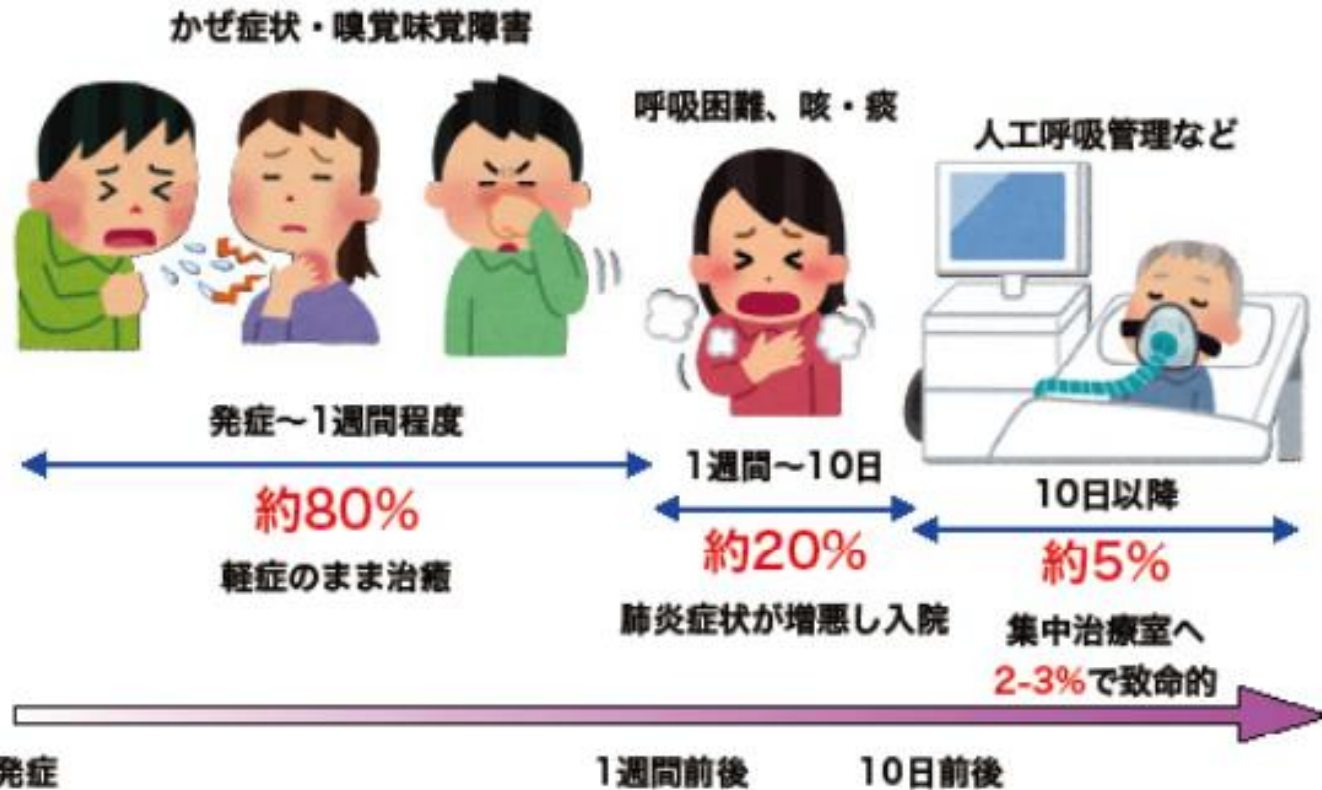


家庭でできる感染対策



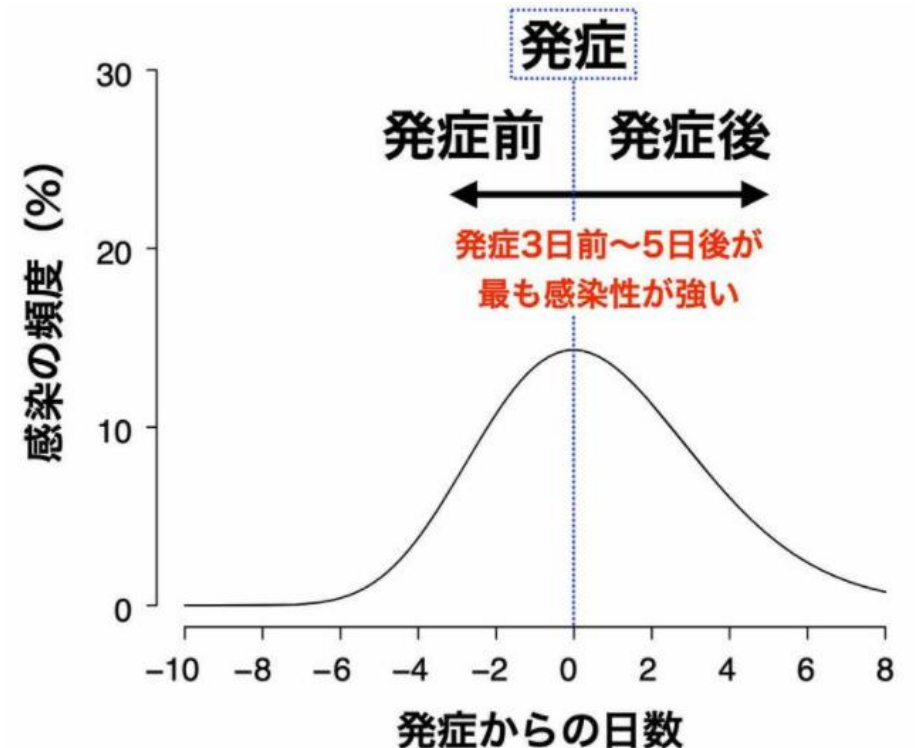
令和3年11月17日（水）
公立阿伎留医療センター 感染対策室
感染管理認定看護師 長谷川 陽子

