

新型コロナウイルス感染症を

のりこえるための説明書

続

やるべきことが分かる
やらないとどうなるか分かる



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。

目次

- ① 己(おのれ)を矢口る
- ② 小情報 は多すぎても、少なくてもダメ. 正しく入手する
- ③ どうやって感染するの?
- ④ 空気感染とエアロゾル感染の違い
- ⑤ 感染予防はどうすればいい?
- ⑥ 手に口咳をすると. どうなるのか?
- ⑦ 接触感染ってどういうこと?
- ⑧ なんで感染経路が不明なの?
- ⑨⑩ 口咳エチケット・手洗い・アルコール消毒の重要性
- ⑪ ウイルスが"みえ"てくる
- ⑫ 医療崩壊って. 結局 どういうこと?
- ⑬⑭⑮ 今後どうなるか? (新型コロナ患者さんの場合)
- ⑯ 今後どうなるか? (新型コロナ患者さん以外の場合)
- ⑰ 今後どうなるか? (医療従事者の場合)



己を知る



つかれてる？
悩まれてる？
病気の具合は？
ストレスフル？

そういえば...
大丈夫かな



自分が知りたい人や
家族の状況を知る
どんな病気をもっているかを確認

人生会議

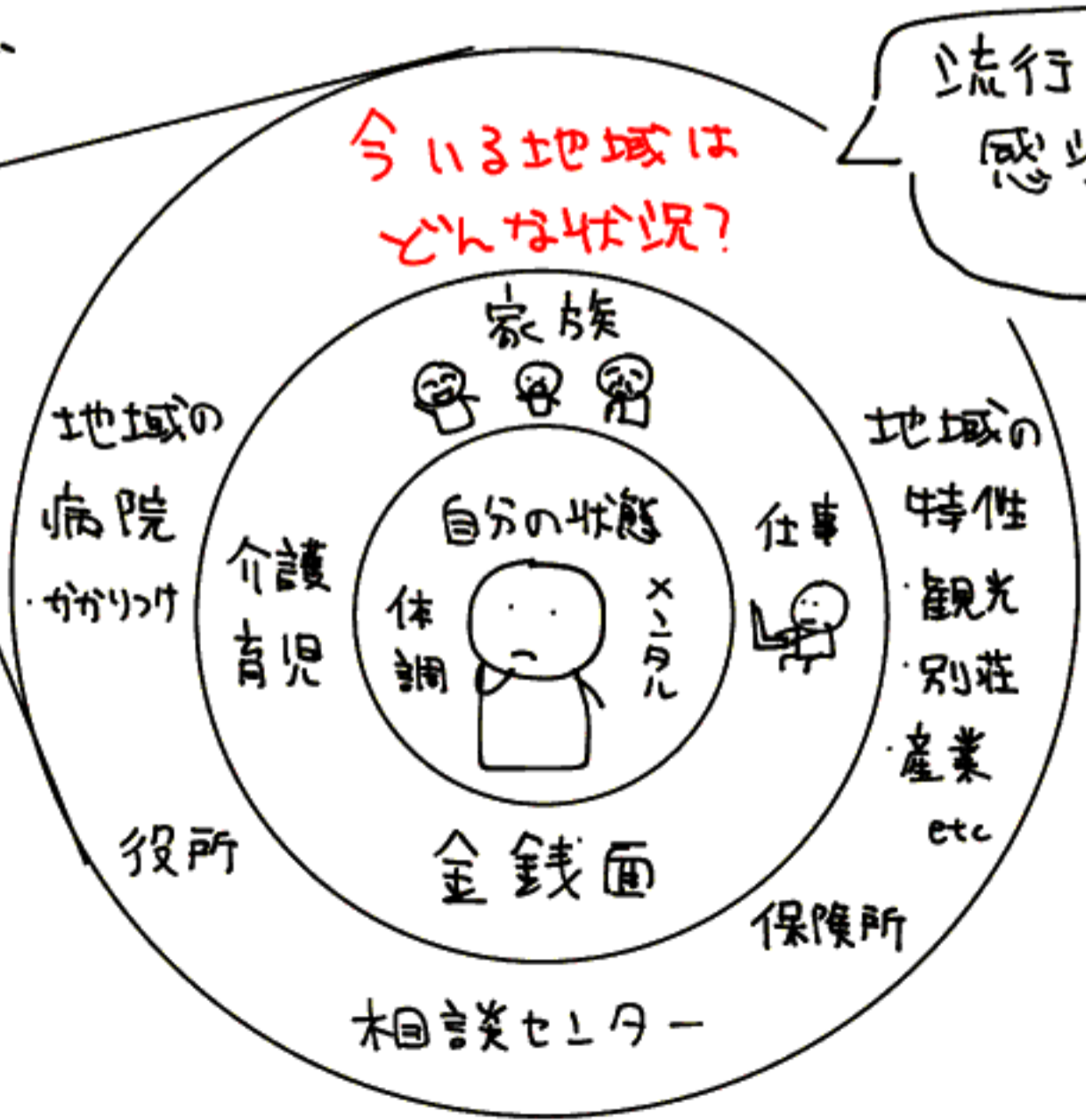
つらいとは思いますが、自分の両親が、
人工呼吸器や人工心臓が必要なくらい
重症になった場合、どんな処置をしてほしいか
どんな処置はしてほしくないかを
一度は真剣に考えましょう
この病気の性質上、もしもの時は急にやります

一度家族と
話し合おう



<今、自分がおかれている状況を広い視野で見つめ直す>

こういう状況か...



