

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。

# 商文(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ですか?

症状がでたらどう行動すべきですか?

症状

どんな人が感染すると重症になりやすいですか?

どんな場所が危ないですか?



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?

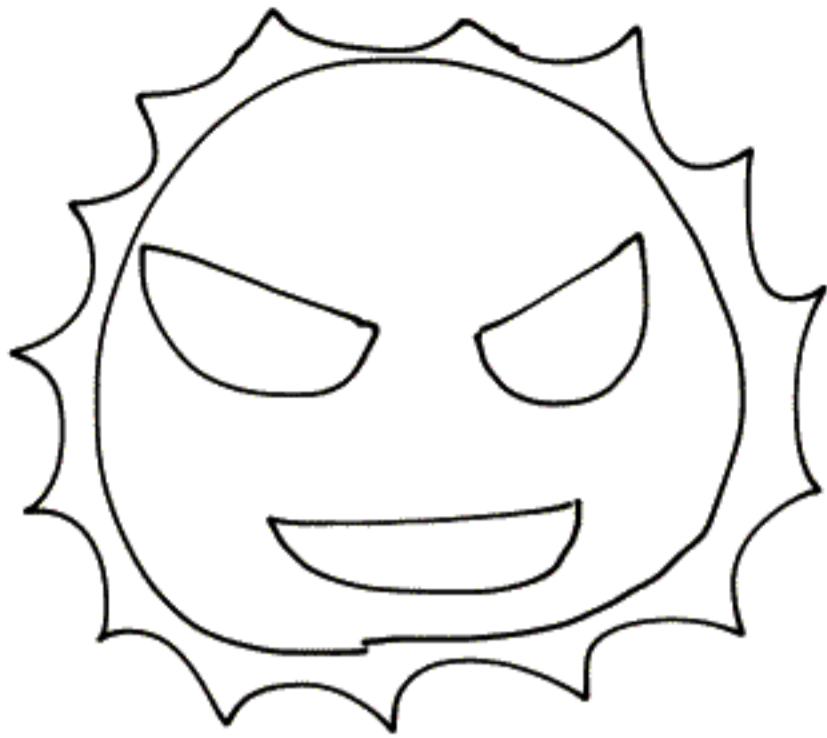
予防には何が有効ですか?

# 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 かせ"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 ものうじ配よりも、うつすじ配
- 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さないために
- 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

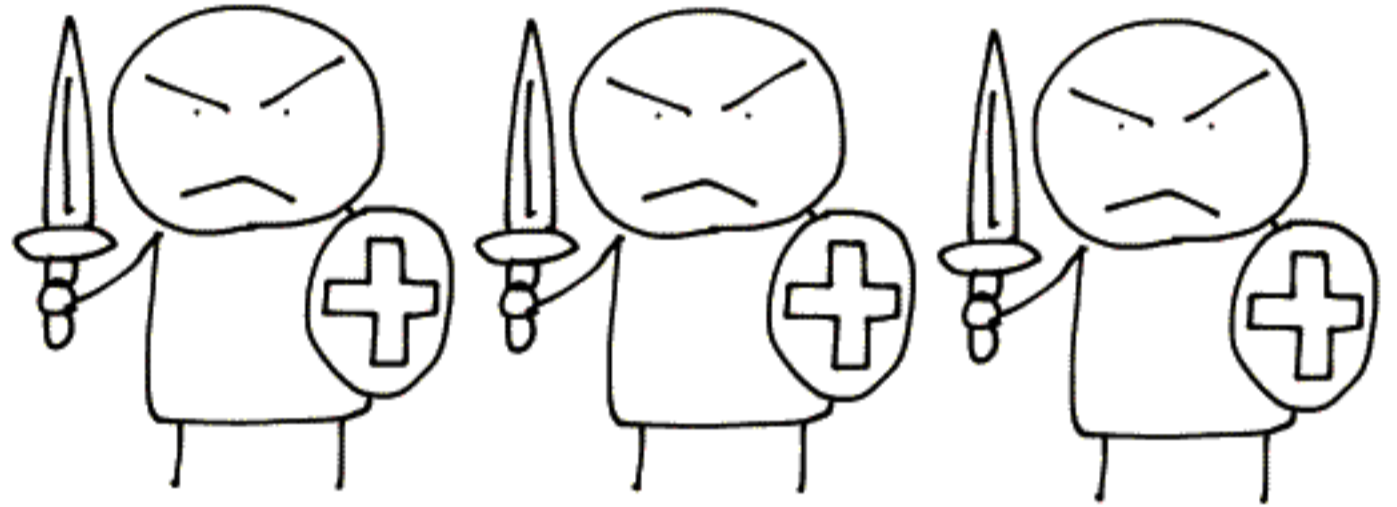


知識がないと...  
刃腰の状態



知識を身につけると、戦える

あ...



# コロナの何が怖いかを知る

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  
とてもないウイルスなんだ

〇〇という特徴があって、  
封じこめが難しいけど、

〇〇に気をつければ  
抑えこめるはずだ!

