消臭ストロング	住宅家具用洗剤(トイレ用)	アルキルグリコソド 塩化ベンザルコニウム	
	トイレマジックリン 消臭・洗浄スプレー ツヤツヤコートプラス (エシエントローズの香り、シトラスメントの香り)	住宅家具用洗剤(トイレ用)	アルキルグリコソド 塩化ベンザルコニウム	
クリンキーバー (販売会社:花王プロフェッショナル・サービス株式会社 業務用流通、ホームセンター、Eコマースで入手可)	住宅家具用洗剤(台所周り用)	アルキルグリコソド アルキルアミンオキシド 塩化ベンザルコニウム		
ガナ・ジャパン株式会社	すっごい掃除水そのまま使えるタイプ	台所及び住宅家具用洗剤	ポリオキシエチレンアルキルエーテル	
	すっごい掃除水濃縮タイプ	台所及び住宅家具用洗剤	ポリオキシエチレンアルキルエーテル	
カネヨ石鹸株式会社	ジョフレおふろの洗剤	浴室用合成洗剤	直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム	
	ジョフレトイレの洗剤	トイレ用合成洗剤	アルキルアミンオキシド	
	カネヨおふろの洗剤5Kg	浴室用合成洗剤	直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム	
株式会社コープクリーン	キッチンクローナー5L	住宅用合成洗剤	アルキルアミンオキシド	
	OO・OPおふろクリーン	おふろ用洗剤	アルキルグリコソド	
株式会社コープクリーン	OO・OPおふろクリーン除菌・消臭	おふろ用洗剤	アルキルグリコソド 塩化ベンザルコニウム	
	株式会社SANSHEN	Dolci Bolle ドルチボレ ナチュラルウォッシュ	台所及び浴室・窓用	アルキルグリコソド 2020/6/2
サンスター株式会社	輝き洗剤 キーラ	台所周り用、お風呂用、トイレ用	直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム ポリオキシエチレンアルキルエーテル アルキルアミンオキシド	
株式会社サンドラッグ (販売元)	いいね お風呂の洗剤	浴室用合成洗剤	アルキルアミンオキシド ポリオキシエチレンアルキルエーテル	2020/7/2
	いいね トイレの洗剤(ミントの香り・せっけんの香り)	トイレ用合成洗剤	アルキルアミンオキシド ポリオキシエチレンアルキルエーテル	2020/7/2

アルコールや次亜塩素酸ナトリウムがないのであれば、家庭用洗剤が代用品として最もおすすめです。  
(手洗い用じゃないよ。モノの表面用よ。)

安くてたくさんで有効であるなら、特殊なものを買う必要ないですもんね。  
字が小さいのはたくさんありすぎるからです。下記のHPを参照してください。

もちろん空間噴霧はしてはいけません。

# 飛沫感染を避けるために

1. マスクを着用する。



せきやくしゃみを手でおさえる

2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



何もせずにせきやくしゃみをする

3. 上着の内側や袖（そで）で覆う。



忍者のポーズって  
習うやつですね

くしゃみや鼻水はかならずティッシュやハンカチで覆いましょう。なければひじの袖です。

手で押さえたら、その手にウイルスや菌が付着してしまいます。



# 飛沫感染を避けるために



1m未満

くしゃみや咳などの飛沫は約2mくらいでほとんど床に落下します。  
基本的に落下したものは、もう触れなければ感染性は消失しますので、飛んでいる飛沫を吸入しなければいいのです。



1m

リスク約50%ダウン



2m

リスク約75%ダウン

1m離れるだけでもだいぶリスクは下がります。2m離れればかなりリスクは下がります。  
マスクをしていない時はその距離が保てればいいのですね。

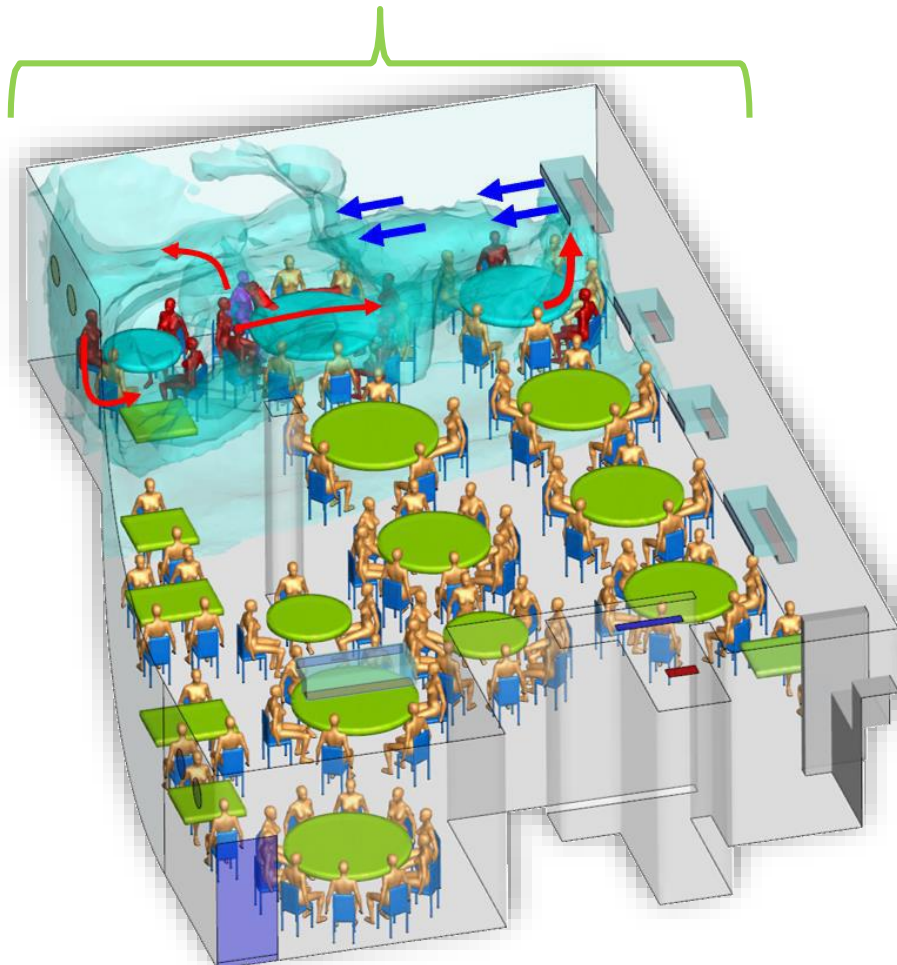


3m

リスク約90%ダウン

# さらに！換気はすごい大事

同じレストランで一部分だけ空気が滞留して患者集団発生があった。



とにかく換気!!!これが一番!  
距離が取れないような部屋なら、いかに換気をするかどうかに全てかかっています。

つまり

・人が触るものはできるだけ触らない。触ったら手を洗う。(特に顔を触る前)