今いる地域は
どんな状況？

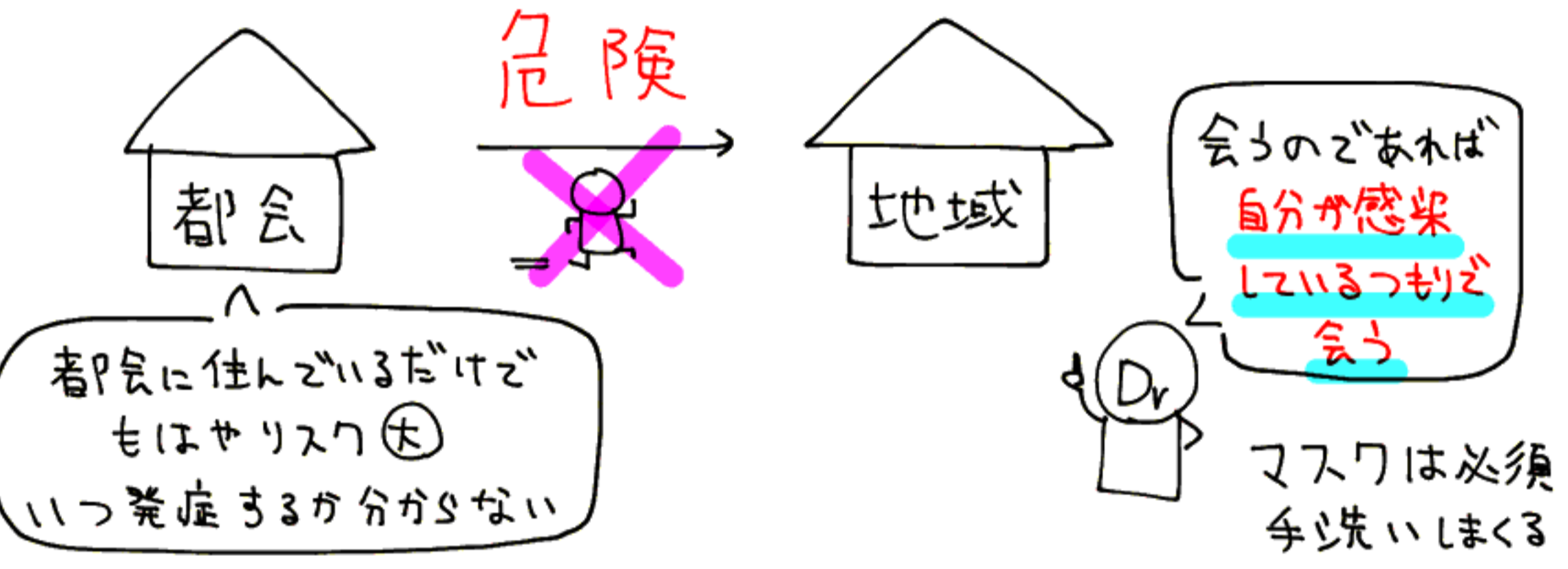
流行状況にあわせて
感染対策のレベルは
変えるべき

この国を救えるのは若い人達

2



< 都会に住んでいる人は、遠くの両親と接点があるのは危険 >



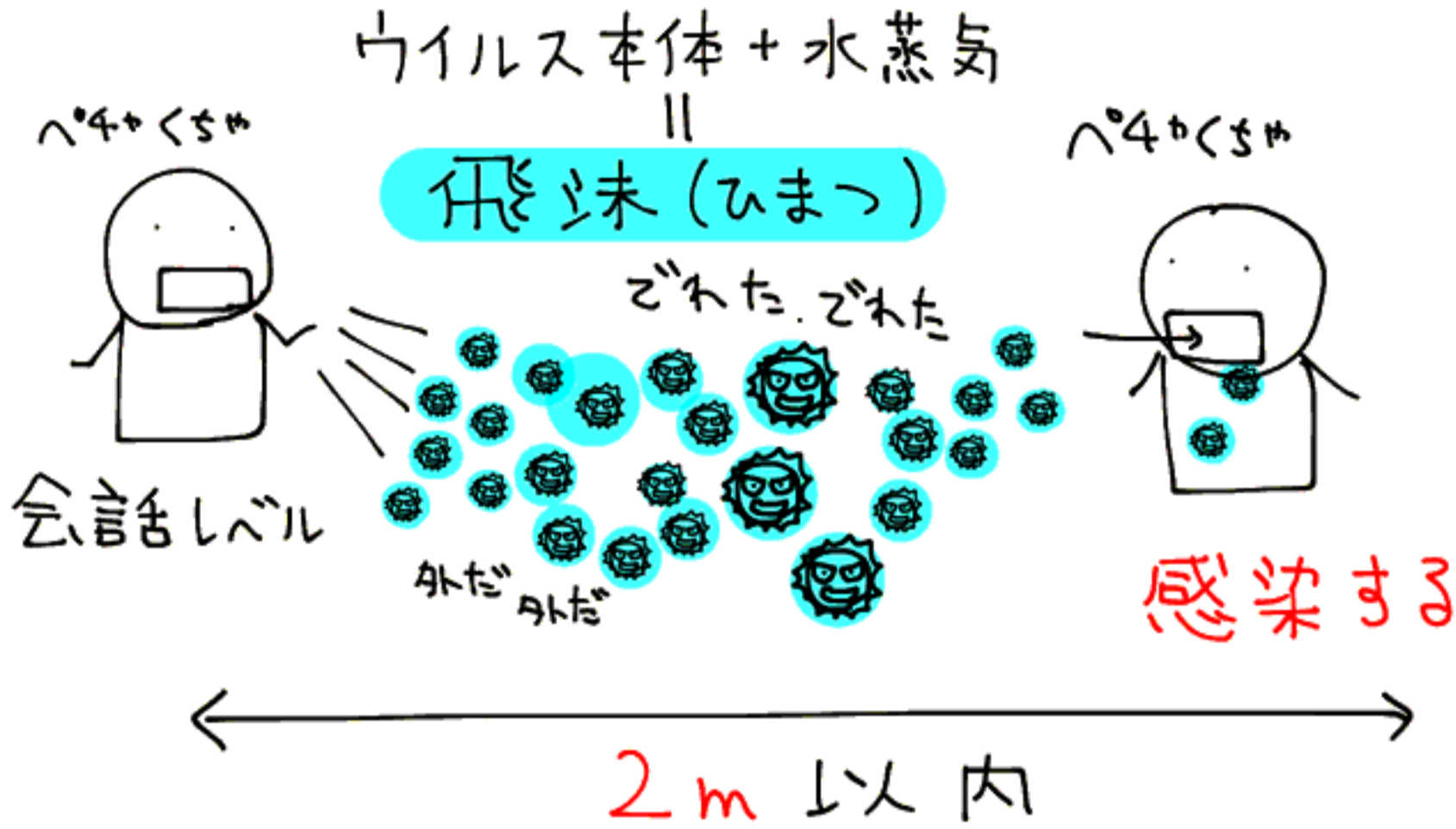
< 電話やメールでやりとりする >



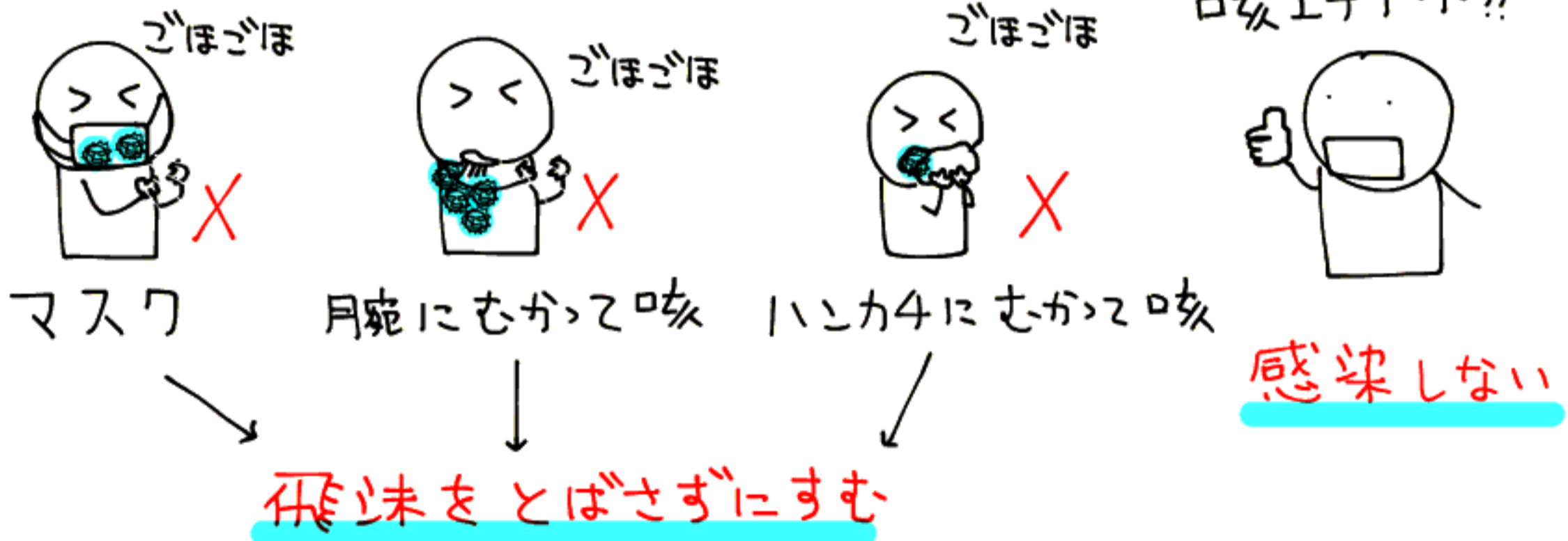
新型コロナウイルスの感染経路

③

ひまっ <飛沫感染とは>



<咳エチケットをする意味とは>



マスクの主な役割は周りの人への感染を防ぐこと

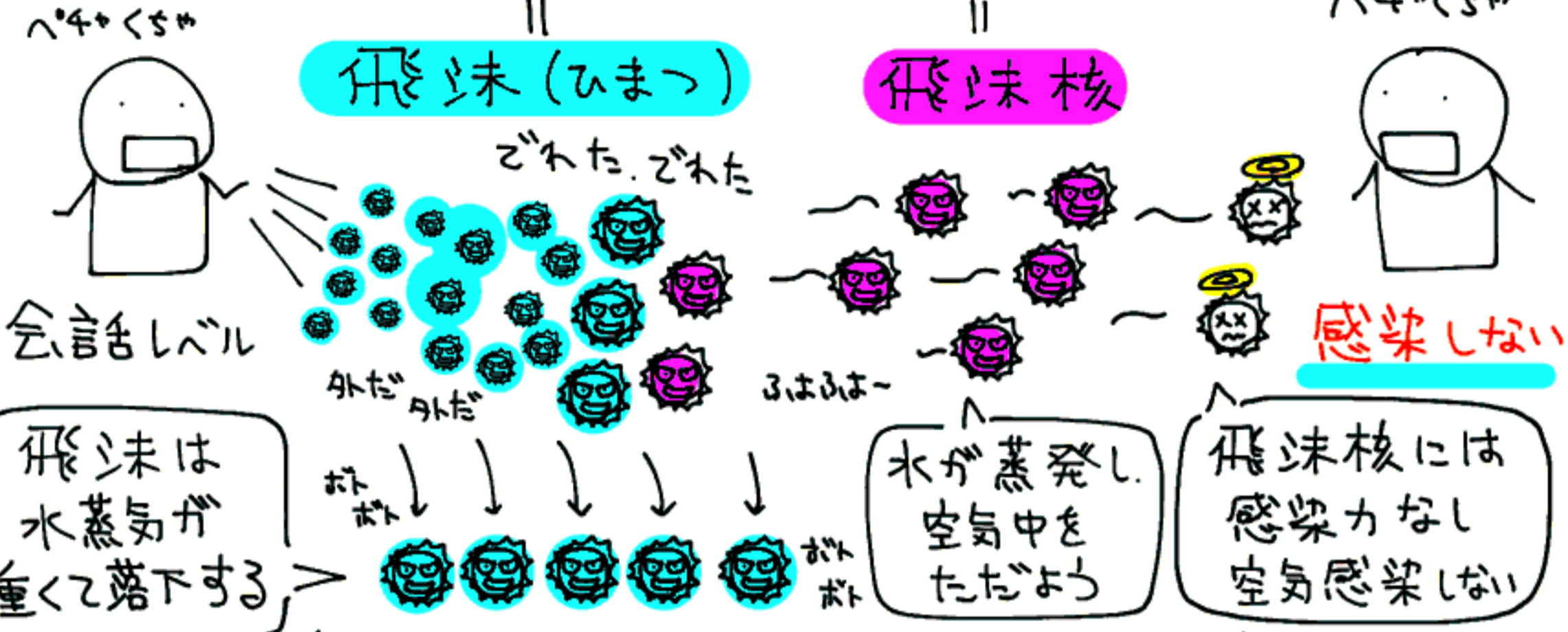
新型コロナウイルスの行く末

〈飛沫核(空気)感染とは〉

ウイルス本体 + 水蒸気 ウイルス本体

飛沫 (ひまつ)

飛沫核



飛沫は水蒸気が重くて落下する

水が蒸発し、空気中をただよう

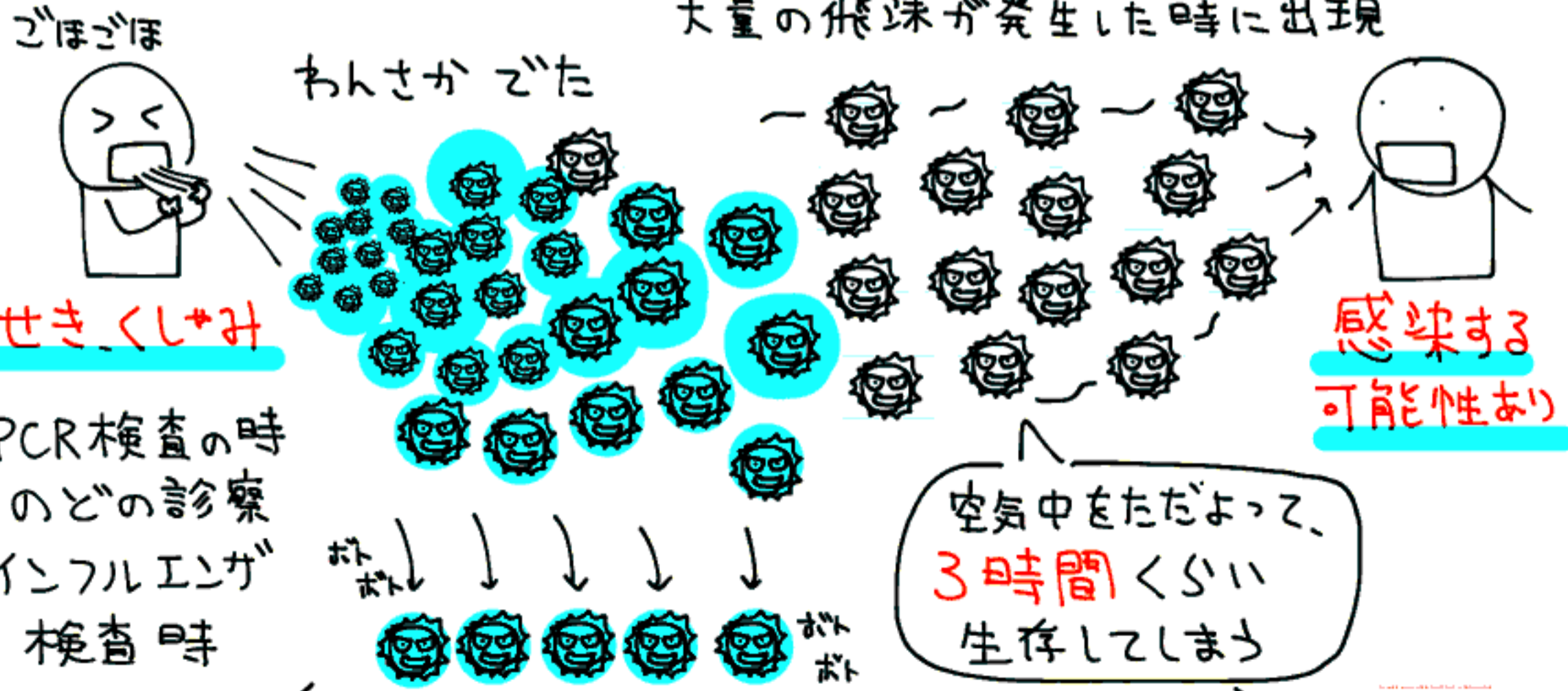
飛沫核には感染力なし、空気感染しない

2mの距離をあける理由

〈エアロゾル感染とは〉

エアロゾル (飛沫と飛沫核の中間)