# 呼吸器感染症 ~ 症状による違い ~ (2)

かぜ

ごほごほ	のど痛い	花粉症?	熱っぽい	たろい
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  
でしょうか?



咽頭炎

ごほごほ	のど痛い	花粉症?	熱っぽい	たろい
せき	のど痛い	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  
でしょうか?

インフルエンザ  
症状

ごほごほ	のど痛い	花粉症?	つらい	たろい	いたい	いたい
せき	のど痛い	鼻汁	高熱 (38.1℃~)	倦怠感	頭痛	ふしぶし痛い

耳管炎

ごほごほ	のど痛い	花粉症?	つらい	たろい	いたい	いたい
せき	のど痛い	鼻汁	発熱	倦怠感	頭痛	ふしぶし痛い

肺炎

ごほごほ	のど痛い	花粉症?	つらい	たろい	いたい	痛い
せき	のど痛い	鼻汁	高熱	倦怠感	頭痛	呼吸が苦しい

# 新型コロナウイルスの症状 ~ 何でもあり ~

かぜ

ごほごほ せき  
 のど痛い のど痛い  
 花粉症? 鼻汁  
 熱っぽい 微熱

ウイルス  
 抗生剤きかない

糸田菌  
 抗生剤きく

無症状の  
 こともある

ライノ  
 コロナ  
 etc

新型コロナウイルス

咽頭炎

のど痛い のど痛い  
 熱っぽい 微熱  
 たるい 倦怠感

溶連菌  
 etc

アデノ  
 etc

インフルエンザ  
 症状

ごほごほ せき  
 のど痛い のど痛い  
 つらい 高熱  
 たるい 倦怠感

インフルエンザ

気管支炎

ごほごほ せき  
 花粉症? 鼻汁  
 つらい 発熱  
 たるい 倦怠感

RS  
 ウイルス  
 etc

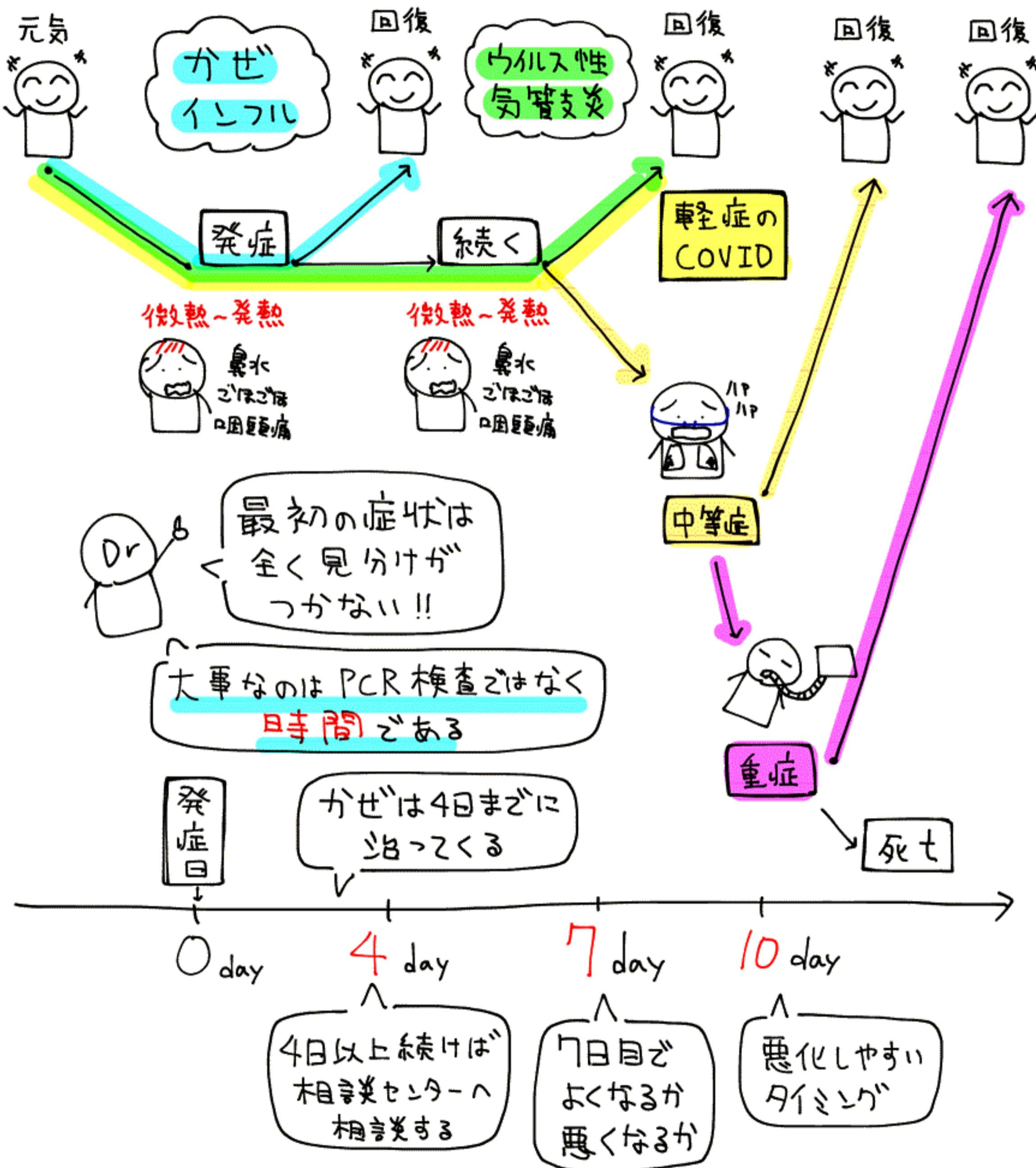
百日咳  
 マイコプラズマ  
 マイコプラズマ  
 肺炎球菌  
 etc