・人と2m位の距離を保つ。保てないならマスクをすることでリスクを下げられる。

・屋外ではマスクがなくても距離があれば換気がいいので感染リスクは低い

# 家族内はどのくらい感染するのか??

中国において、1人以上感染者を出した124家族(335人)を調査

家族内感染は**77例(23%)** うち**44%は発症前に感染**

中国は家族内感染が全体の70%を占めている。

家族内感染は、日常生活での接触に対して18倍のリスクが有る。

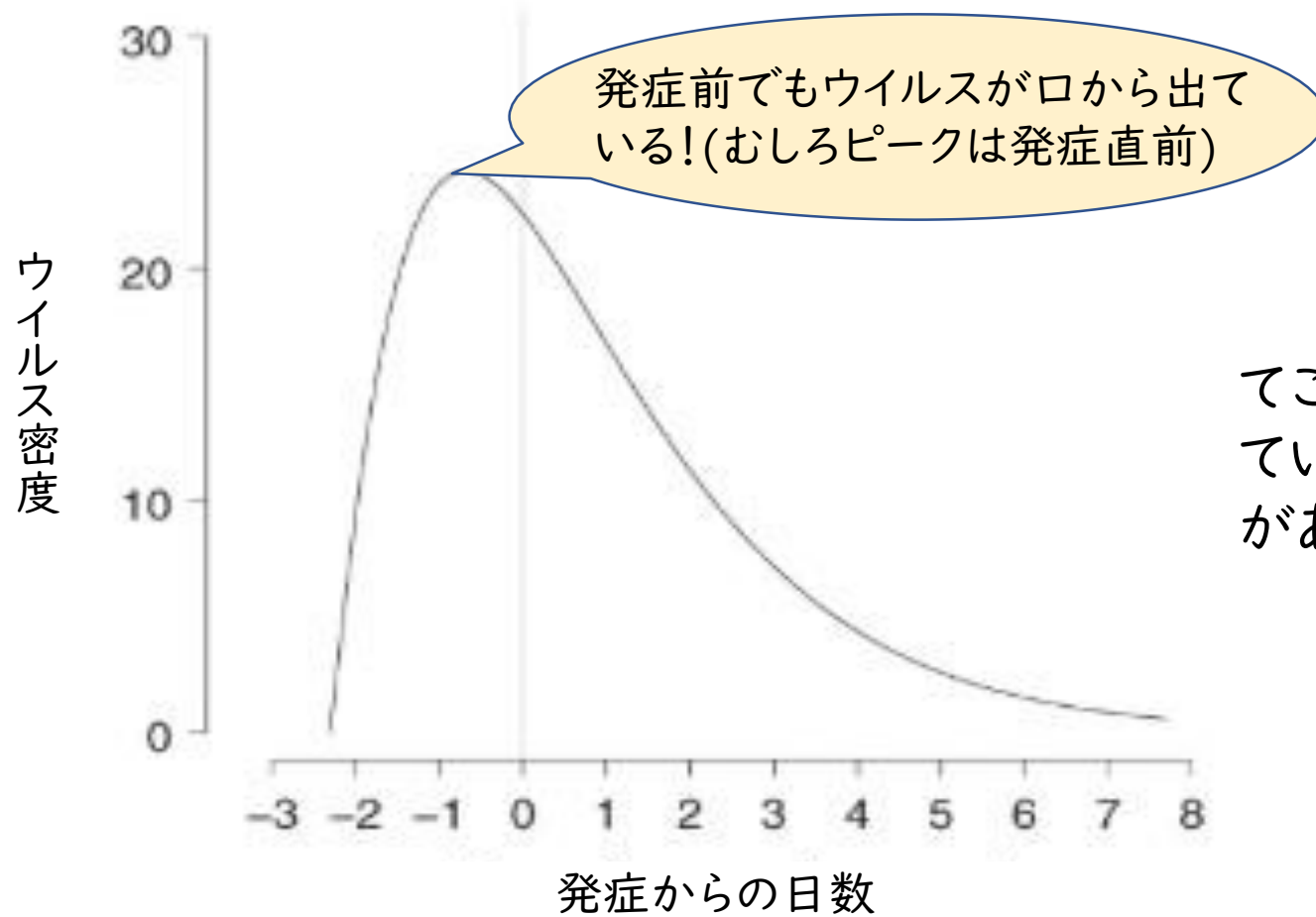
家族の人数は関係ない

子供への感染事例は18歳以上の感染事例より半分

マスクをして、しっかりと環境消毒をしていると78%程度の感染の低減になった

# いつから感染力があるの???

図のように、発症直前(2日前くらいまで)の人も感染の原因となる。



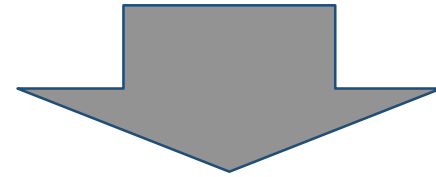
てことはだいたい発症の2日前までに接触していた人は感染をすでにしちゃってる可能性があるってわけね!

# だから濃厚接触者ってのは

だから2日前なのね!