大量の飛沫が発生した時に出現



せきくしみ

PCR検査の時のどの診察、インフルエンザ検査時

空気中をただよって、3時間くらい生存してしまう

2m

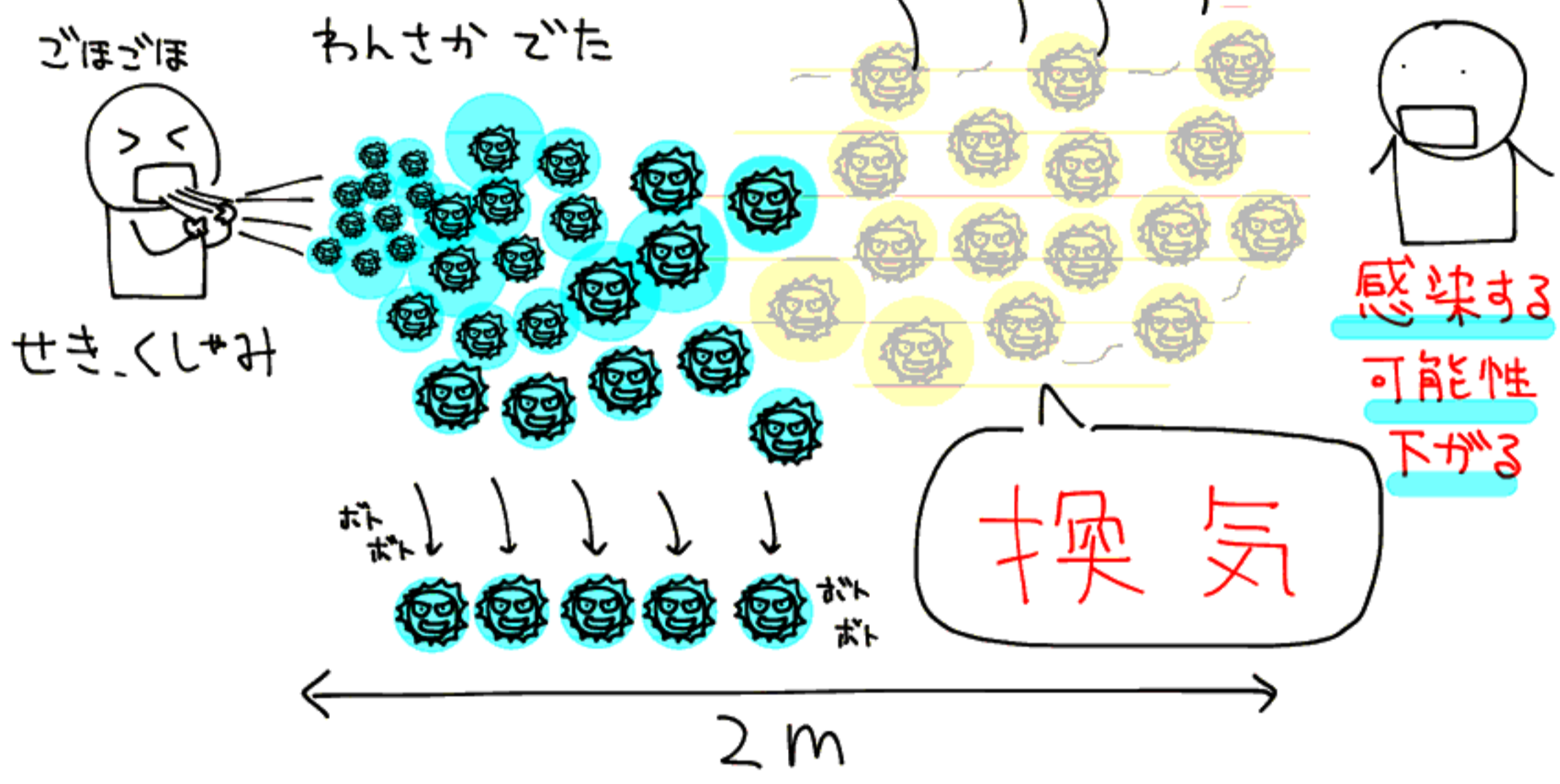
COVID-19
Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1

エアロゾル感染を防ぐには

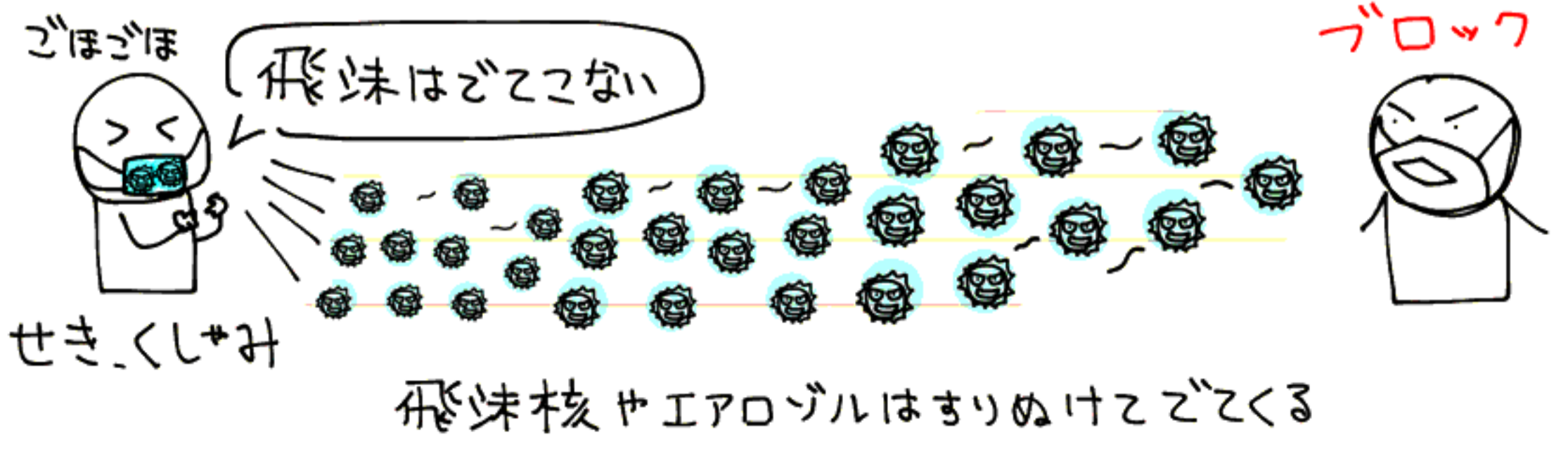
① 室内の空間をさける (3密空間の回避)

② 換気をこまめにする

目安: 1時間に最低6回
(実際: できるだけ、こまめに)