嘔吐下痢  
 といった  
 腸炎の症状  
 もござるぞ

肺炎

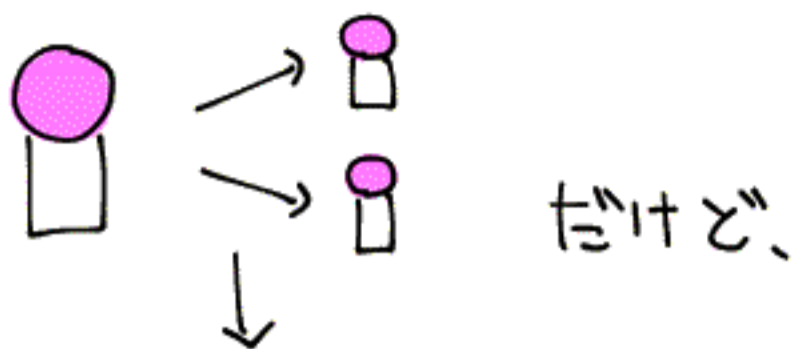
ごほごほ せき  
 つらい 高熱  
 たるい 倦怠感  
 呼吸が苦しい 呼吸が苦しい

# 知っておきたい時間経過

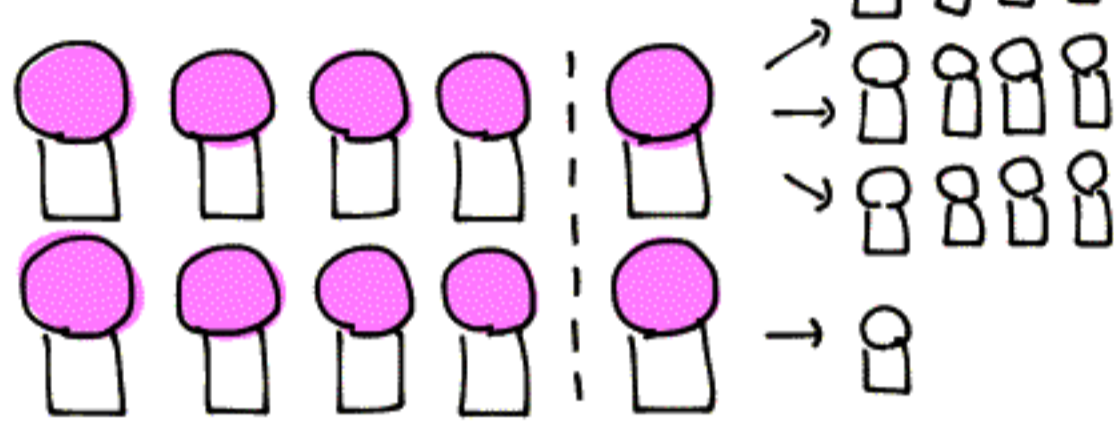


# 新型コロナウイルスの流れを数字でみこみる

基本再生産数 (R0) は 2-2.5

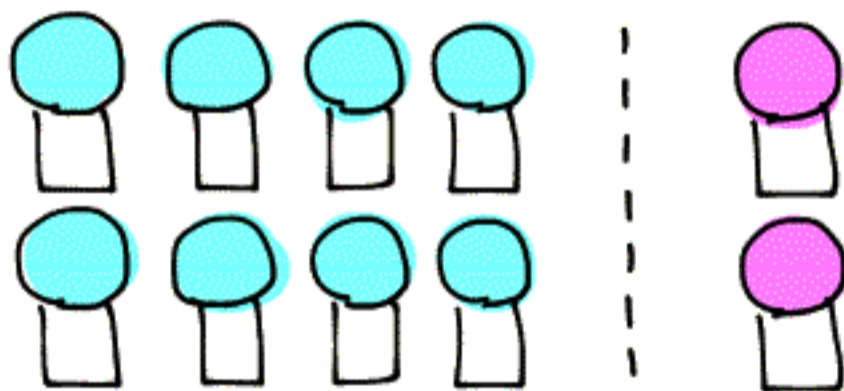


感染した人100人いたと



80/100人は誰にも感染させない  
20/100人が他人へ感染させる

そして、↓



80/100人は軽症で2週間くらいで治る  
20/100人は重症-最重症

5/100人はICU管理  
2.3/100人は挿管され人工呼吸器  
0.5/100人にECMO

2.3/100人が死亡  
0.7/100人が死亡 (2/1以降 in 中国)