新型コロナウイルス感染症を疑う症状を呈した**2日前**から隔離開始までの間

\*発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐など



- ・ 患者（確定例）と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）があった者
- ・ 適切な感染防護無しに患者（確定例）を診察、看護若しくは介護していた者
- ・ 患者（確定例）の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者

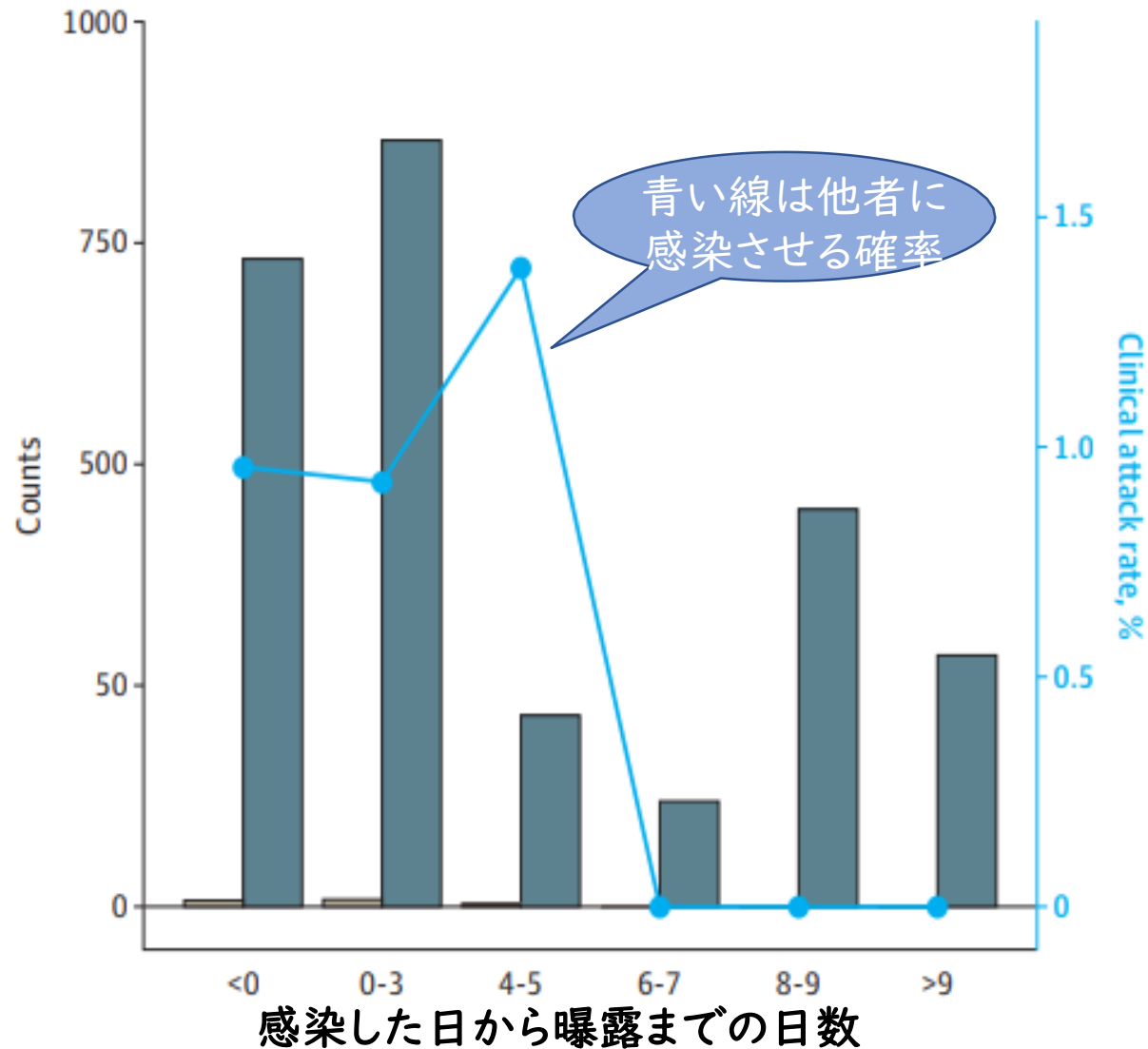
手で触れることの出来る距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策なしで、「患者（確定例）」15分以上の接触があった者

**1mの距離で15分以上マスク無しで一緒にいた人**ってのは濃厚接触者になるよ!

同居者はマスクしてても濃厚接触扱いになることが多いよ!

# じゃあいつまで感染力があるの???

確定患者さんが発症から**何日間**人にうつすか



だいたい7日目までは感染力があるのね!!

発症から10日以上経ってから接触した人は感染している可能性はとても低いみたい!



ということは？  
??