新型コロナウイルス感染症の経過

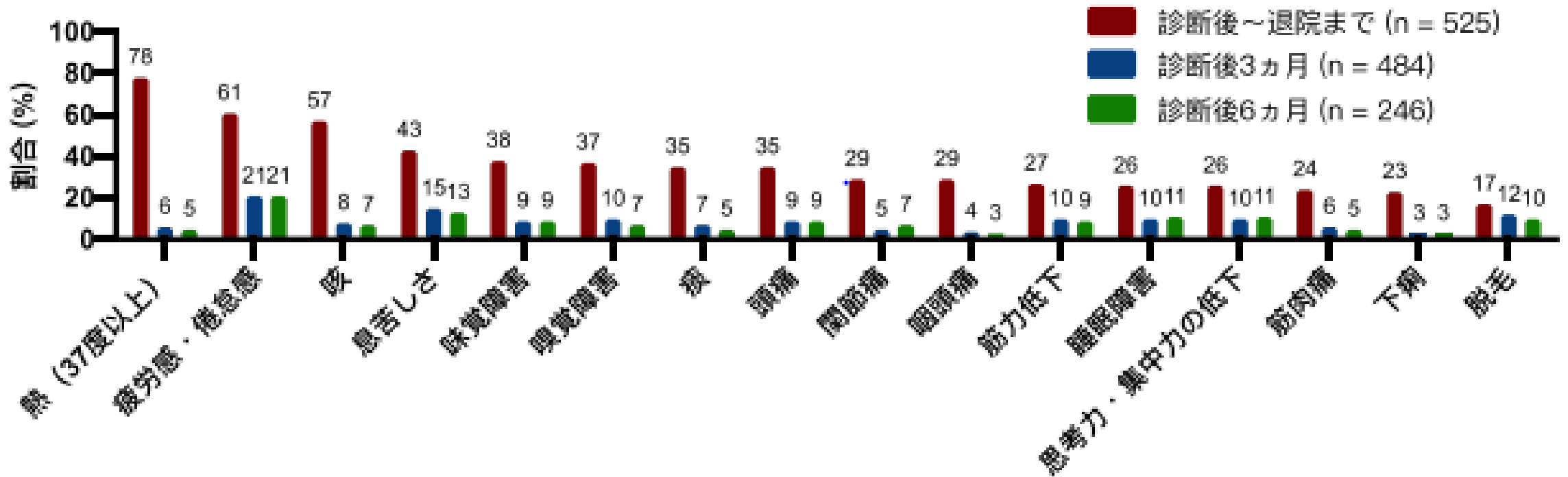


*中国における約4万症例の解析結果を参考に作成 (Wu, JAMA 2020). 年齢や基礎疾患などによって、重症化リスクは異なる点に注意.

新型コロナの感染性のピークは発症前後にある



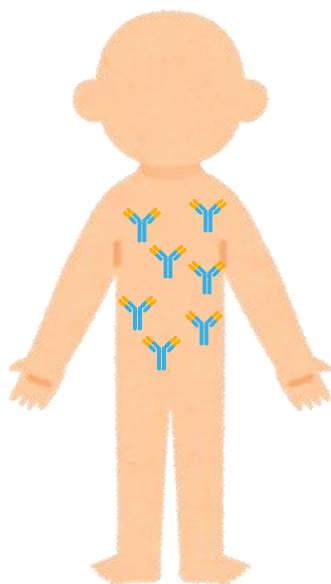
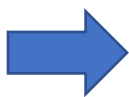
COVID-19後の症状の頻度



・疲労感・倦怠感、息苦しさ、筋力低下、睡眠障害、思考力・集中力低下、脱毛に関しては退院時までに認めた患者の3割以上が診断6ヵ月後でも認めており、遷延する症状と考えられた。

診断後から退院時まで、3ヶ月後、6ヶ月後にみられた症状の頻度
 (厚生労働科学研究. 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の長期合併症の実態把握と病態生理解明に向けた基盤研究 (福永班) より)