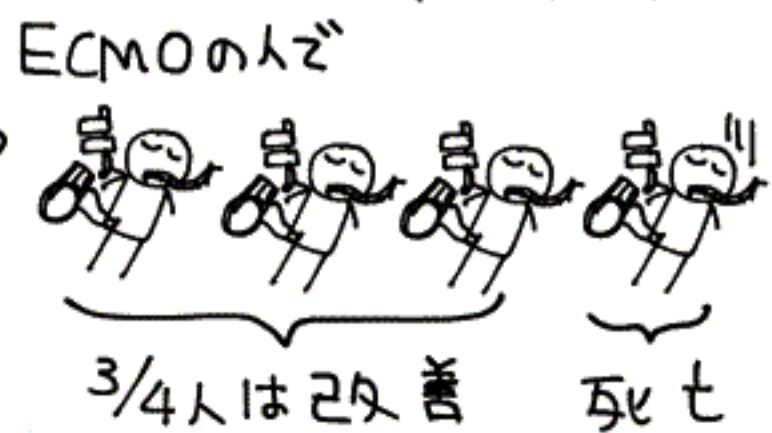
濃厚接触にも1~5%しか感染しない



受診まで平均5日 ↓



発症から確定まで平均7日 (0~25日)







# 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



スタッフ

お互いに体調を注意  
風邪症状があれば  
上司が医師に相談

出勤時期は  
医師と相談



患者さん

疑いが強い人からの電話は  
相談センターへ相談するよう  
いきなり病院にこないように  
病院にきたら、すぐ「トリージ」  
呼吸器症状や熱がある人は  
「サージカルマスク」をつけてもらう

## 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

検査しようと  
思うようなら



この人



## 早期片断 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：口腔痰 > 鼻咽頭 > 口腔咽頭
- 迅速検査 } 今後、実用化?
- 血清

軽症なら片断つくまでは自宅待機!!



## 早期治療 命をすくう

他の治せる基礎疾患の悪化を防ぐ  
片断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

WHOの報告では  
換管、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

# 新型コロナウイルスの検査は万能ではない

⑧

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？



どうなんです！検査とはこういうものなんです！

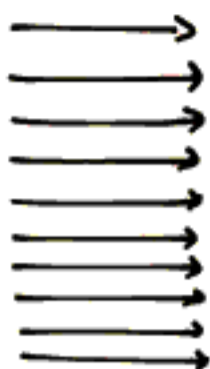
陰性だから否定というわけじゃないし、

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、明日は陽性かもしれません！！



# 新型コロナの検査を医者がしたいと思う時



この人に検査は必要かどうか...

## 検査前確率

どれくらい疑わしいか



### 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)**、他いりいり

### 診察

- 肺炎がありそう: **呼吸が早い** (20回分以上)
- 他の病気がなさそう

### 検査

- 肺炎がありそう: レントゲン、**CT**
- 他の病気がなさそう

1%以下かな... 太末!!



## ハイリスクな人

今後、重症になりそうな人か



高齢者 60才~



薬をのんでいる人  
基礎疾患ある人

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  
苦しい



酸素化が悪い



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



病院で働く人々

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～



- ① 検査前石確率
- ② ハイリスクな人
- ③ 重症
- ④ 社会的ダメージ

みんなが相談した結果...

検査しよう!



## 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



服に入っているもの全て、白物は脱いで、

**防護服** を着ます



よし、いっか...



※施設ごとで差があります



分かってますよ



手洗い通りに脱衣 (かなり大変)



鼻やのどをぐりぐり (1~5本)