んで、やっとわかったのです。この病気は

**発症2日前から感染力があり、発症の7-10日後には他人への感染力はなくなる**

※重症患者さんとかはまだ不明な点が多いので、しばらくはこの条件は適応しませんけどね。

インフルエンザで言うところの、発症から5日間、そして解熱後2日間。というものを現代科学の力をもって明らかにしたわけですね！

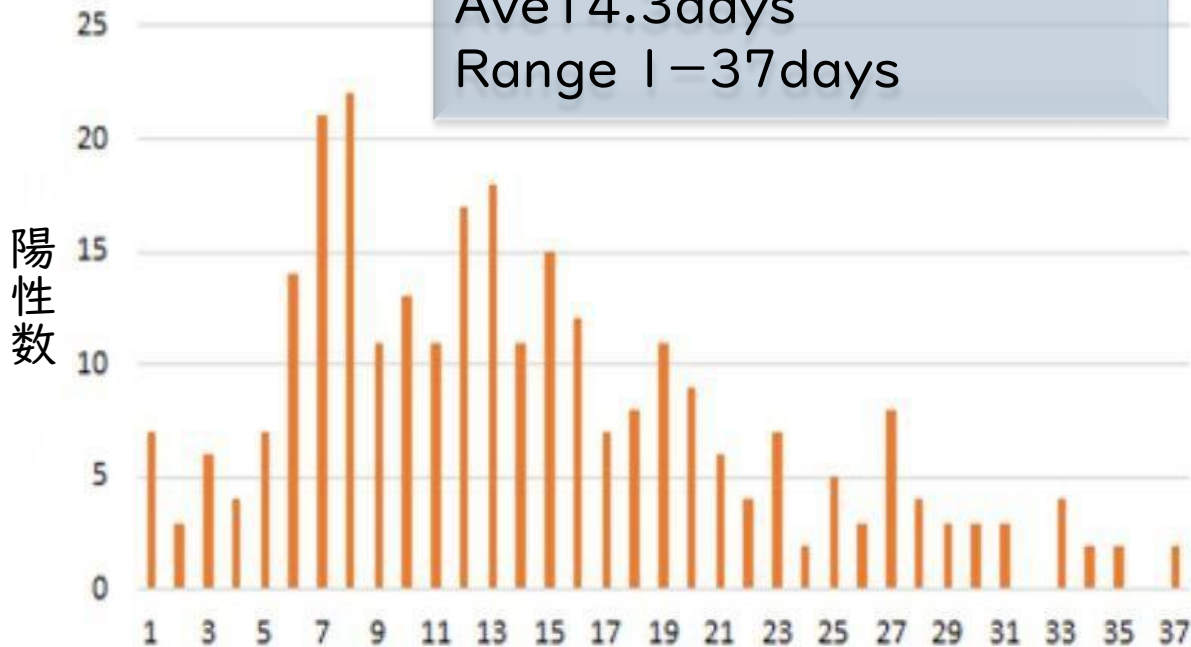
**これについてこの病気の感染対策すべき期間がはっきりしたのです！**

ちょっと待てい！！

PCR陰性確認後に再陽性があるって言ったやん！！！！

PCR検査ってのは、ウイルスの体の一部を見てるだけ、生きてるかは不明ですよ。

退院後の検査陽性までの日数  
Ave | 4.3days  
Range | 1-37days



陰性化して退院後にもう一度陽性になった日数

退院後に陽性になった人のウイルスを増やす検査(培養)を全部しました。



ウイルスはどれだけやっても増えませんでした。PCRで見つかったけど死んでました。

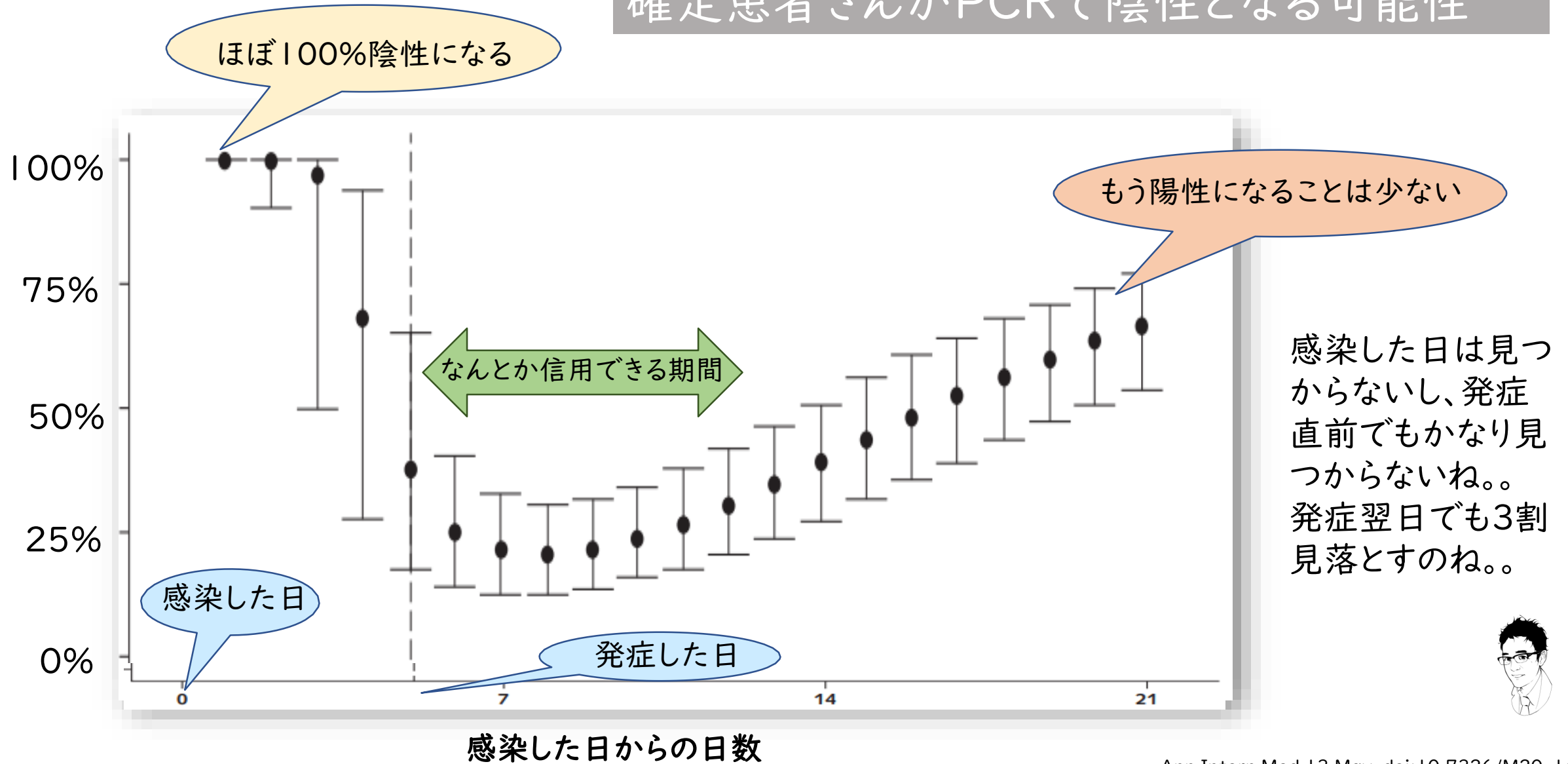