③ せきどる人には普通のマスク、こちらはN95



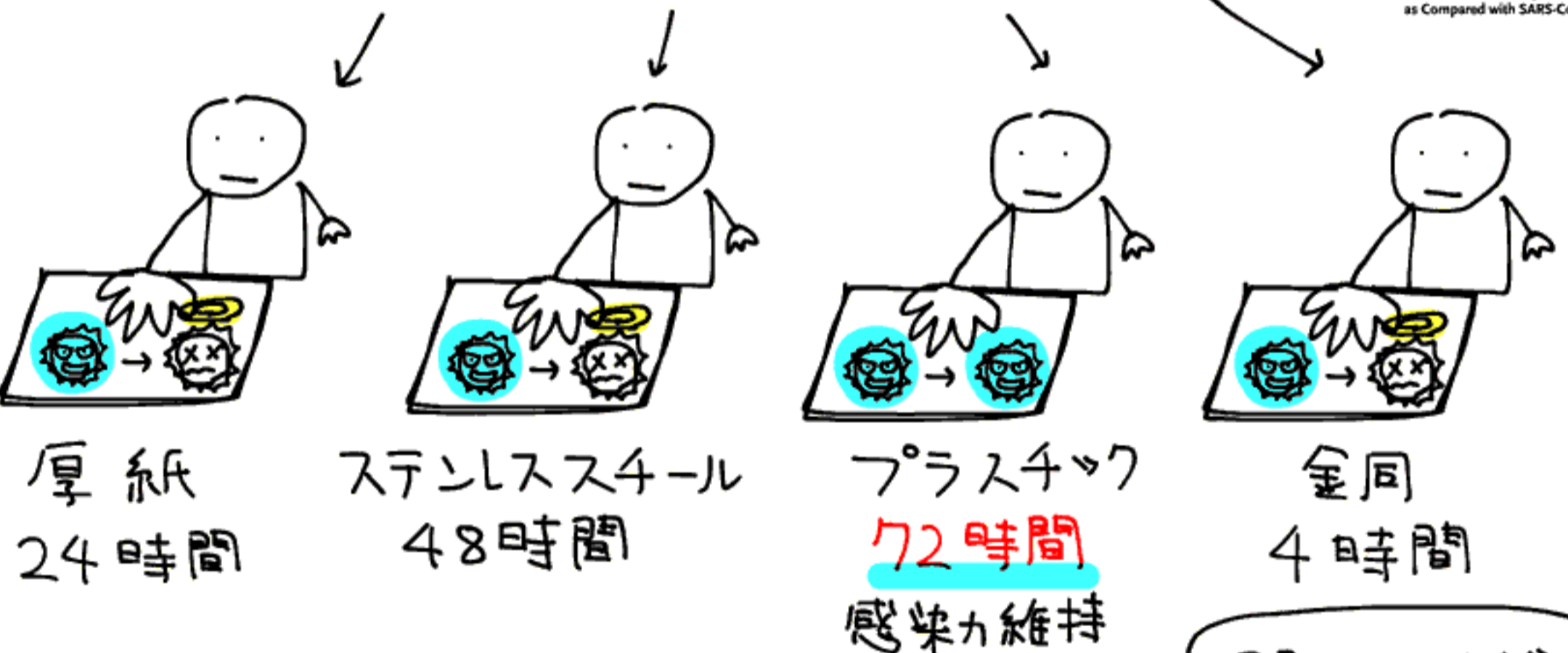
新型コロナウイルスの行く末

<手に咳をふきかけると>



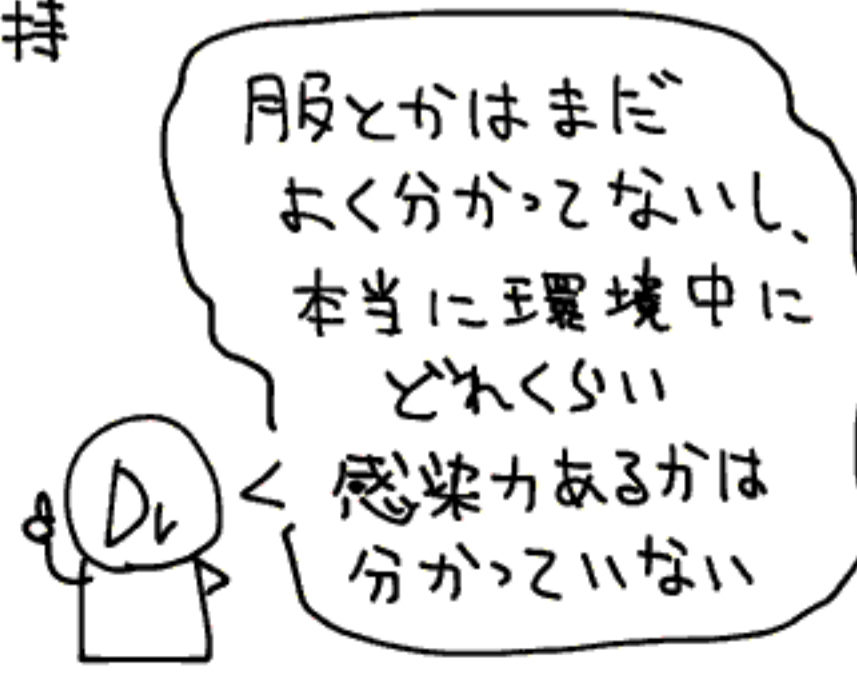
手に山ほどウイルスつく

THE LANCET JOURNAL OF MEDICINE
CORRESPONDENCE
Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1

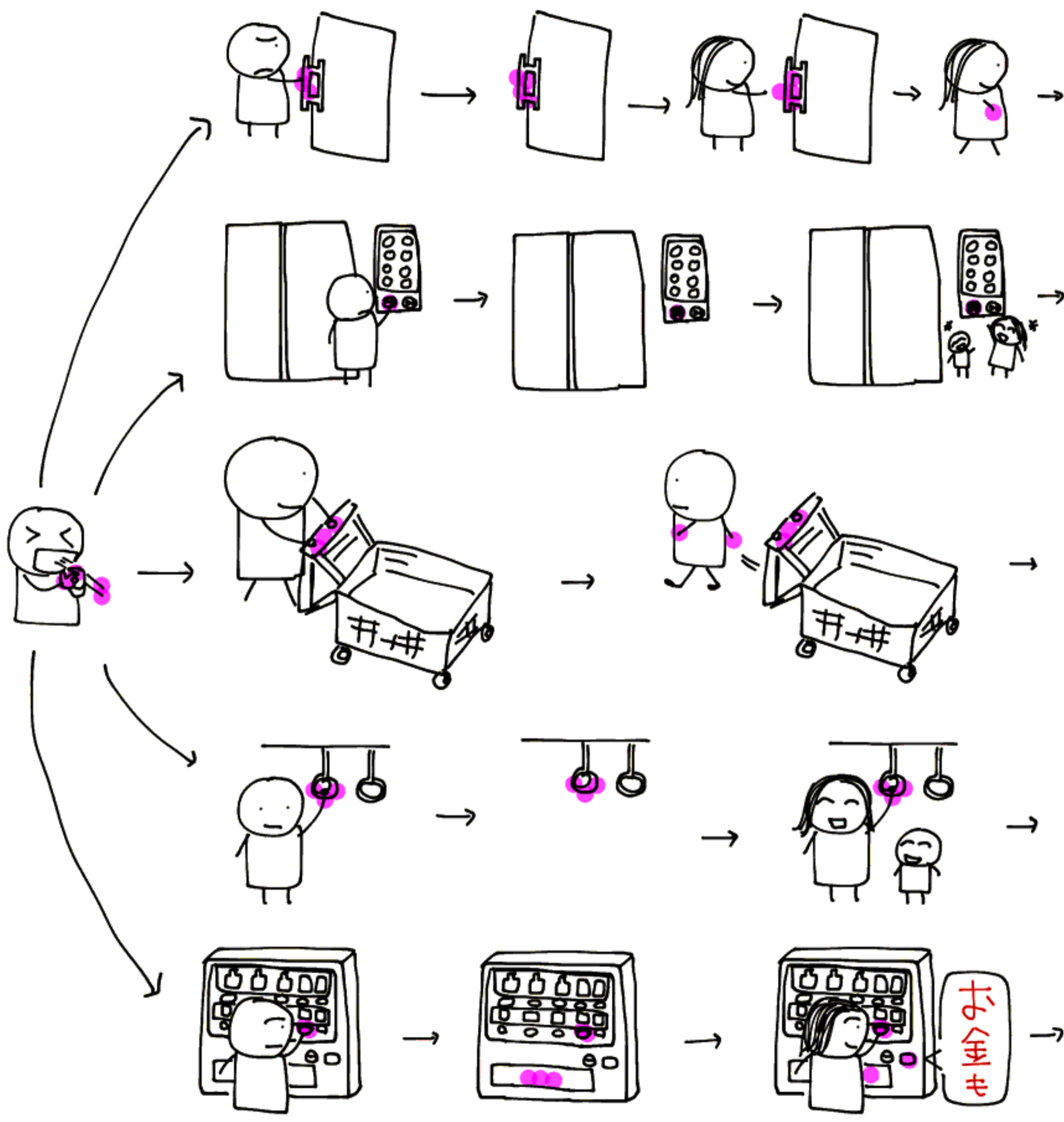


<ウイルスの弱点>

- ・アルコール消毒に弱い
- ・石けんに弱い
- ・洗剤に弱い
- ・熱に弱い (70度以上で一定時間)