横へ後ろから採取

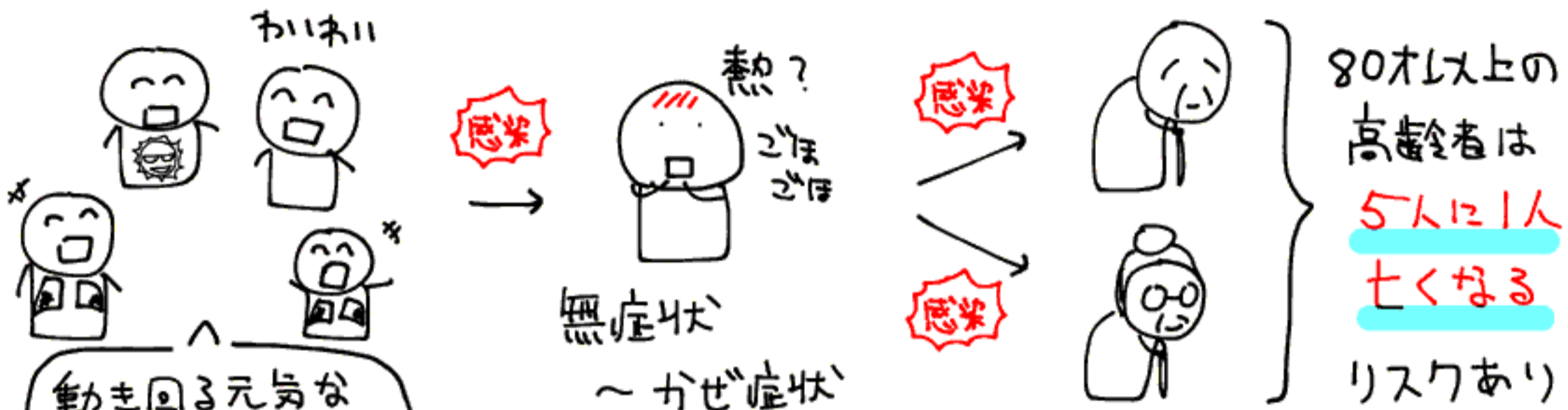
- ・インフル
- ・マイコ
- ・百日咳
- ・培養 etc

毎回、ちとます

# 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**

もう心西にやりうつす心配！ 高齢者をウイルスから守る！！



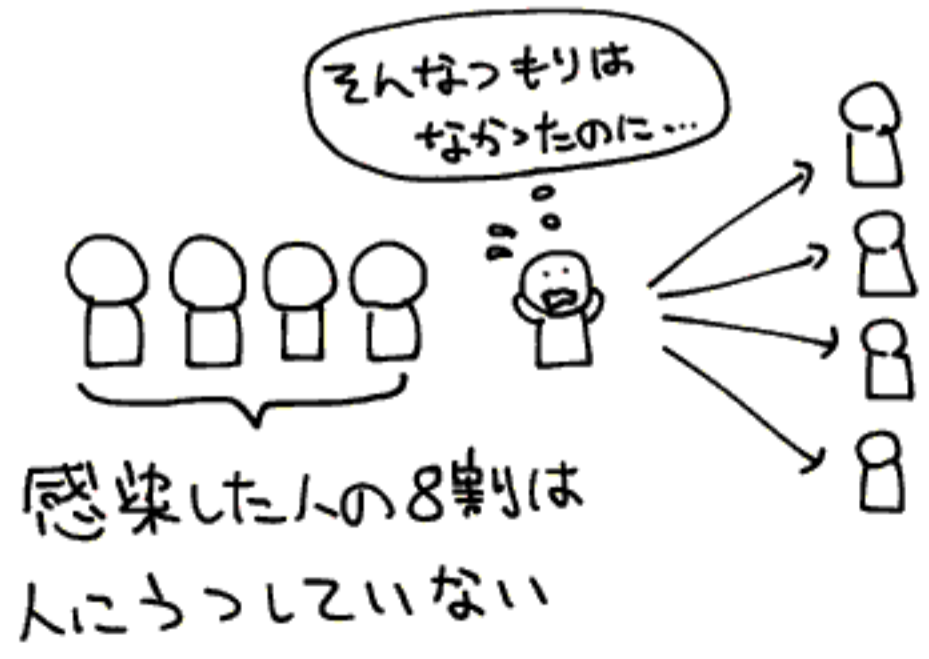
動き回る元気な  
子供～成人が  
感染を広げている  
感染していることに  
気がつかないことも

**99.8% なおる！！**  
(元気な子供～健康な成人)

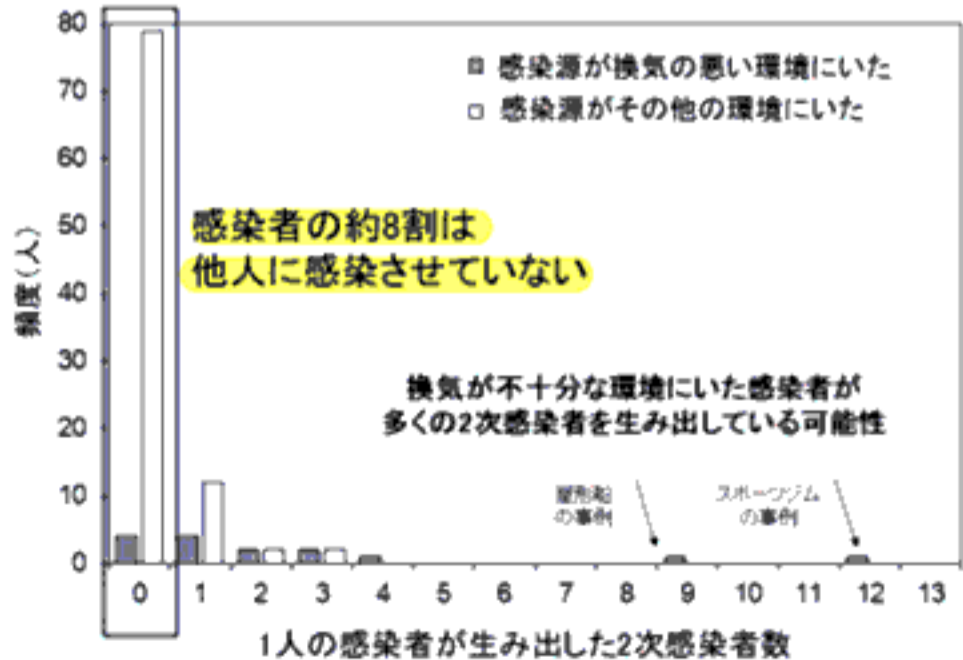
Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)  
16-24 February 2020