確かに退院後に周りの人も発症してないし本人も元気！

退院後のPCR陽性は死んだウイルスであり、他者への感染性もなく、再燃でもなかった。

しかもね、PCRって取るの早すぎると見つからないの！

### 確定患者さんがPCRで陰性となる可能性



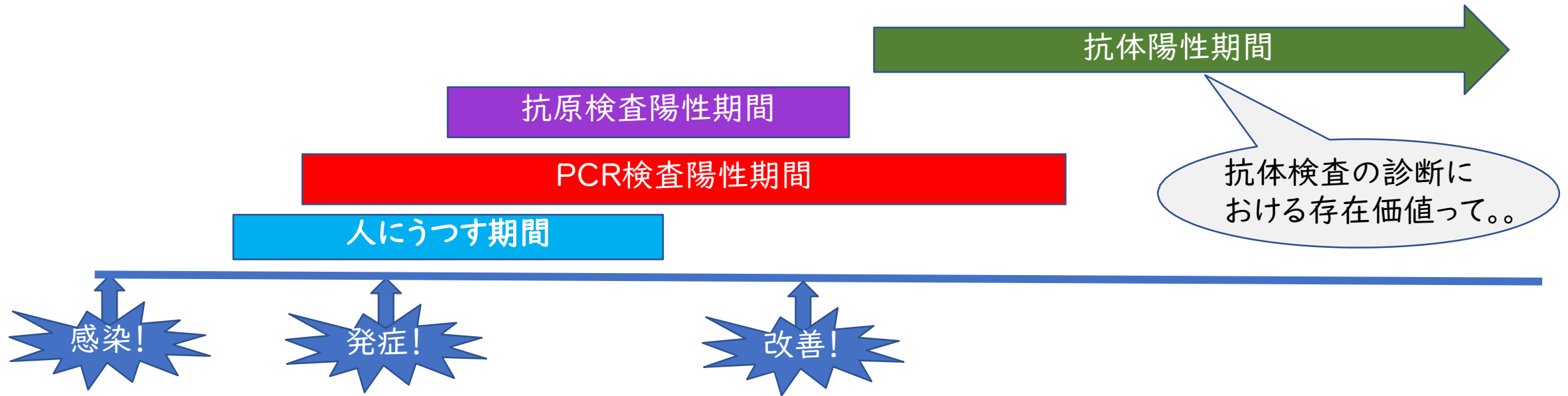
感染した日は見つからないし、発症直前でもかなり見つからないね。。  
発症翌日でも3割見落とすのね。。



# 結局どう考えればいいのか???

下の図のとおりですね。

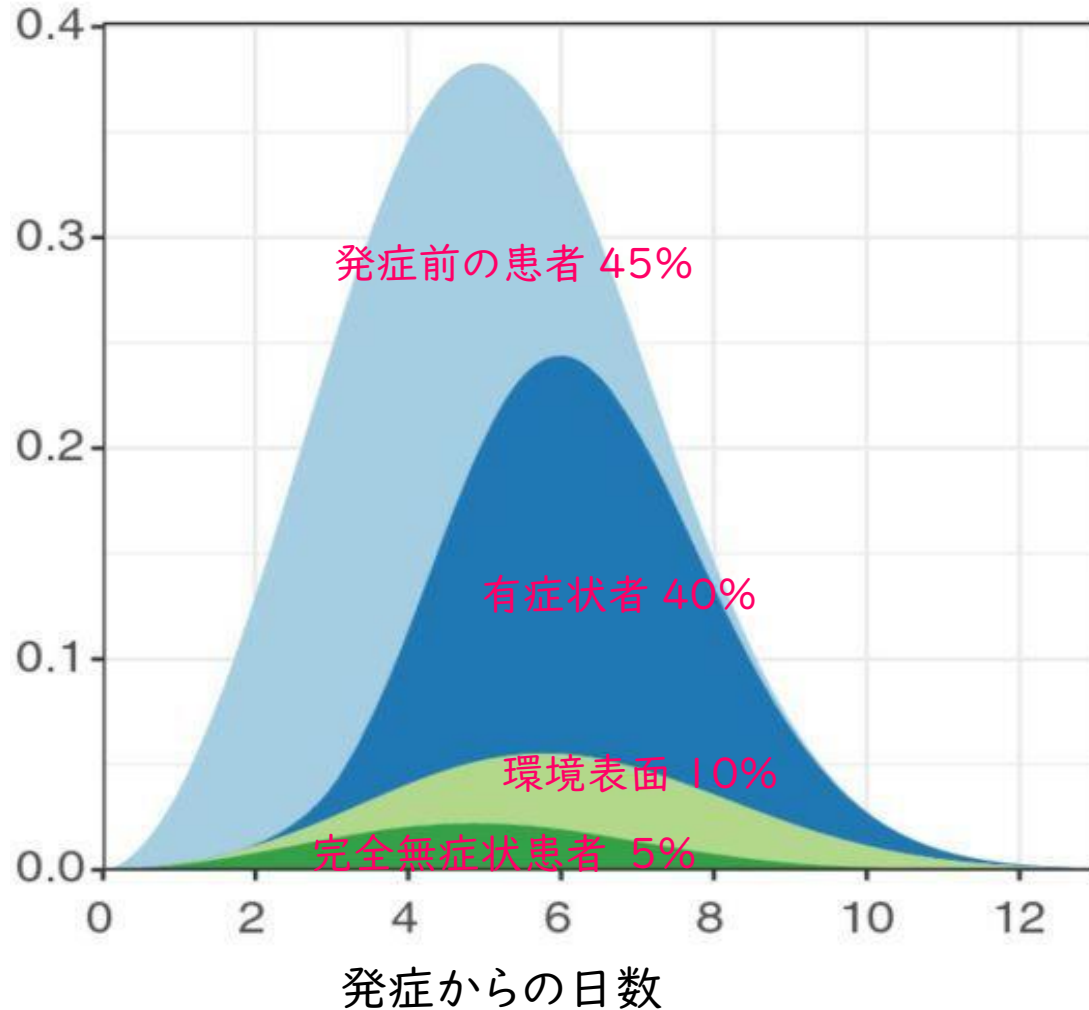
- ・感染したばかりでは何もわからないよ。
- ・発症直前に人にうつす力が出るけどPCRでも診断がつかないよ。
- ・発症してやっとPCRや抗原検査で7割くらい見つけられるようになるよ。
- ・でもPCRは自分の症状が治った後も、ヒトにうつす期間を超えても陽性になりうるよ。
- ・抗体検査? まあやってもいいけど今の感染の評価には役に立たないよ。



4,5月の第1波と大きく違うのはこれがわかったということです!