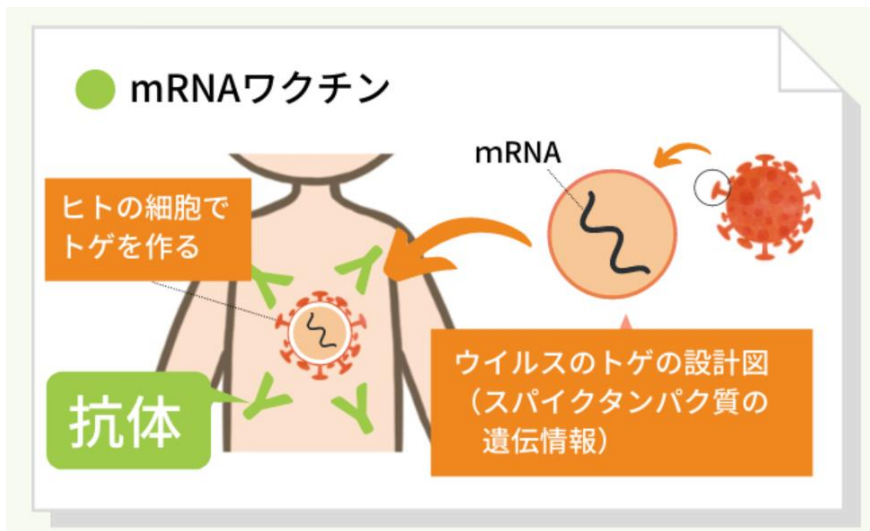
新型コロナワクチン



発症予防効果

重症化予防効果

感染予防効果



ワクチン：ウイルスや細菌などの病原体や病原体を構成する物質などをもとにしたワクチンを接種することで、その病原体に対する免疫ができる



情報

再感染を防ぐ効果

既感染者



80.5%

65歳以上の既感染者



47.1%

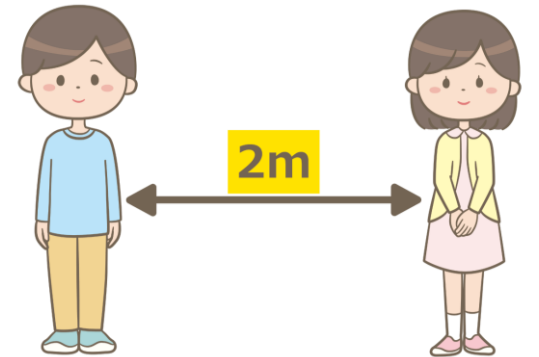
mRNAワクチン
の
予防効果



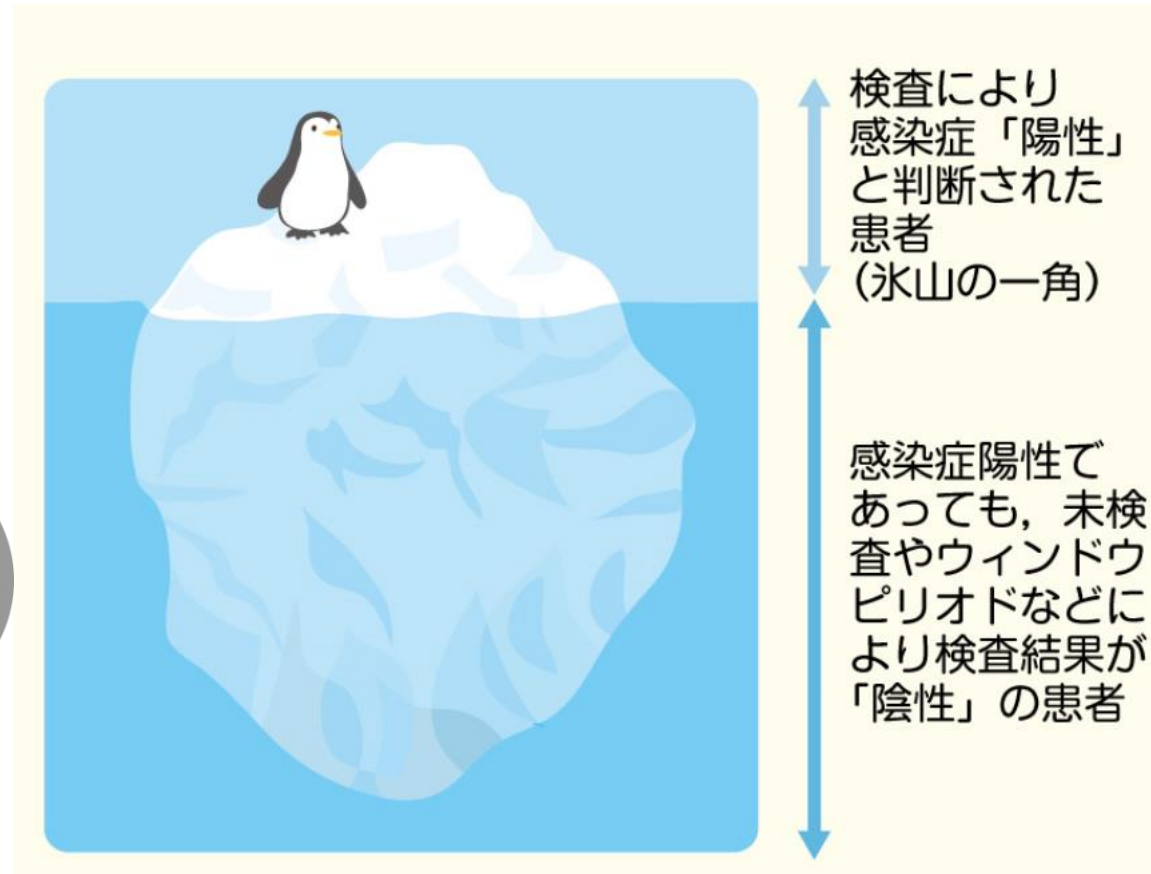
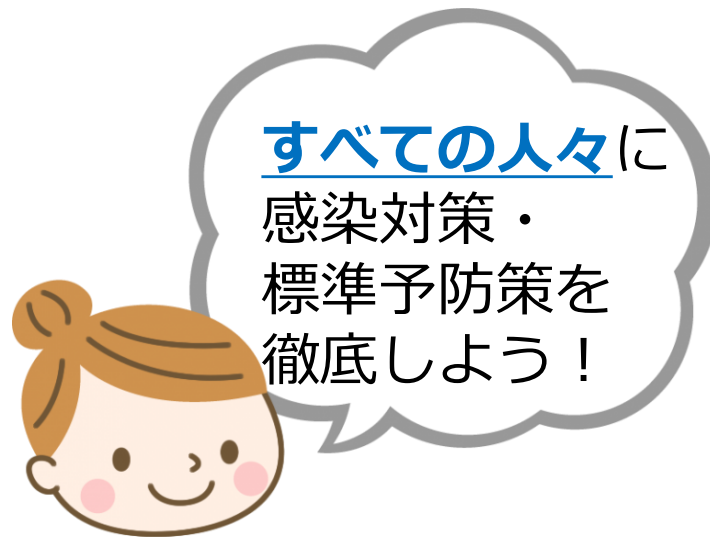
95%