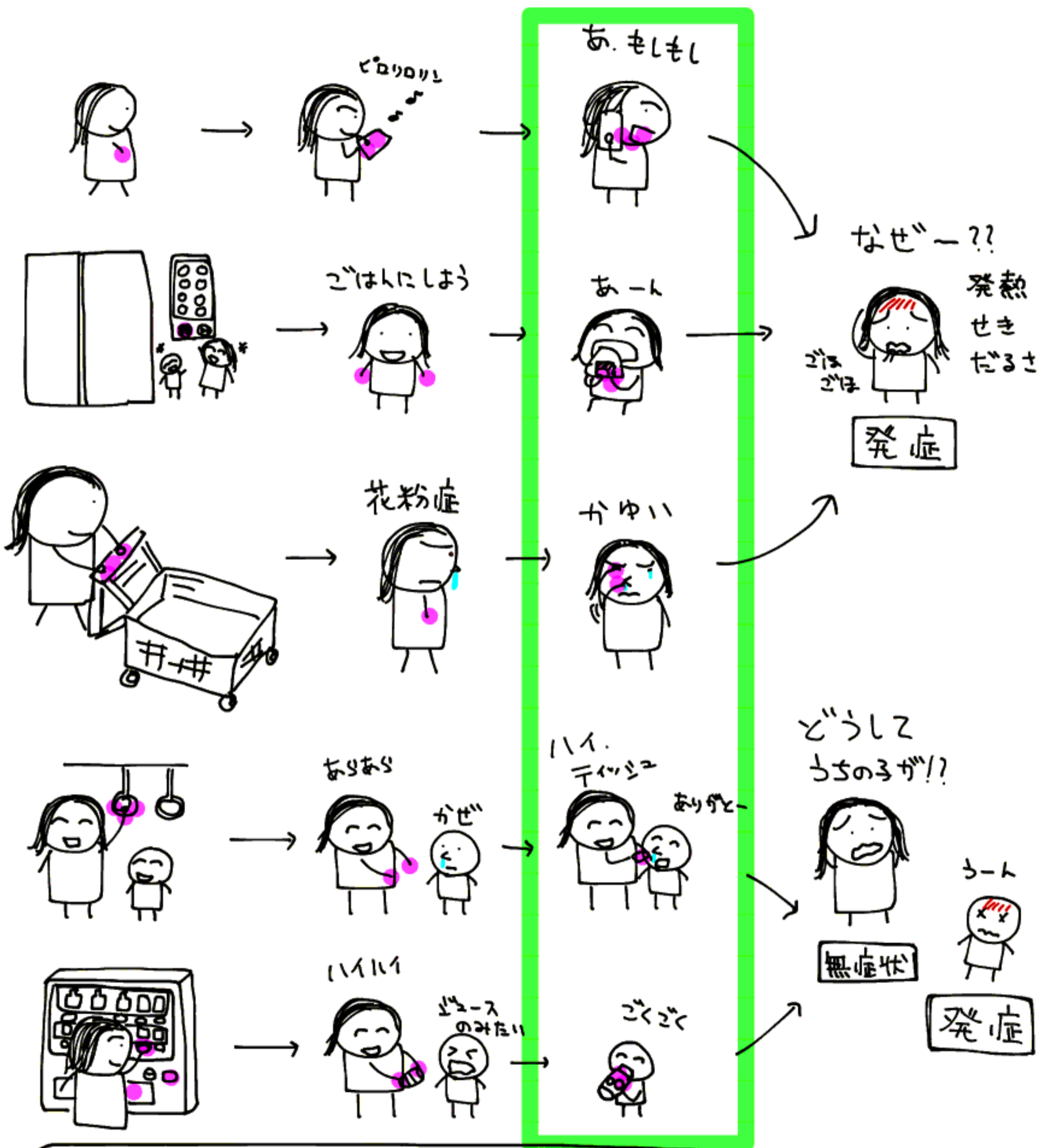
接触感染とはどういうことか？



ふれるもの全にウイルスがいて対応する

感染経路が不明な理由

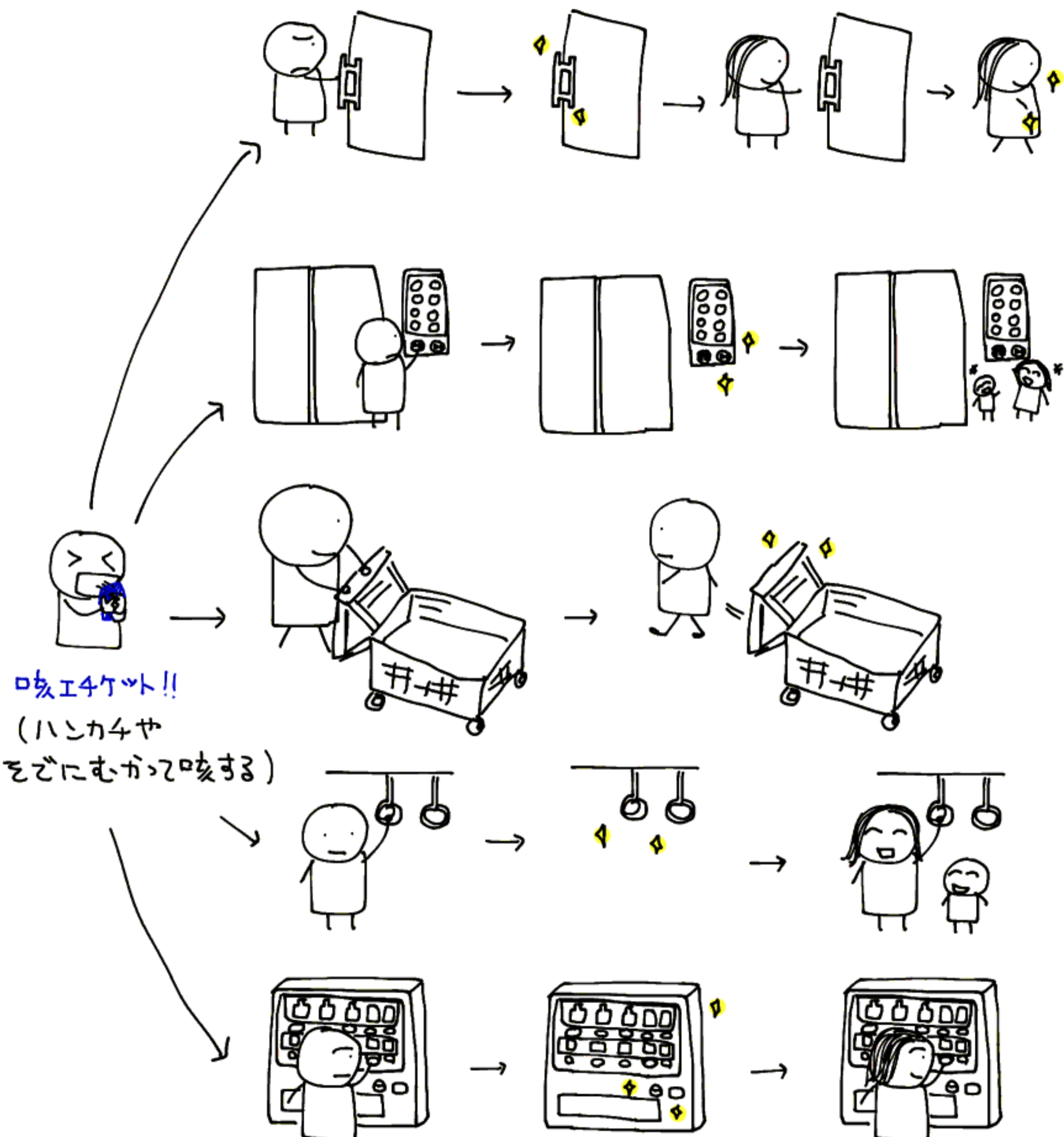
⑧



顔周りに手をもっていがないようにする!!



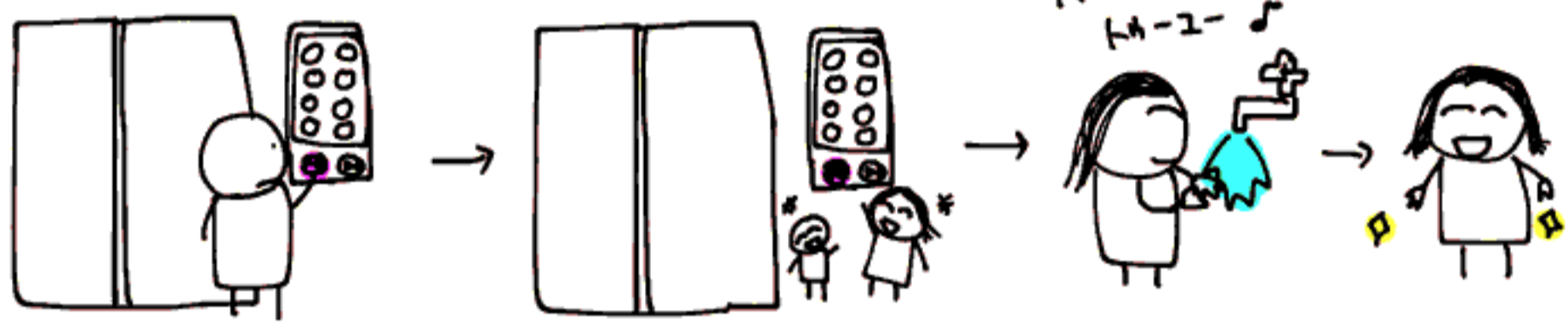
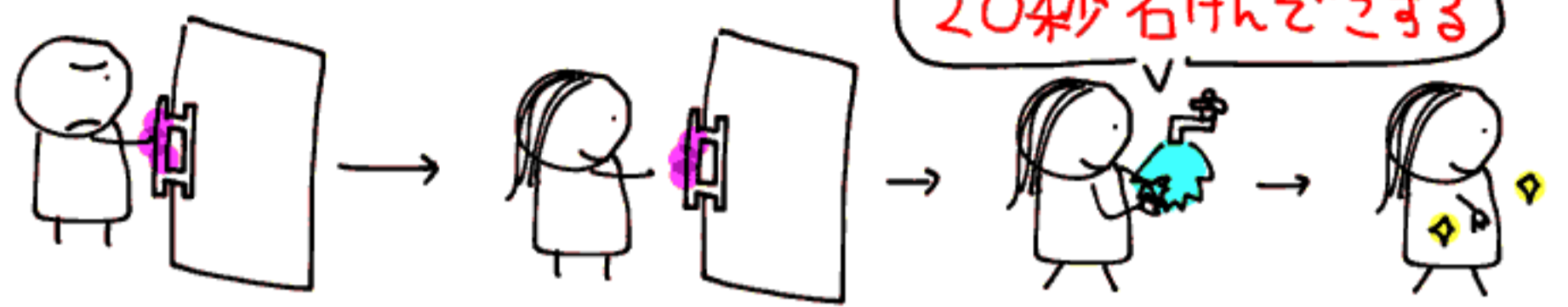
咳エチケットの重要性



咳エチケットはとても大事!!

手洗い・アルコール消毒の力

少なくとも
20秒石けんでこする



直接ふれない工夫を

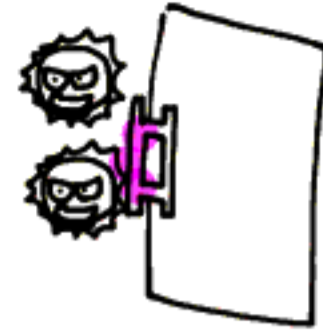
手袋は裏面に
スーパーの袋へ

ウイルスが見えるようになる!!

お金



けいたい

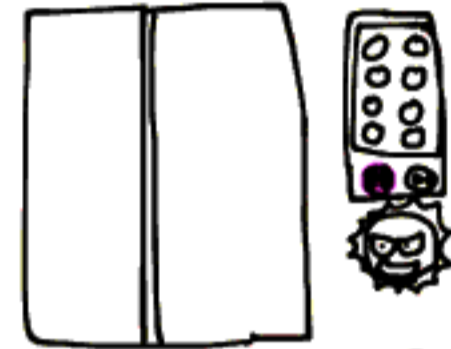


ドア

パソコン



あっちにもこっちにも
ウイルスがみえる
(おな 気がする...)



スイッチ

何日も
使った
マスク



LLLLL...

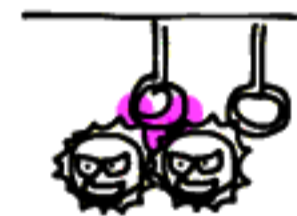


カート

郵便物



どぞ



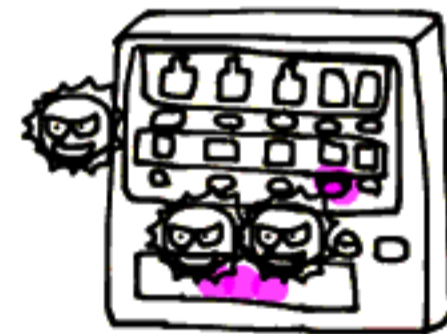
つりがわ

外食時の
食器



おました
しました

車すり



自販機

外出時には、ふれるもの全てに
ウイルスがいてると思って対応する
消毒できるものは消毒する

知らない人が触った物にふれた後は手洗いを



医療崩壊とはどういうことか

医療需要




医療供給

普段な〜 需要 < 供給

またECMOが ICU などは...

今後... 需要 >>> 供給



最悪...  普段ない目かかる
他の疾患でも七くなる人がぞくぞく

医療従事者にも犠牲者がぞる可能性あり

極論、医療が崩壊すると、

死というものが、身近なものになり、

誰もが死と向きあわなければならなくなる

ぞ〜としますね...



今後どうなるか (新型コロナ患者さんの場合) ⑬

< 病院を受診できなくなります >

4日以上続く症状
電話しても...



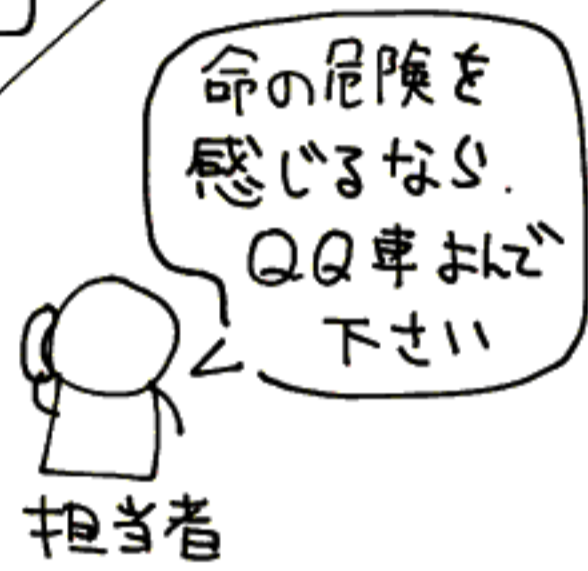
電話でたさい
回しになります



どうすればいいんだー
つらいのに...



軽症なのに
病院いかないぞ



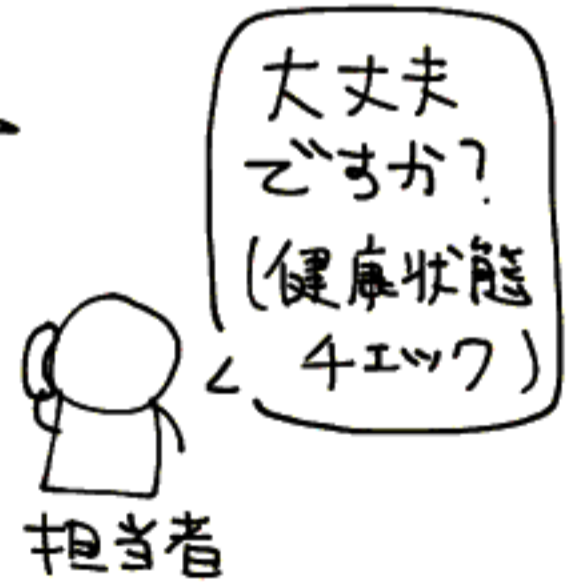
< 入院できなくなります >

呼吸状態がよければ (軽症とみなされれば) 自宅かホテル待機

入院したい...