# 無症状で感染させるという話

1人の患者が1日あたりに感染させる人数



わかっていることとしては、無症状でも発症する直前なら感染させちゃうんですね。だから、症状がない人でも自分がかかっているかもしれないから、人にうつさないようにしないとね。

えっ何をすればいいのかって？

周りに人がいる時はマスクをするのよ！  
周りに人がいる時はね！！

でもコレを見ると、症状が出る直前ではなくて症状が最初から最後までない人は感染させることは少ない??

# 3密を避ける！！！！

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいます

## 3つの「密」を避けましょう！

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸  
厚生労働省  
厚労省 コロナ

World Health Organization  
Western Pacific Region

## Avoid the Three Cs

Be aware of different levels of risk in different settings.

There are certain places where COVID-19 spreads more easily:

- 1 Crowded places**  
with many people nearby
- 2 Close-contact settings**  
Especially where people have close-range conversations
- 3 Confined and enclosed spaces**  
with poor ventilation

The risk is higher in places where these factors overlap.  
Even as restrictions are lifted, consider where you are going and #StaySafe by avoiding the Three Cs.

これはもう言わずもがなですね。

ついにWHOをはじめ世界中で3C'sと言って、日本の3密回避の対策が重要であると指摘されました！

可能な限り避ける。避けられないなら短時間とする事を心がける。  
これはほんとに大事です。

# 感染対策に対する現在の理解

- 接触感染・飛沫感染・閉鎖空間では数m先までの感染。これらが新型コロナの感染様式
- とにかく手をしっかり洗うこと、飛沫を浴びないこと、人の近くではマスクすること、social distanceをとること。閉鎖空間や3密の空間には近寄らないこと。入っても短時間で出ること。
- 院内における感染対策は医療者はすべからず熟知して、院内感染を可能な限り予防すること。
- 発症の2日前から発症7-10日後までは感染力があるよう。しかし全くの無症状で経過する人や重症患者さんにおける感染期間と感染力はわかっていない。
- 結局基本的なことが最も有効です。楽をしようとして新しい対策グッズに飛びつく必要はありません。本当に基本的なことだけで十分です。ウイルスは直球しか投げてきません。

これから**の生活編**



さてこれだけ話してきてもみんなコロナが怖いわけです

何が怖いのか？

- ・自分がかかったら死ぬんじゃないか？
- ・人に知らない間にうつして、高齢者だったら死んじゃうんじゃないか？
- ・もしかかったときの誹謗中傷世間の目が怖い？

いろいろあると思います。できる限りの予防をして、感染をしないようにして、毎日を過ごしていくしかないわけです。現状でウイルスをたちどころにやっつける魔法の弾丸はないし、ワクチンで予防できるわけでもない。とはいえめちゃくちゃ致命的なウイルスでもない。どこまでどれだけ怖がればいいのか???

# ウイルスってどこにいるの??

皆さんの心の中にいます。。。じゃなくて。

感染している人の中にいます。当たり前ですね。

つまり、感染していない人はうつさないのです。当たり前ですね。

皆さんは新宿の劇場で、ナイトクラブで、スポーツジムで、カラオケで。

「そんな3密の所に行くから感染するんだ!」っていいいますね。その通り。感染リスク高い。

でも、大事ななのは「そこにウイルスをもっている人がいたから感染した」なのです。

まるで、上記のような騒ぐ人が集まる空間には無からウイルスが集まるかのような報道の仕方に違和感ありませんか??



違いますよね。“症状がある人”が“人の集まる場所に行くこと”“これをまずは徹底して避ける事が第一です。特に若い人は体力あるからついつい出歩くんですよ。ちょっとくらいだるくても。

# ウイルスってどこにいるの??

学校でも、飲食店でも、医療現場だって、「ウイルスは外から持ち込まれる」のです。だからよくマスメディア報道で「学校で〇〇人、病院で〇〇人」みたいにわざわざ特定の業種だけ取り上げることが「対策が悪い」と考えないでください。こういった現場の人たちは必死で感染対策してます。

「患者が発生した施設が悪い」みたいな世の中の考え方は絶対に避けねばなりません。病気が起こるのは普通のことです。

報道すべき点は

「どのように持ち込まれたか」に注目して「皆さんがが何をすればいいのか」ですね。病院なんて飲み会もできない、旅行もできない、デートもできない。でもウイルスは全部見ろ。そんな状況で必死で頑張ってくれてます。なのに食事を食べに行ったことが悪いかのような書きっぷり。