ワクチン接種後も守ること

- ◇ マスク着用
- ◇ 他者との距離の維持
- ◇ 中規模以上の集会の参加を控える
- ◇ 国内および海外旅行を控える



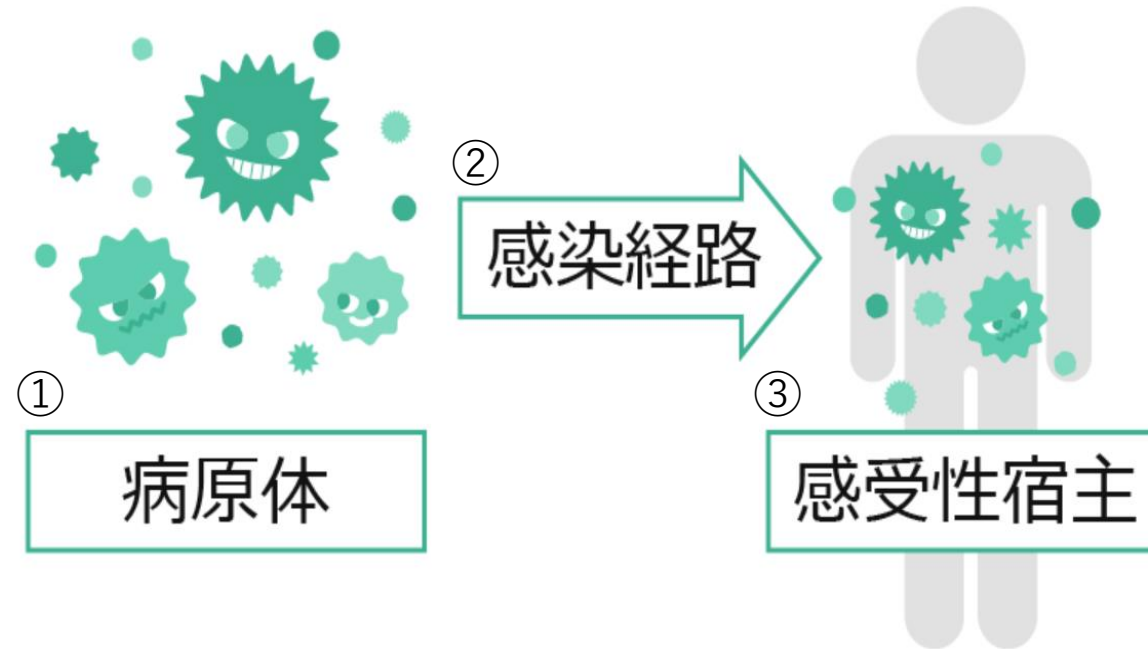
感染対策・標準予防策



ウィンドウピリオド：ウイルス感染後、検査で感染が確認できない空白期間

感染対策の基本

感染成立の
3つの要因



感染対策の原則

感染成立の3要因への対策

病原体を 1.持ち込まない 2.持ち出さない 3.拡げない

**持ち込まない！持ち出さない！
5つのポイント**

1

こまめに手洗い・手指消毒をしましょう



アルコールによる手指消毒の方法



ポイント

- ◆70～80%エタノールで15秒以上
- ◆十分な量を使う
- ◆最初に指先を
- ◆足りなくなったら追加

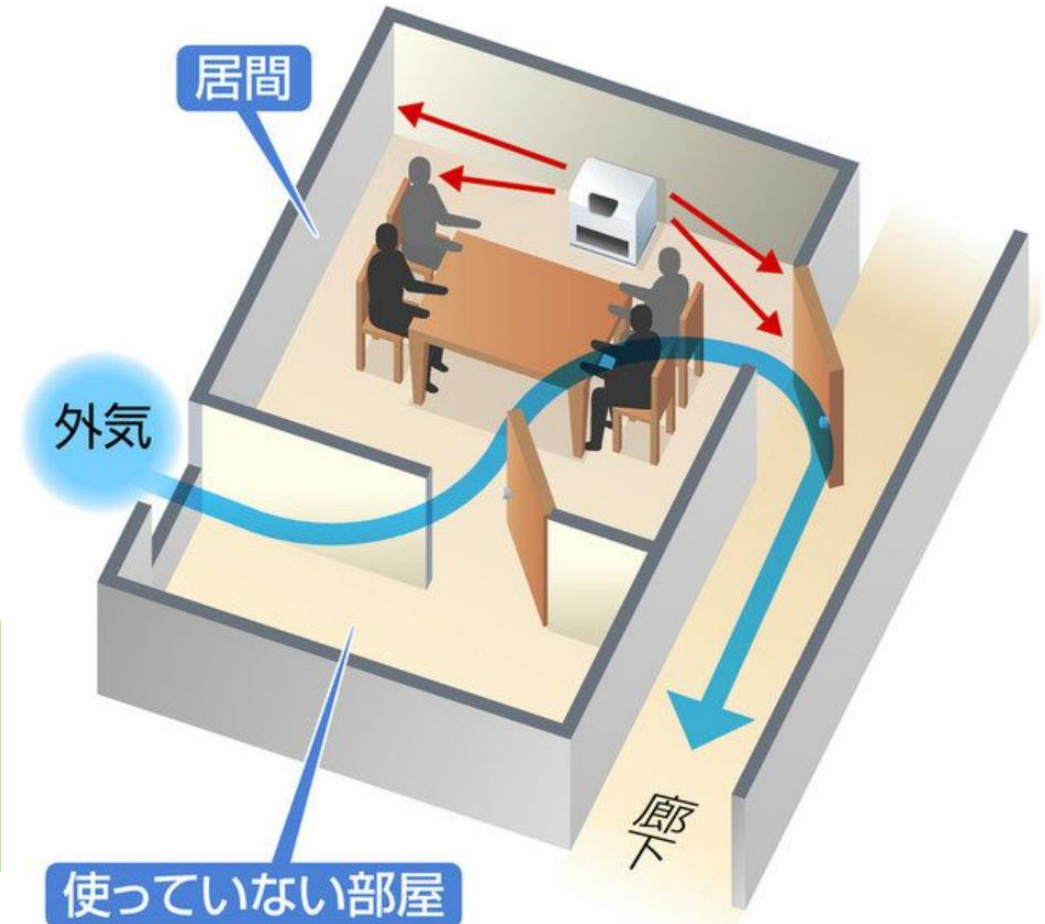
2

日中はできるだけ換気をしましょう



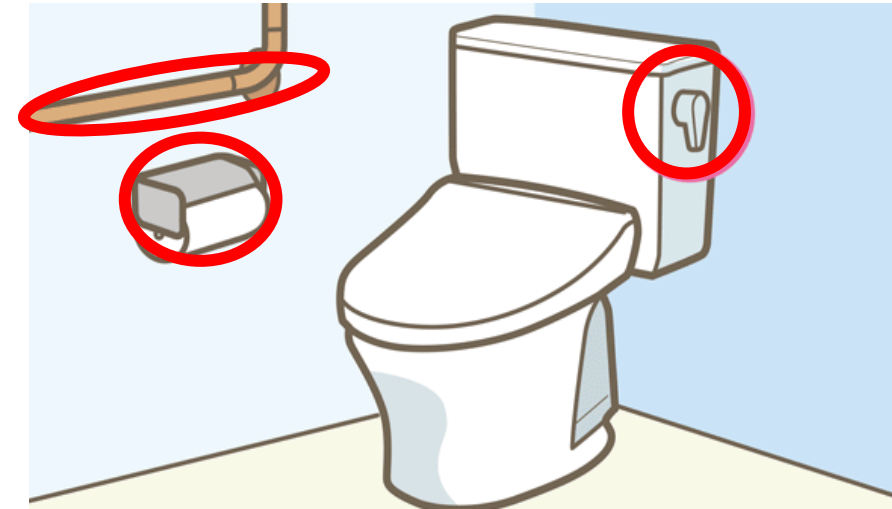