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

## ＜クラスターの中心にならないうちに＞



一人の感染者が生み出した2次感染者数  
(2月26日時点の国内発生110例の分析結果)



新型コロナウイルス厚生労働省対策本部クラスター対策班

家庭内での感染はもつんだが、  
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  
・何か定期的に暮らしている人

## (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) クラスターになりそうな場所を避ける

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

長時間いることを避ける

例) 大人数でのカラオケ

## (3) マスクを正しく着用



鼻は隠す

マスクをつける時は  
正しくつける

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  
 こういう場所を作さない



いつものかぜや熱がどつたり、  
 コロナにかかったと思って  
 自宅待機!!



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**
- ② 食事の前には **必ず手洗い**
- ③ 感染しそうな場所には近づかない  
 → 多人数・換気悪い・人との距離が近い

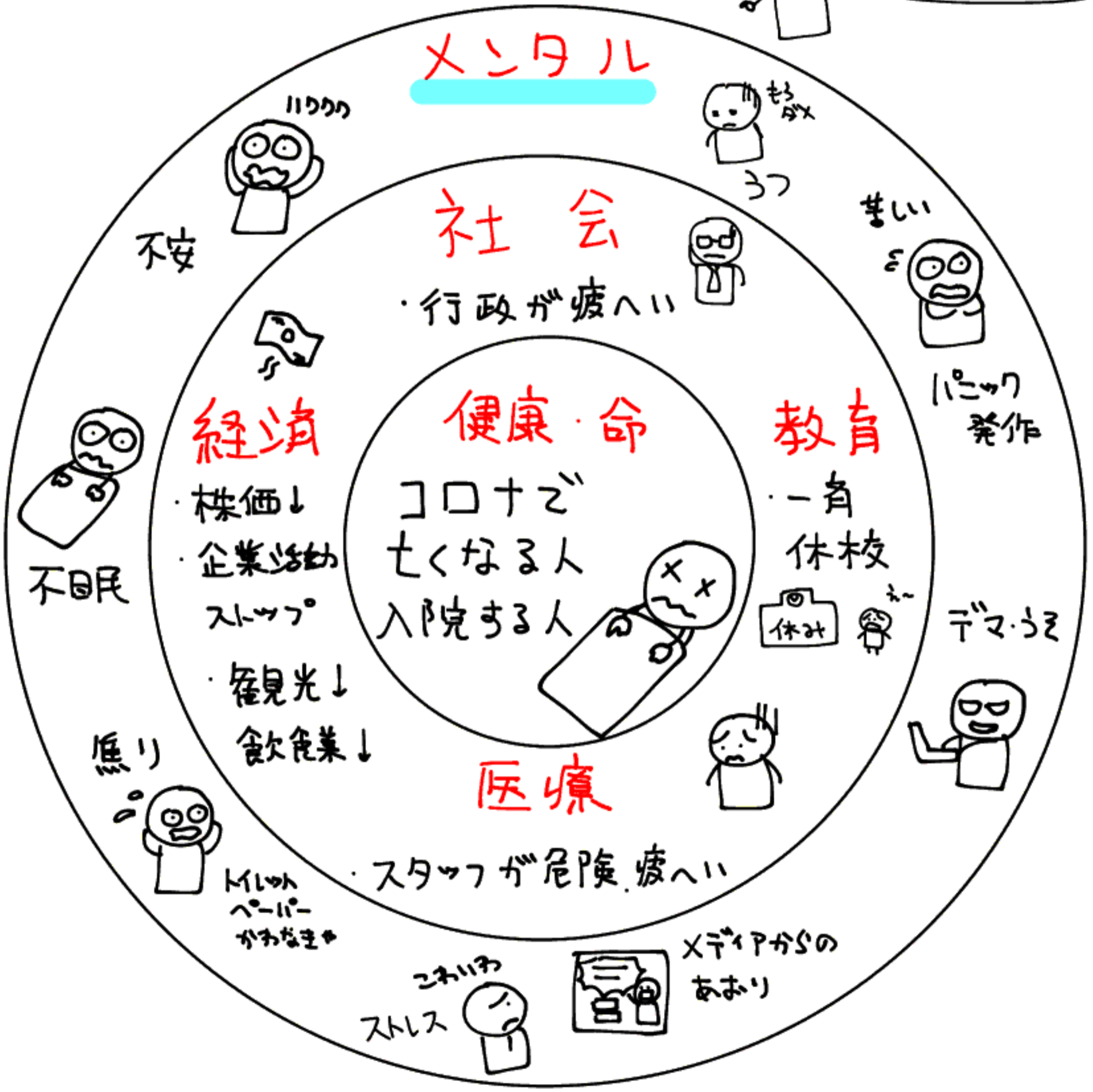
- ① 仕事は休む (まず **上司に相談**)
- ② マスクをする (なければハンカチで代用)
- ③ 極力、家から出ない  
 → いつもど自宅待機かは **ケースバイケース (医師と相談)**
- ④ 体温を朝・夕測り
- ⑤ 自分の行った場所をメモしておく
- ※ **4日以上熱がどつたり** 呼吸苦あれば、相談センターへ電話