こういうものに煽動されないように注意することですね。

# ウイルスってどこにいるの??

もちろん無症状の人からうつることもあることは前述の通り。

でも、今起こっている大きなクラスターや集団発生は多くの場合

「咳や熱があつたり体調悪い人が無理をしてその場に参加する」

事が原因です。この

“症状がある人”が徹底して人の集まる場所を避ける事。治るまで出てこないこと。

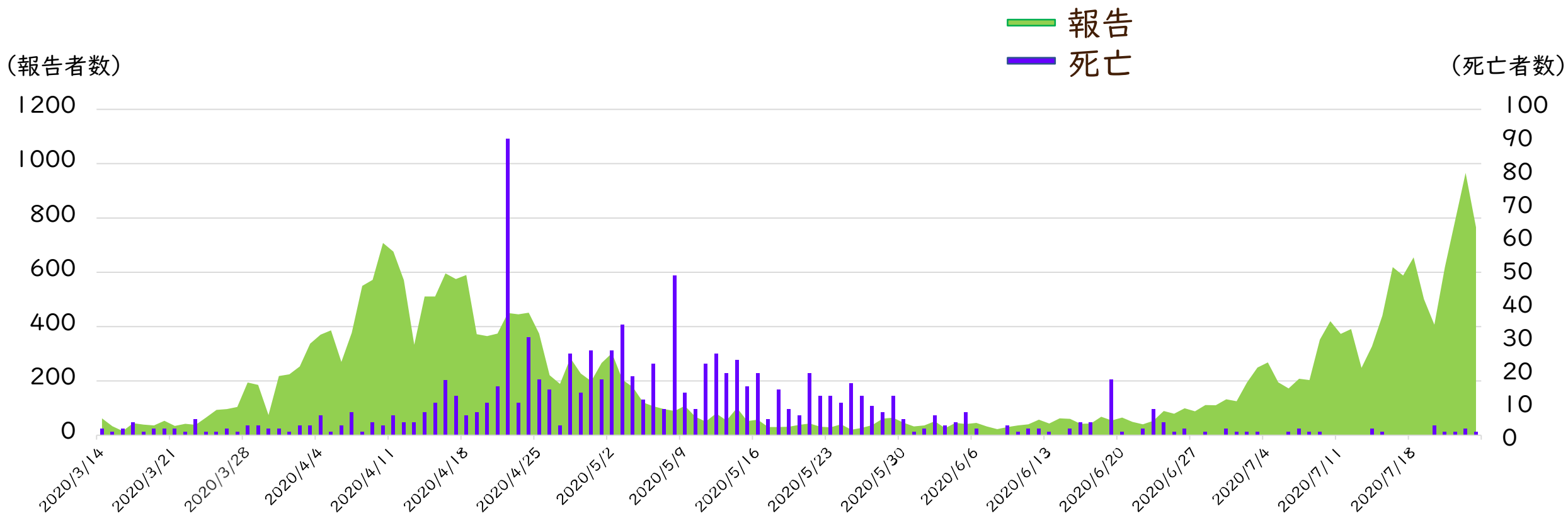
これが一番大事なのです。

無症状者をなんとかして見つけ出そうとすることよりめっちゃ楽ですよ。見りゃわかるもん。

**発熱や咳、倦怠感などがある人は絶対に人の集まるところに行かない!!!**

当たり前と思っけていても、そもそもそれができていないから大きな患者発生が出るんですよ。人が集まることが問題なんじゃないです。症状がある人が出てこなくていい世の中を作る事がまず大事です。

# 日本の患者さんが一気に増えたぞ。



一番の理由は「濃厚接触者」を全例調べるようになったからですね。

無症状でも全例調べる。検査件数も4月の3倍以上です。

当然“症状はあるけどリスクがないから疑わしくない人”よりも“無症状の濃厚接触者”の方が陽性になる可能性は高い。

結局、患者さんが一気に増加する。

キーワードは  
「10日離れる」  
「改善がなければすぐに言う」

だって高齢の祖母が同居していてコロナだったらうつすかもしれないもん

すでにうつっている可能性があります。でもうつってないと期待するなら**「10日離れる」**。  
まさか陰性だったら同居続けるつもりじゃあないよね??祖母のためにできることは離れること。  
3割見落としてるのよ。不安は拭ってないのよ。

だって学校で職場で検査しろって言われたもん

コロナ心配なんだよね。でも元気なんだよね。だったら**「10日離れる」**。  
まさか陰性だったら学校職場行くつもりじゃあないよね??  
3割見落としてるのよ。不安は拭ってないのよ。

だって無症状でも感染させたりするんでしょ

でもあなた感染してないかもしれないんだよね。えっ?感染してるかどうか不安なの?じゃあ

**「10日離れる」**

心配なんでしょ?人にうつしたくないでしょ?感染させたくない、でも学校行きたい、PCRはその回答をくれません。

検査せずに悪くなったらどうすんの

そのときはすぐに病院連絡です!悪くなって我慢しないでください。病院は悪くなった人を助けるところです。  
検査したら悪化しないなんていう根拠はないし、検査陰性でも悪くなったら来てくださいよ。

# 分断を避ける

知らず知らずのうちに、いろいろなところから我々を分断しようとしてきます。

若者がまき散らす

ナイトクラブに行くやつが悪い

政治家は何もしてくれん!

学校で感染を起こしたらしいぞ

患者第一号を探し出せ!

年寄りが重症化するのに出歩く

仕事だから仕方ないだろ

国民は全然言うことを聞かない!

ちゃんと対策してたのに

プライバシーを守れ!

疑心暗鬼とストレスのはけ口探しのようになり、何かを悪者にしようとしている気持ちが働きます。冷静になればだれもが被害者です。決して人と戦わないで下さい。戦うべき相手はウイルスです。

分断は病気へもお互いへも理解を遠ざけます。

常に相手の立場で考える想像力を持つ



# じゃあ現時点でのリスク評価は？

考え方は“3つの密ではないこと”、“短時間であること”、“触れるものがあれば手を洗うこと”、“人が周りに居ないこと”、“周りにいても健康とわかっている人(素性がわかる)”そして“換気がいい”これら全てを満たしてコントロールできていればいいと思います。注意すべきポイントを意識することですね。