つらいよー



担当者

重症例、重症リスクがある人は
指定された病院に入院となります

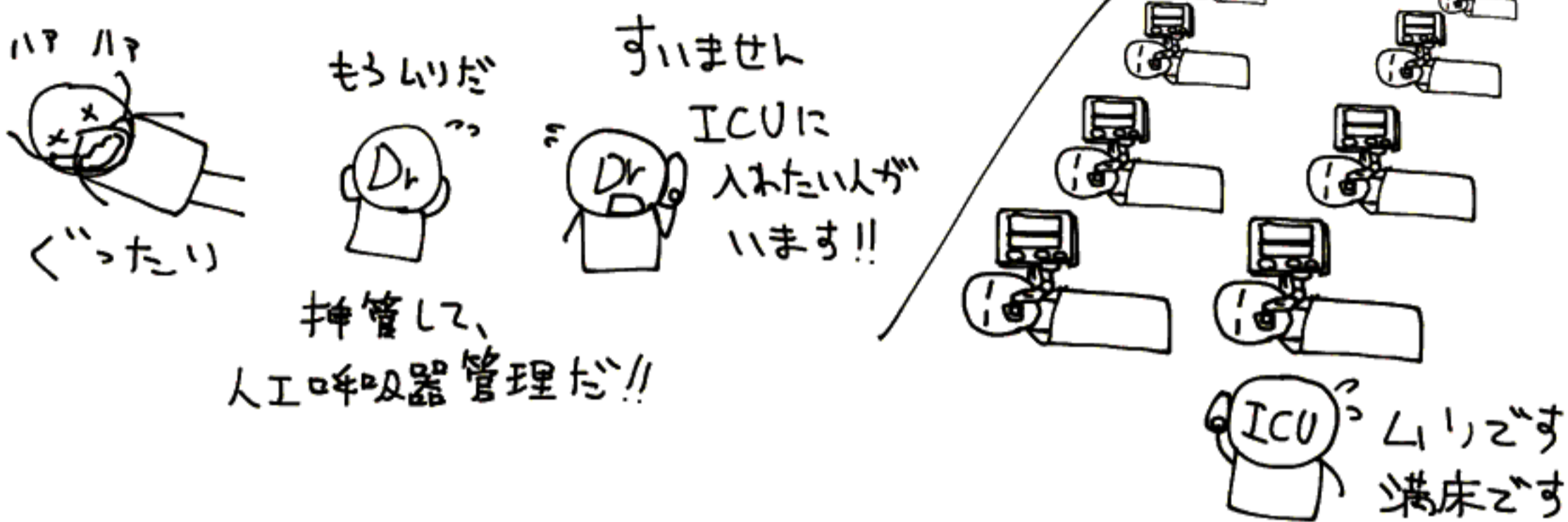
ですが、すでに東京では
ベットがいっぱいぞす
(4/5 現在)



入院先がなかなか決まさない
県外へ入院させられることもございます
(降した。国外もありうる...)

今後どうなるか (新型コロナ患者さんの場合)

<ICUに入れなくなります>



<日本のICU (集中治療) 体制はとても脆弱>

	感染者	死者	死亡率
イタリア	105792人	12428人	11.7%
ドイツ	71808人	775人	1.1%

(2020.3.31時点)

この差は何?!

↓

集中治療体制の違い

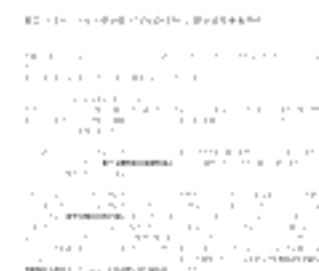
	ICUのベッド数
イタリア	12床 (10万人あたり)
ドイツ	30床 (10万人あたり)
日本	5床 (10万人あたり) しかない

たった

新型コロナ患者が入れるのは、
日本でトータル **1000床** に満たない

あゝ! といまに
うまごしょう...

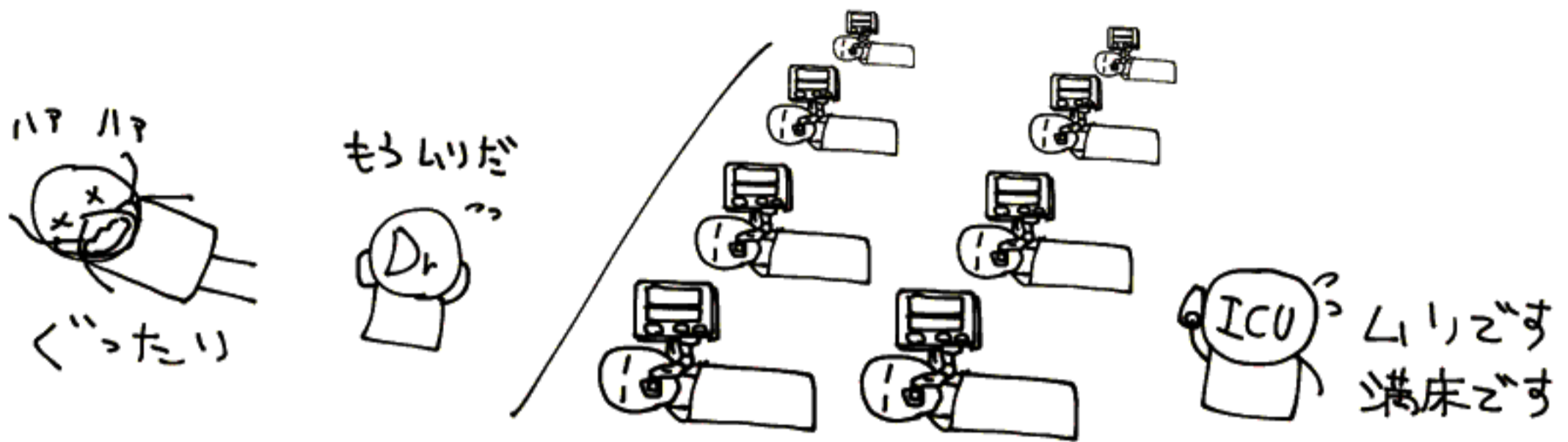
集し
理事長 声明
2020.4.1



今後どうなるか (新型コロナ患者さんの場合)

15

ICUに入れなくなるとどうなるか?



有効と思われる治療は試みていますが、
状態は悪化し、人工呼吸器をつけないと、
生きていけない状態です



ですが現状では、ICUは満床で入れず、
人工呼吸器もありません

このまま苦痛のないように、
自然の形で最期を
迎えるのも選択肢になると思います

ICUに入れなくなると、死亡率が急増します

イタリアの死亡率が高いのはそのためです

日本はイタリアの半分しかベットの数がありません

しかも日本はイタリアよりも高齢化が進んでいます...



今後どうなるか (新型コロナ患者さん以外) (16)

< 病院を受診できなくなります >

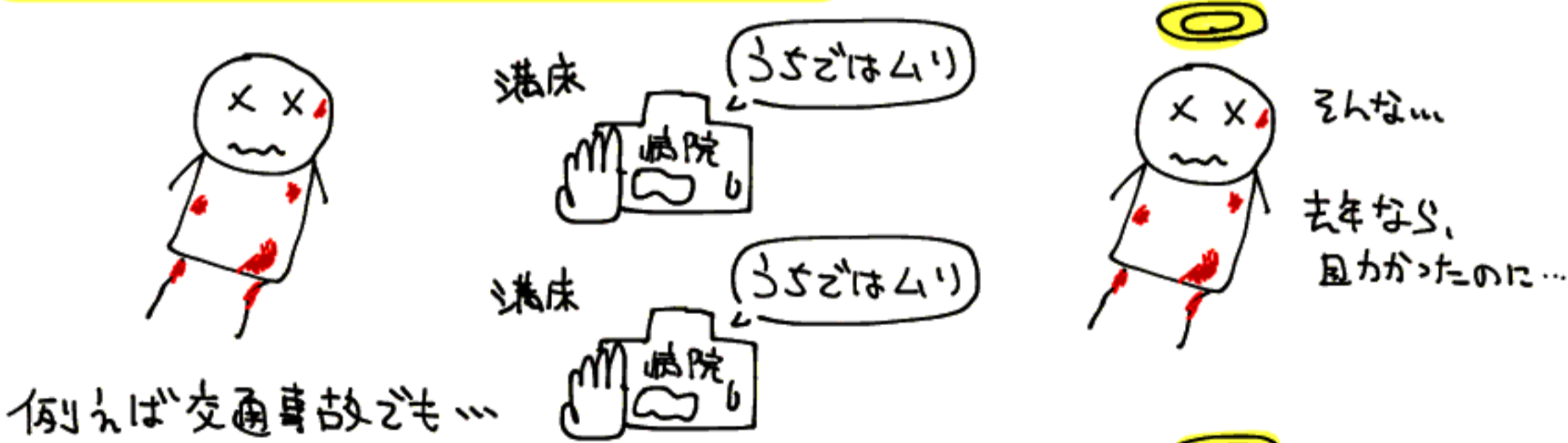


新型コロナいない人が病院になかなかかかれなくなります
健康診断やドック、予約の手術はできなくなります

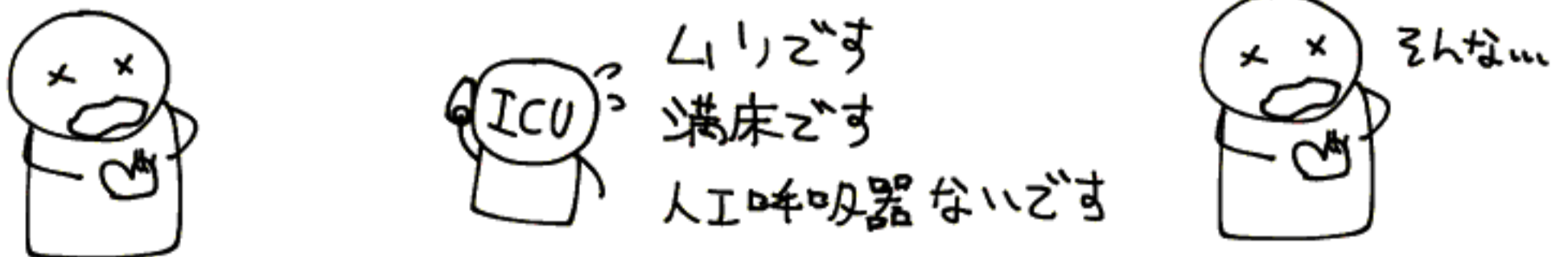
< 入院できなくなります >



< 目力かる命が目力からなくなる >



例えば交通事故でも...