離れた2方向の窓を30分に1回以上、
数分間開放して換気
湿度は40%以上を維持

「2段階換気」の方法



3

取っ手、ノブなどの共用する 部分を消毒しましょう



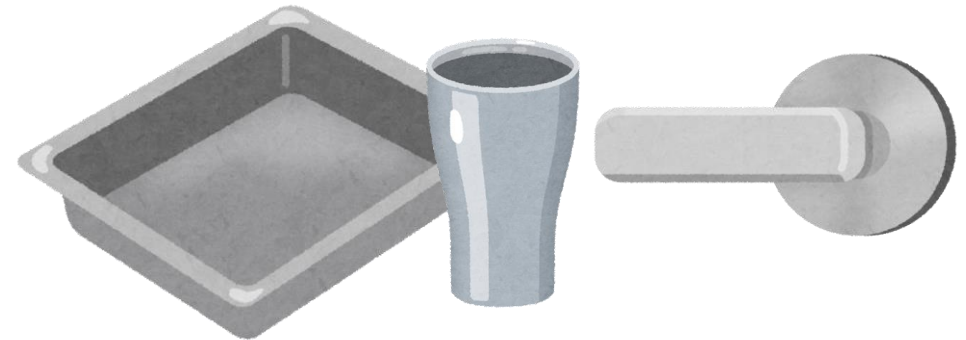
食器やタオルは共有しない

新型コロナウイルス 環境での残存時間

銅：4時間



ステンレス：48時間（2日）



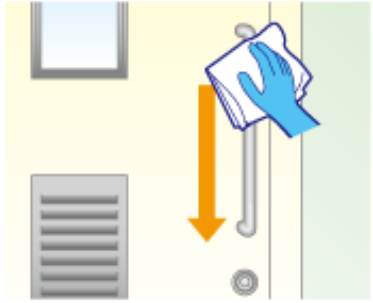
段ボール：24時間（1日）



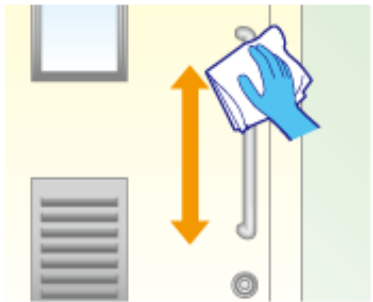
プラスチック：72時間（3日）



清掃の方法



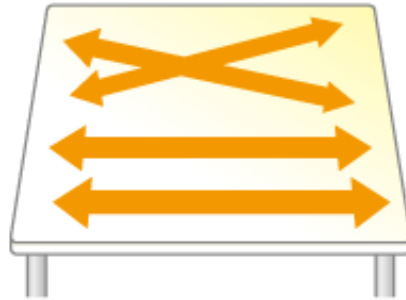
ドアノブや手すりなどは一方向に拭く



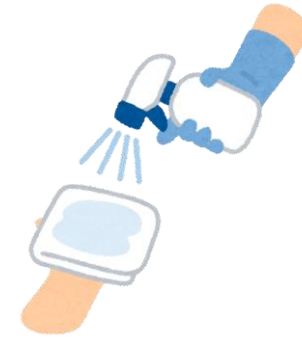
往復はNG



テーブルなど平面を拭く場合は奥から手前に一方向
(S字拭きでもO)