- 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いく
- 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



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～コロナパニックを防ぐ～

## 人と話す・連絡をとりあう

マスクミ ストレス

不安

1人が不安をかかぬこまい!

Dr

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

ごめんなさい

ごめんなさい

不安

不安

## 自宅で過ごす

よくない例

また死者が...

Dr

テレビ(特にワイドショー)ばかり見て過ごす

よい例

家族団らん

おいしい食事

しっかり眠る

適度に運動

メールや電話で連絡をとり合う

健康なライフスタイルを維持する!

Dr



## お酒やタバコ、薬(睡眠薬)に頼らない

あー

あー

あー

またのんじった

タバコ・アルコール・薬

不安

いつ

また

あー

一時的に落ちつく

落ちつくのは一時的

だんだん量が多くなるので注意

Dr

## 小情報にまどわされない

事実

トイレットペーパーなくなるぞ!!

Dr

デマ流すな!

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

PCR検査を全例実施

感染症に詳しいOO

Dr

あんなたれ!?

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?



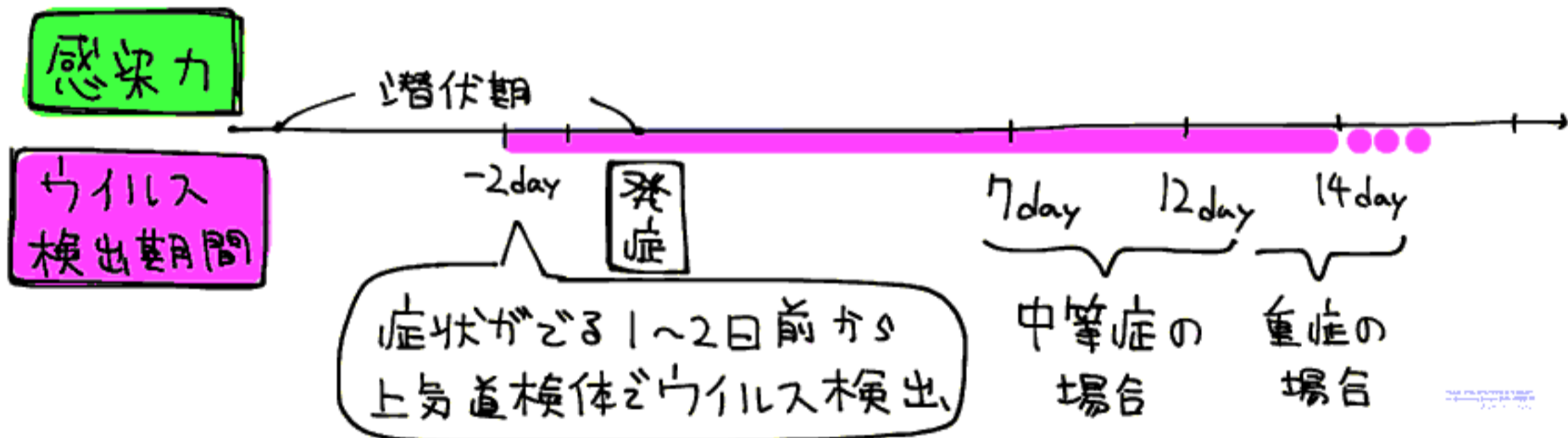
✓ 糞口感染がどれくらい流行に関与しているか

✓ インフルエンザ検査がどれくらいいいのリスクか

✓ 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?

どんな場所が  
危ないですか?

背景

免疫

基礎疾患

過去の  
暴露

全身状態

どんな人が感染  
すると、重症に  
なりやすいですか?

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?