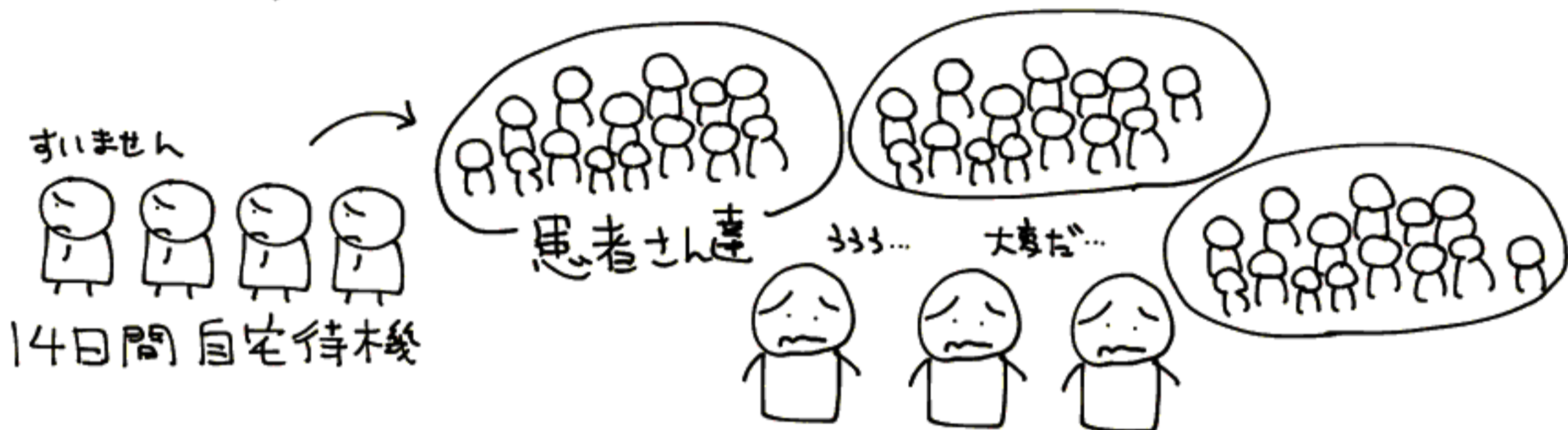


例えば、心不全でも...

今後どうなるか (医療従事者の場合)

<マンパワーがへります>

濃厚接触者 や 院内感染が起きます



残されたスタッフの仕事が2倍にも3倍にもなる

具体的には朝6時にきて、夜2時に帰るような生活が
最低、2週間連続で続く

<亡くなる人がぞます>

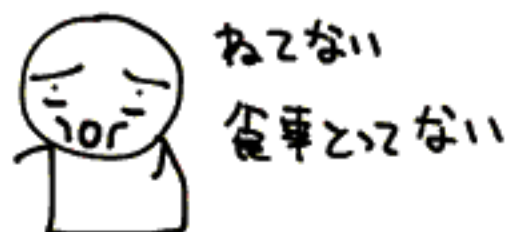


191Pでは
医療従事者が
60人以上
なくなっている

<精神が病みます>

超過酷な勤務

3日連続働いてる



疑心暗鬼

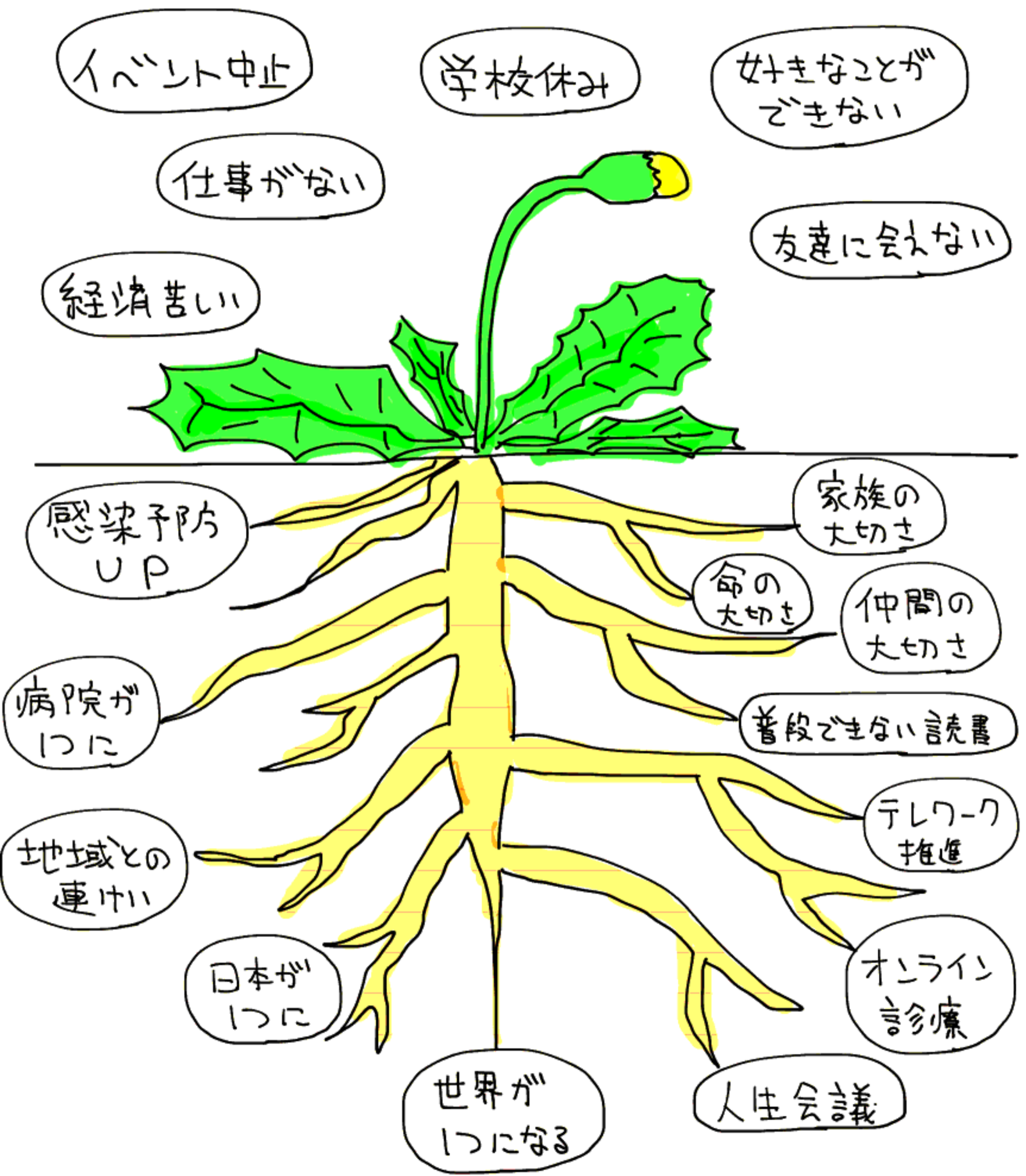
誰が感染してるんだ?
自分も感染してるかも



ストレスを
発散できない



花を咲かせられないのなら根を伸ばす



最後に

今、日本中でコロナが流行しています

が、まだ間に合います(と信じています)

100点満点の予防はムリでも、**一人一人ができることをしましゅう**

万全ながさ、全国に**感染が流行しています**

もはや**密空間**に出入りすることは、**感染**を意味します

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

ですが、**意図的に感染リスクが高い場所へ行くことはさけまじゅう**

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しまじゅう

Hope for the best and prepare for the worst.