往復や後戻りは汚れを
拡げるのでNG



4

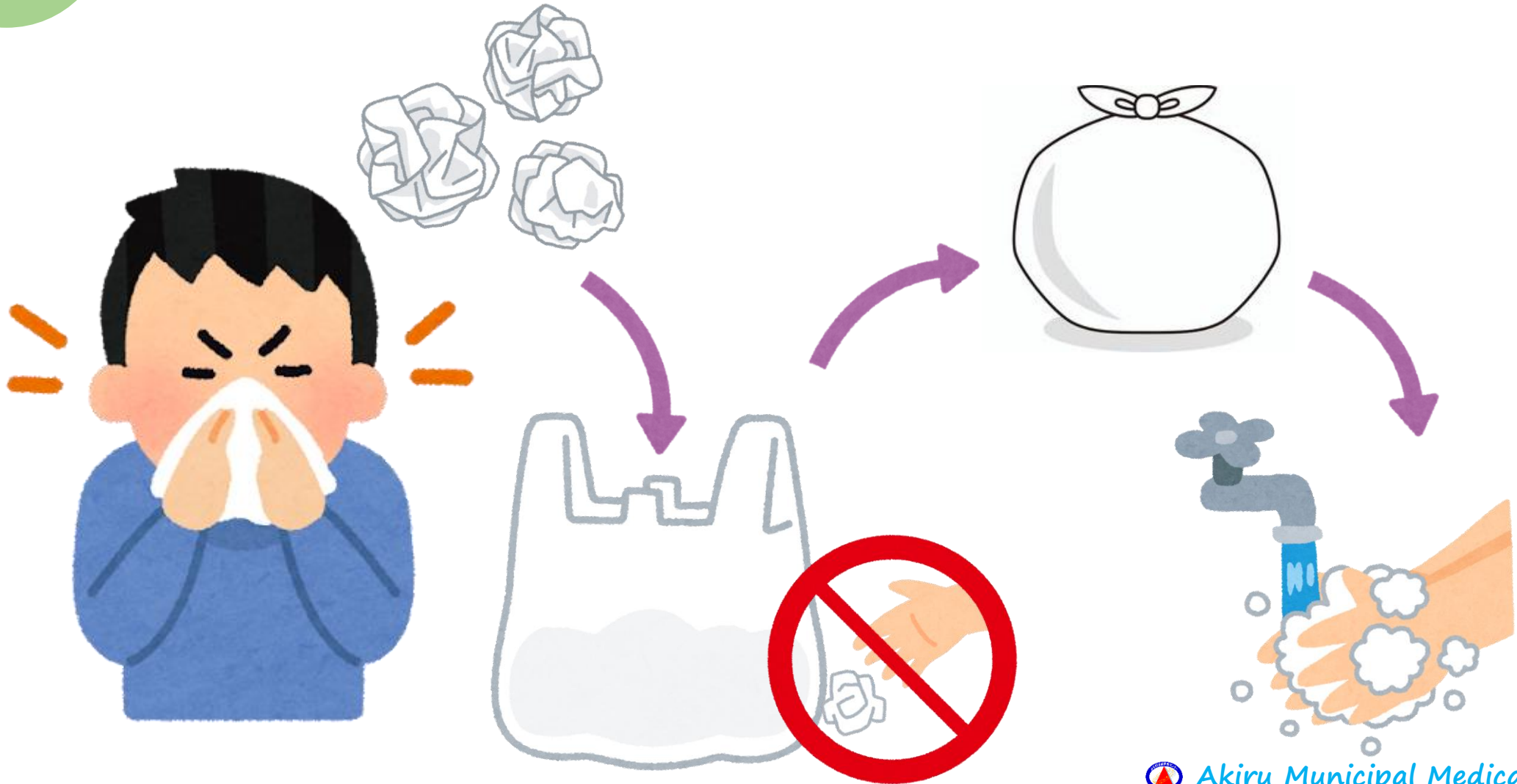
汚れたリネン、衣服はすぐに 洗濯しましょう



**汚れたリネンを取り扱う時：手袋・マスクを着用
糞便からもウイルスは検出されることがあります**

5

ゴミは密閉して捨てましょう



家族が感染したかも 😞 …そんな時は「拡げない」対策を

家庭内感染を防ぐには

1

感染者と他の同居者の部屋を 可能な限り分けましょう



共有スペース（トイレ、バスルームなど）の利用を最小限としましょう
換気を十分行いましょう

2

感染者の世話をする人は、
できるだけ限られた方にしましょう
(一人が望ましい)



手袋



①片手で手袋の外側をつまむ



②内側が外になるように引っ張る



③片手で手袋の外側をつまむ

- ケアをする直前に着用する
- 使用後はただちに外す
- ドアノブ、電話、コンピュータなど共有物に触れるときには外す

エプロンの着脱

着け方



エプロンを首にかける



腰ひもを広げる



腰ひもを後ろで結ぶ

point

- 新品のエプロンを使用する
- エプロンの表面に素手で触れないように外す
- エプロンを外した後、手指衛生を行うこと

外し方



首ひもをちぎる



汚染面が内側になるよう腰のあたりで折りたたむ



適当な大きさにまとめる



腰ひもをちぎって外し、廃棄する

3

できるだけ全員がマスクを
使用しましょう



サージカルマスクの正しい着脱方法

着け方

point

鼻と口、あごまで
きちんと覆う!