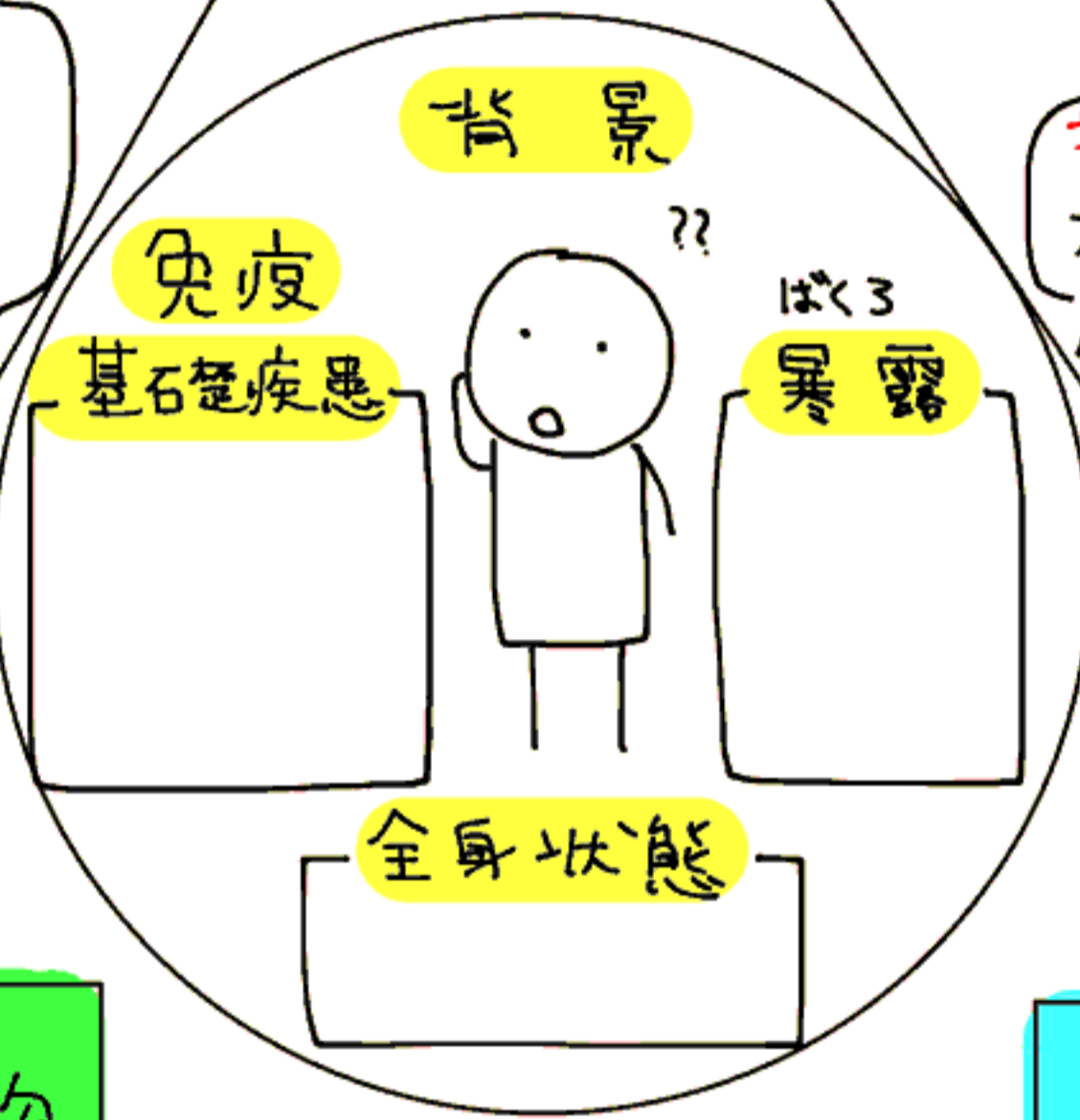
# 彼れ(新型コトナ)を矢口る ~答え編~

## 症状

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、すごくだるい  
といった症状があれば、早めに  
相談して下さい

かぜのような症状なら  
4日は自宅でお休み下さい  
4日たっても治らなければ相談を



換気が悪い部屋  
大人が集まって、  
接触機会の多い場所

高齢者や  
(60才以上とリスクUP)  
持病のある人です

## 微生物

新型コロナウイルス

指定された医療機関です  
とても時間と労力とお金か  
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

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) 
- 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) —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

- 新型コロナウイルス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) 
- 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) 
- ロビナビル・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) 
- COVID-19肺炎の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) 
- 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) 
- COVID-19と判明した市中肺炎の1例 (2020.3.2)   
※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。
- 医療従事者が必要となった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)感染症患者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, Jiaon Xia, Yuan Wei, Wenjuan Wu, Xuelei Xie, Wen Yin, Hui Li, Min Liu, Yan Xiao, Hong Gao, Li Guo, Jungang Xie, 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



## 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

ONLINE FIRST FREE

February 24, 2020

## 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)

Page 1043

IR 新型コロナウイルス

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 志原 真志

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  
守屋章成先生の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、一人一人の感染予防です

100点満点の予防はムリでも、

一人一人が"できることを"することが大事です

残念ながら、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