最善を願い、最悪に備える

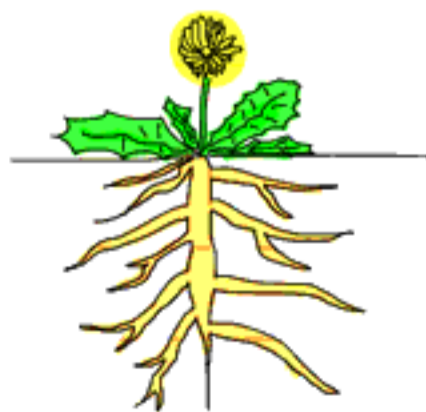
ハッピーバースデー
トゥー♪



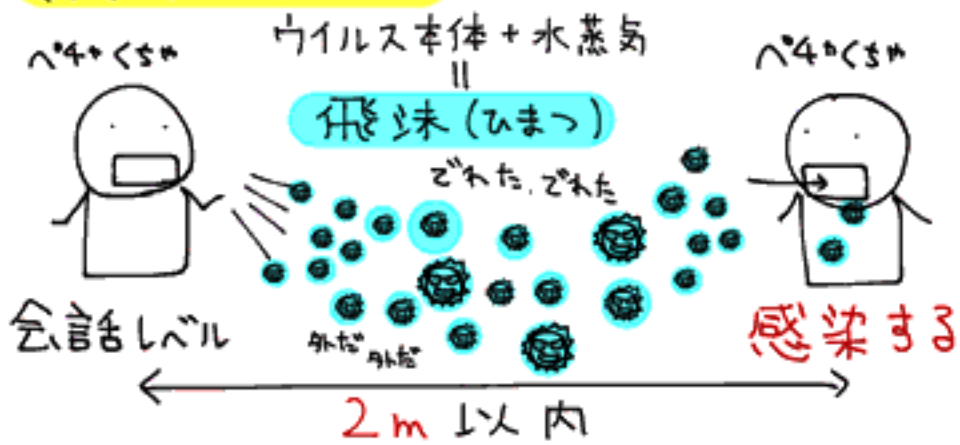
みんなと
みんなを守ろう

2020.4.5 諏訪中央病院

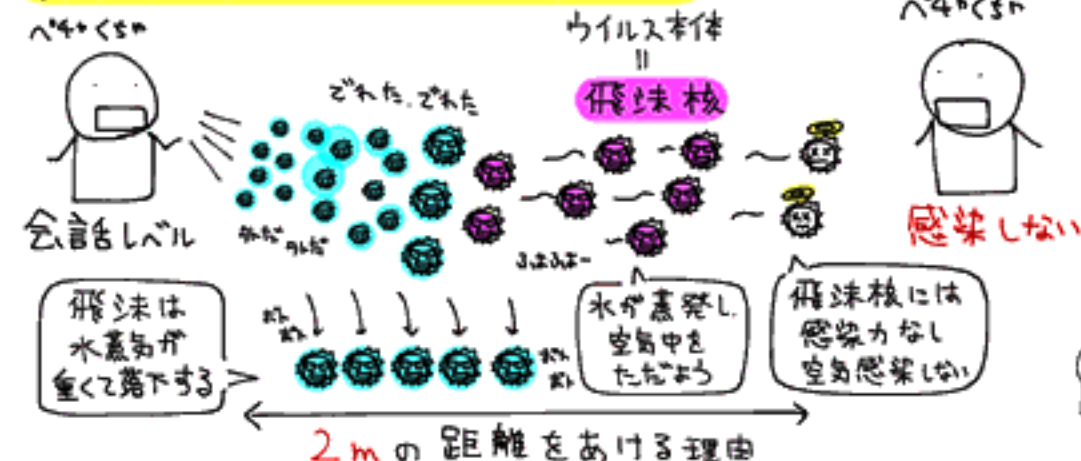
総合診療科 玉井道裕



<飛沫感染とは>



<飛沫核感染(空気感染)とは>

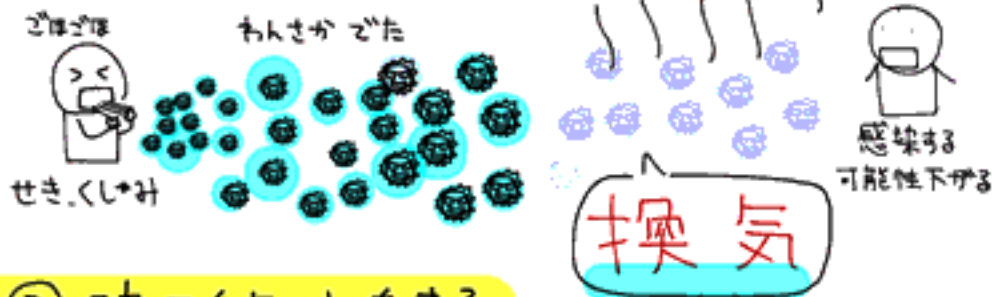


<予防方法>

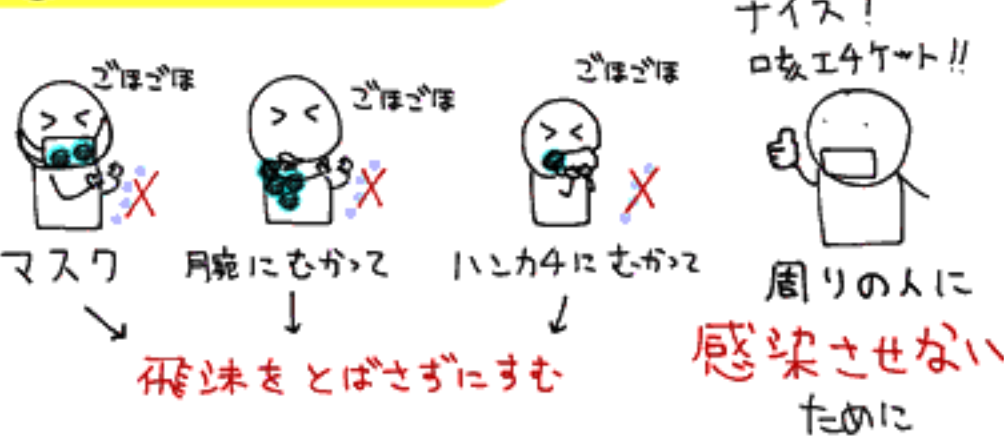
① 室内の空間をさける (3密空間の回避)

② 換気をこまめにする

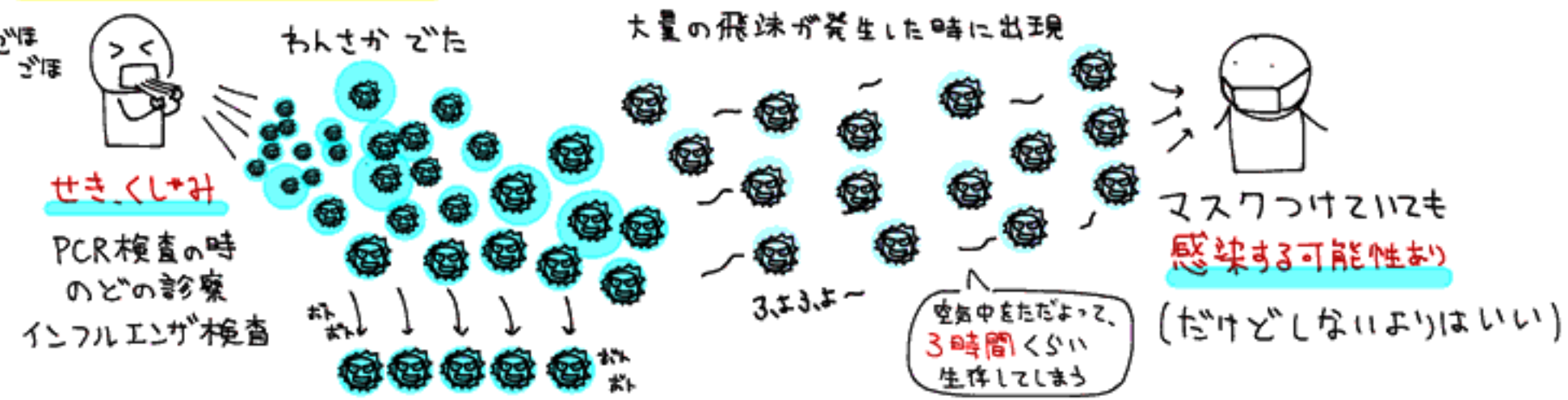
目安: 1時間に最低6回 (実際はこまめなだけ、こまめに)



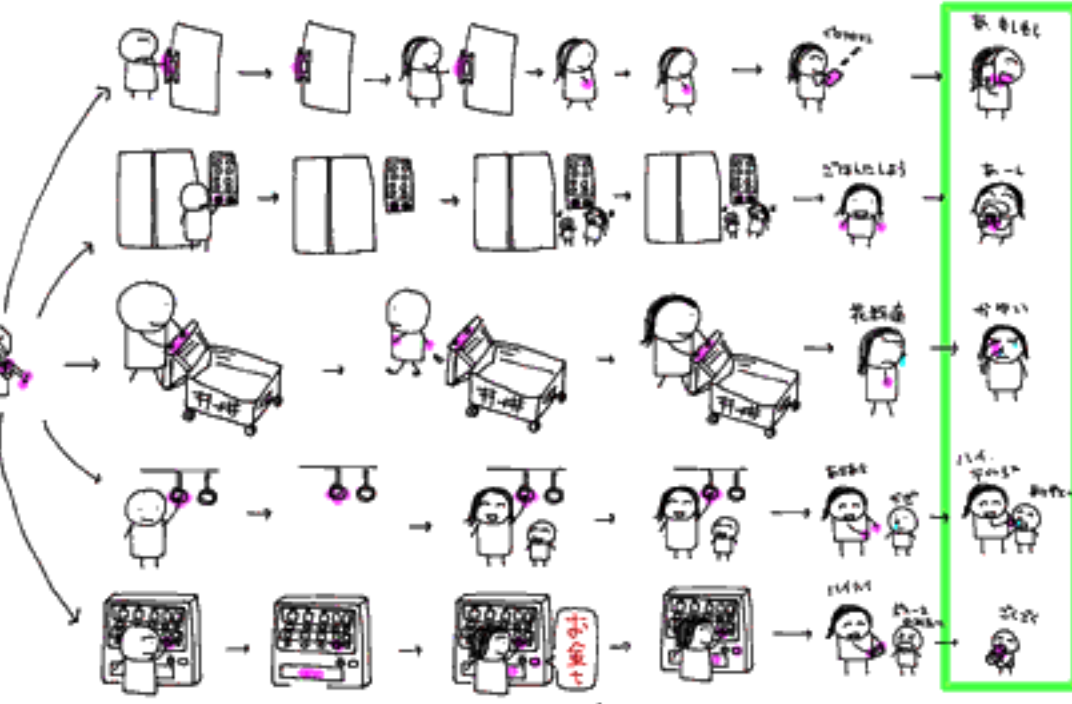
③ 咳エチケットをする



<エアロゾル感染とは>



<接触感染とは>



家の外では

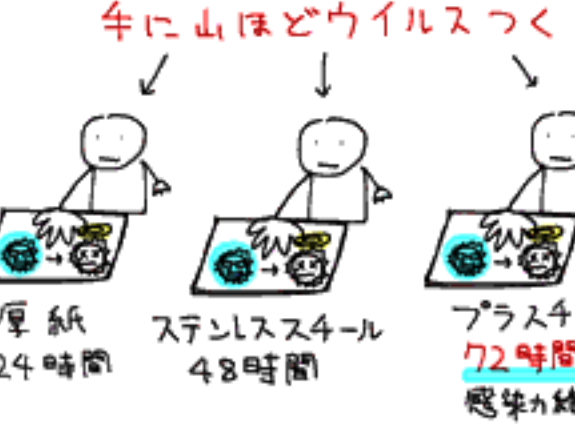
顔周りをさわらない

肩より上に手をもつていかないようにする



<手洗い・アルコール消毒の力>

<手に咳をふきかけると>



〈新型コロナウイルスの全体図〉

最初はほんとにただの「かぜ」

新型コロナ感染の特徴は長らくこと

初発症状

発熱 (なくともいい)

せき (咳)

だるい

においX (においがない)

味しない

下痢

まずは自宅待機!!

「いつものかぜ」なら自宅でおさまる!

「4日」たっても治らなければ or 「いつものかぜ」じゃなくなってきたら

すぐ病院へ相談
おなご症状が
呼吸が苦しい
とこもだるい

相談センター or 病院へ電話

体調悪くなければ病院にはいかない

体調悪ければ「がまんせず」病院へ相談

接触感染

3密空間の回避
手洗い
予防

食事の時
目や鼻をさわる

飛沫感染

暴落

予防
マスク
3密空間の回避

最強の予防は家にいること

潜伏期間 5~6日 (1~14日)

発症 発症から入院まで7日
7日目くらいでよくなるが、悪化してくるかがポイント!!

入院 肺炎

重症化 ARDS

- ### 〈注意すべき人々〉
- ① 基礎疾患あり (心血管系・呼吸器疾患、悪性腫瘍、慢性腎不全、脳血管疾患、糖尿病 etc)
 - ② 免疫抑制薬、抗がん剤使用中
 - ③ 高齢者 (60才~)
 - ④ 妊産婦

1.2% 無症候例

80% 軽症

14% 重症

6% 重篤

軽症 肺炎なし、軽度の肺炎 → 2週間くらいで治る

重症 酸素が必要 → 入院 → 3~6週間くらいでよくなる

重篤 集中治療が必要 → ICU

死亡 中国では1~4.5%の死亡率
→ 医療体制が整っていれば死亡率高くない

子供は重症化リスク小

高齢者 (60才~) は重症化リスク大

無症状でも、人に感染させてしまう

医療崩壊すると死亡率は急増する (例年は10%)