ノーズピース部分に
折り目をつける



ゴムヒモを耳にかける



針金を顔の形に合わせる



蛇腹をあごの下まで
伸ばし鼻と口を覆う

外し方



表面に触れないように
ゴムヒモを外す



表面に触れないように
ゴムヒモを持って捨てる

point

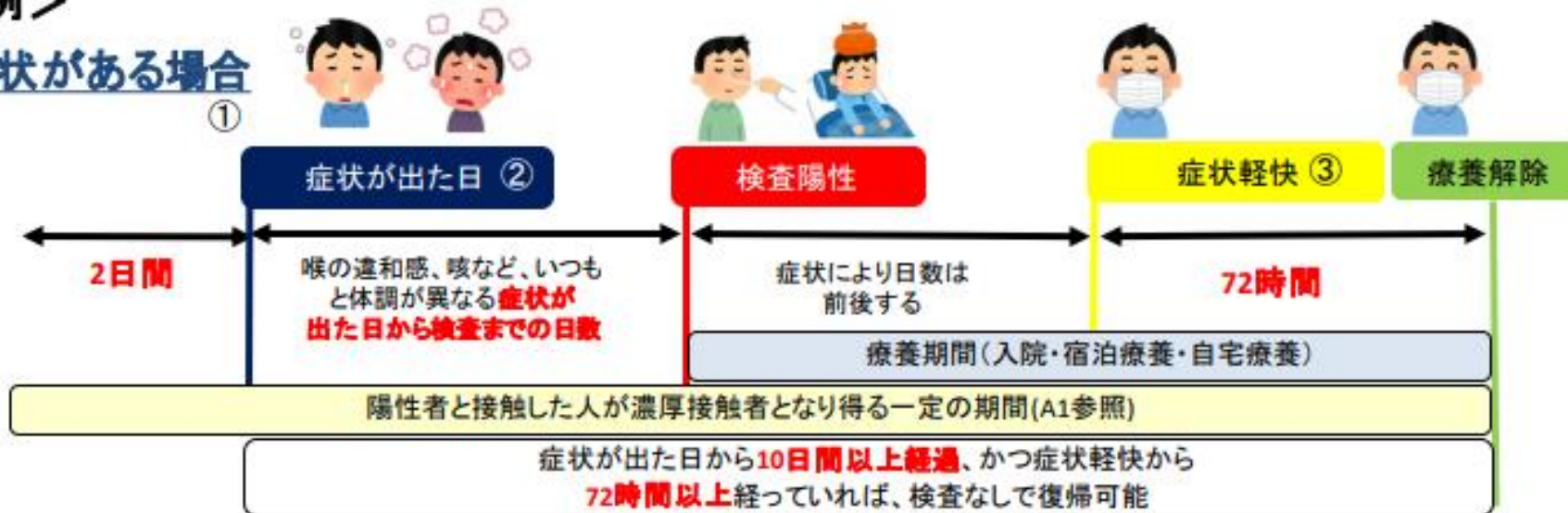
- マスクの表面に触れないように外して、捨てる!
- マスクを外した後手指衛生を行う
- 衛生的に使用するため、適時交換する