## 疑われる症状がある人がいない前提!!

### 公園

3密:No  
短時間:可  
手洗い:可  
人数:避ける可  
知り合いのみ:可  
換気:最高



### スーパー

3密:△  
短時間:可  
手洗い:可  
人数:距離を置く  
知り合いのみ:可  
換気:十分な広さ



### パチンコ

3密:それほど  
短時間:不可  
手洗い:可  
人数:それほど  
知り合いのみ:不可  
換気:悪くない

### ジョギング

3密:No  
短時間:可  
手洗い:可  
人数:避ける可  
知り合いのみ:一人  
換気:最高



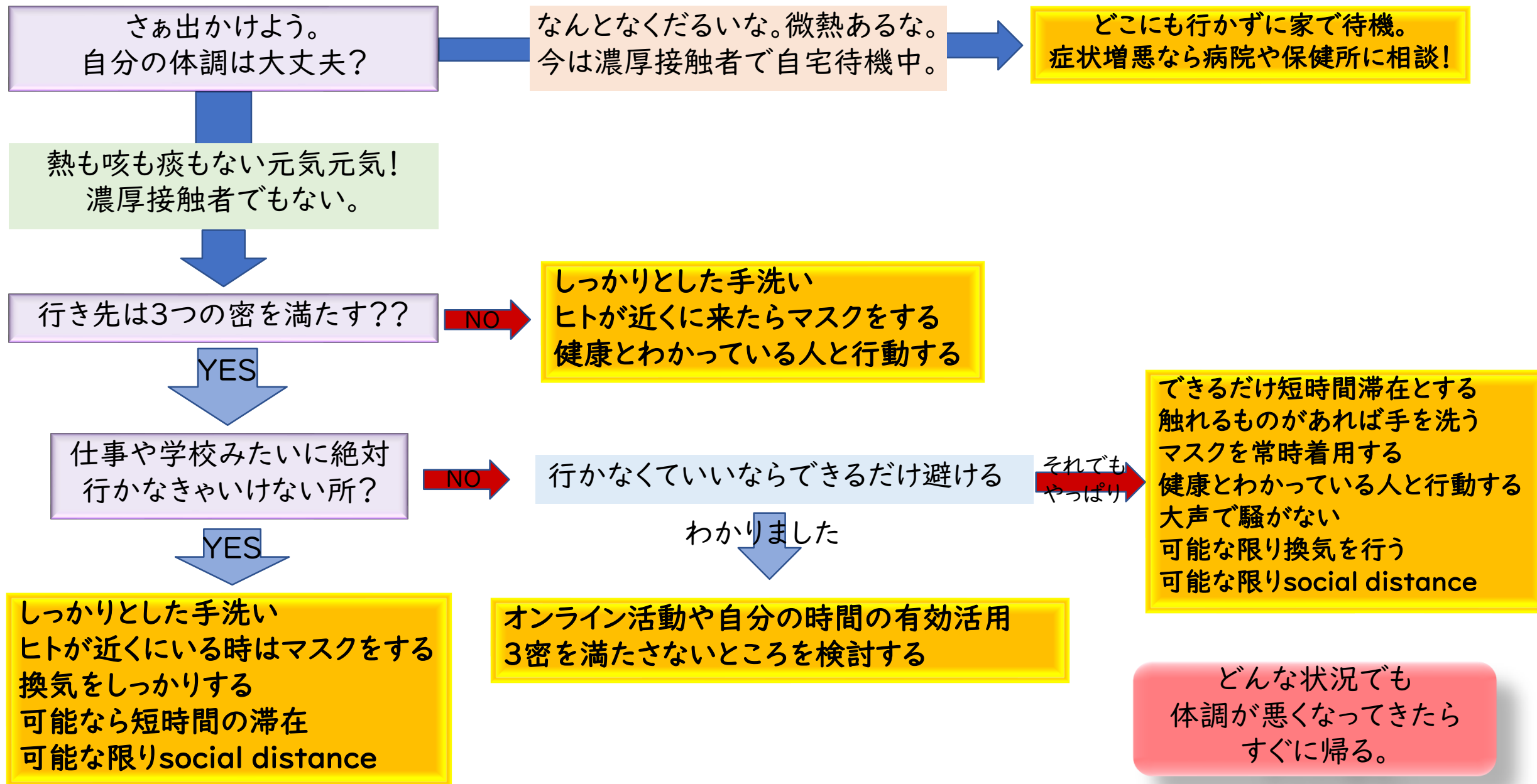
### 満員電車

3密:△  
短時間:可  
手洗い:可  
人数:不可避  
知り合いのみ:不可  
換気:悪くない

### 飲食店・バー

3密:施設による  
短時間:不可  
手洗い:可  
人数:それほど  
知り合いのみ:不可  
換気:施設による

# 行動フローチャート！！



# CIAMS (COVID – 19 / Coronavirus – induced altered mental status)

シャムズって呼びます。



新型コロナウイルス感染拡大の影響で、環境の変化に適応できず、精神状態が知らず知らずのうちに変わってしまっている現象

この3,4月くらいから突然ハイになったり、不安を口にするようになったり、暴言を吐くようになってしまった人。

例) 微熱が出るようになった。動悸が続く。最近突然新しいことを始めた。感情的になった。相手の行動を逐一批判するようになった。など

普段と明らかに行動に変化があり、周囲がそれに気づく

多くの場合、煽られるような報道、SNSなどに過度に感化されることにより発症。不安が原因となる。

必要以上に情報に触れない、無理に普段の生活を変えないことが大事。

私ってコロナ??



# んでこれからどうなるの???(予想)

わかったら苦労はしませんね。わかるんだったらその後上がる株とか買いまくってますよね  
でも当面の課題としては“感染者が増えるか”と“対応の方針がどうなるか”です。

## 感染者増えるの?

濃厚接触者を調べ続ける限り、患者数自体はおそらくはねずみ算式に増えていきます。

しかし現状では市中蔓延までは来てないからコントロールできれば2週間後には新規発生は減ってくると思います。ただ、増加した3週間後くらいに老人ホームや密集した商業施設などを中心に時折大きなクラスターがでてきます。

そうすると重症患者さんも少しずつですが出てくることとなると思います。

病院が逼迫するというのはやはり重症な患者さんが増えてくるのが最も大きな理由です。

## 対応の方針

まずは軽症患者さんへの入院ルールは無くなり、その代わり自宅で待機となる。検査に関してもどこでも行うことができるようになると思います。

でも全例検査をする必要はなく、臨床診断でもOKで、インフルエンザみたいに隔離解除基準ができると思います。10日就業停止、かつ解熱3日間といったところでしょうか。

そうするためには指定感染症からやはり外す話にしなきゃ行けないと思います。“外すというか、あるべき場所に入れる“という認識ですね。やって5類かなあ？最終的にはどこの病院でも入院可能な疾患となると思います。(普通の扱いの病気となる。)

このままだと秋頃にはなんとなく上記に近い話になっていくんじゃないかなって思いますね。

# 終わりに

4, 5月の頃と比べて、医療現場もできることが増えてきて、感染対策で必要なことがわかってきて、世界全体として対策が取れるようになってきています。

病気のことを不安に思うばかりではなく、今どうなっているのかを知って、自分がどうすべきかを積極的に考えていく必要があります。

ただ、よく「新型コロナは風邪と一緒に」という方がいますが、半分正解半分不正解。確かに重症度は普通の風邪や肺炎と同等。でも拡がりやすさはぜんぜん違う。感染力A 重症度C 持続力C 社会的注目A みたいな病気であり、勢いつけられるとやはり高齢者を中心に重症者は増える。死亡者は増える。やっぱり広げるわけには行きません。

皆さん一人一人が感染対策をしっかりと行うこと。適切な手洗い、social distance、マスク、3密回避。これらをするだけで十分なんです。大事な誰かを感染させないために、自分が感染しないという気持ちを持って、正しい情報をしっかり手に入れていきましょう。