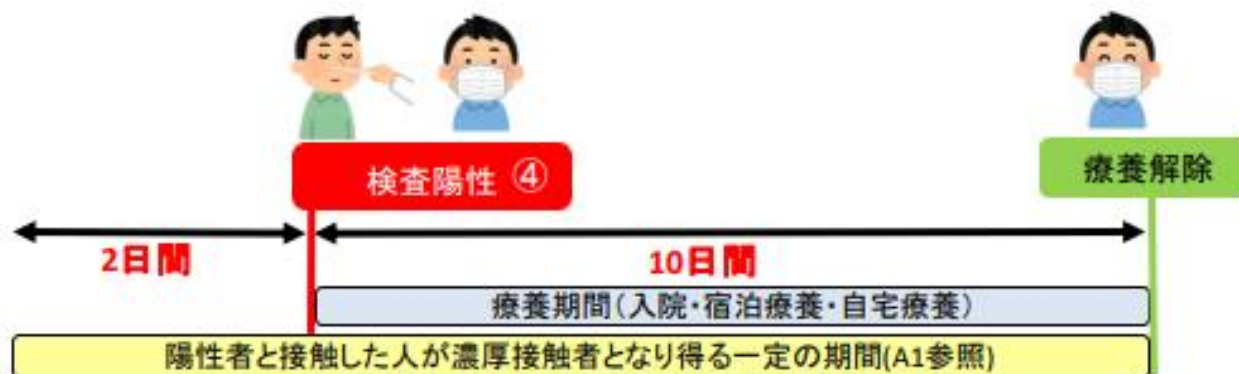
新型コロナウイルス感染症 陽性だった場合の療養解除について

<例>

症状がある場合

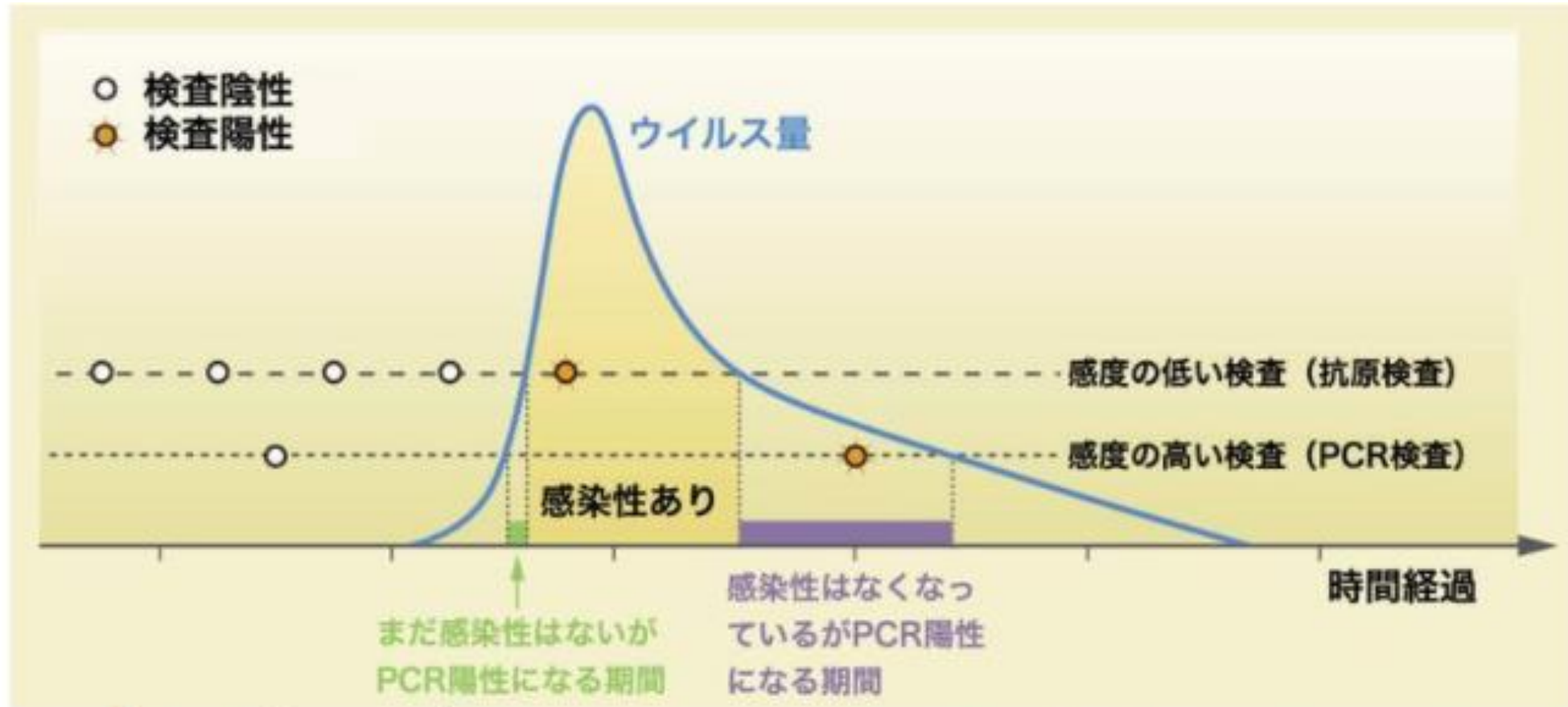


症状がない場合



- ① 人工呼吸器等による治療を行わなかった場合。
- ② 症状が出始めた日とし、発症日が明らかでない場合には、陽性が確定した検体の採取日とする。
- ③ 解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合。
- ④ 陽性が確定した検体の採取日とする。

「PCR検査が陽性 = 感染性あり」ではない



PCR検査は感染性がなくなった後も陽性になる (<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmp2025631>)

いつまで感染性がある？

退院・療養解除後の新型コロナ患者から感染が広がることはありません！！



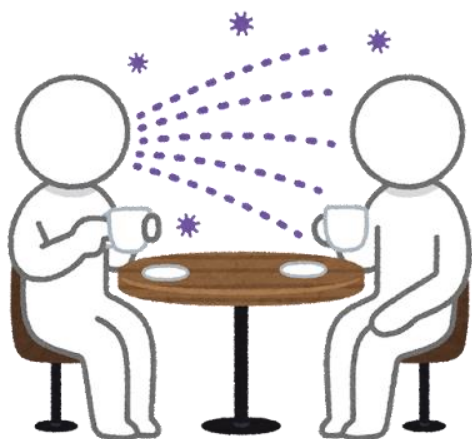
新型コロナ患者の感染性のある期間 (Clinical Infectious Diseases, ciaa1249)

- ・発症する2、3日前～発症後5日が最も感染性が強い
- ・軽症～中等症の人は発症10日後には感染性はなくなっている
- ・重症の人も最長で発症20日後には感染性はなくなる

濃厚接触者

潜伏期間：ウイルスに感染してから実際に症状が
現れるまでの期間のこと

新型コロナウイルスの潜伏期間：**1～14日**



平均：感染から**5～6日**程度で発症
14日間の健康状態の観察

いつまで続くのこの状態🥱

コロナに負けない心と体をつくる

シニア世代の方の体づくり

運動

1 座っている時間を減らす

テレビをみながらの体操や足踏み、家の掃除など、まず10分体を動かすことから始める。1日40分まで増やすことが目安。



2 毎日筋トレとストレッチを

椅子を使った筋トレのほか、ラジオ体操やご当地体操も筋肉維持に効果あり。筋トレとストレッチで転倒予防の効果も。



3 3密を避けて日中に散歩を

日にあてれば、筋肉や骨が強化され、体内時計もリセット。リフレッシュを兼ねて散歩すれば、一石三鳥!



食事

1 しっかり食べて低栄養を予防

いろいろな食品を組み合わせ、毎食欠かさず食べることが大切。フレイル予防、免疫力アップにつながります。



2 毎食、たんぱく質のおかずをとる

毎食、肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品を1品。たんぱく質で筋肉アップ。牛乳・乳製品もおすすめ。



3 ビタミンDの多い食事と日光浴

ビタミンDの多い食品は魚ときのこ。骨を強くし、筋力の低下を防ぎます。日光浴でさらに効果増強。サプリでなく食事で。



シニア世代の方の体づくり

口腔ケア

1 食事の前に「お口の体操」

食前に顔や舌の体操と唾液腺をマッサージ。唾液を増やし、食事中の誤嚥を防ぎます。



2 毎食後、寝る前に歯磨き

口腔内の清潔は誤嚥性肺炎の予防につながります。

入れ歯の手入れも毎日1回忘れずに。



3 水分補給もお口の手入れ

こまめな水分補給で、口の中を乾燥させないことも大切。口腔ケアと感染予防に有用。熱中症予防のためにも大切。



通院や服薬を継続し、現在治療中の疾患を悪化させない！

働き盛り方の体づくり

運動

1 身体活動増やして 免疫力アップ

散歩などで今より10分、
体を動かす時間を増やす。
1日60分が目安。
運動で免疫力や心の
健康度もアップします。

10
min



2 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用

テレビやインターネット
の動画を活用して、
家の中でできる運動を。
家の掃除もお勧めです。
屋内でも水分補給を忘れずに。



3 3密を避けて 屋外で運動を

飛沫を避ける距離の目安
は2m、歩く場合は5m、
走る場合は10m。
マスク着用時はゆっくり
ペースで。



食事

1 1日3食食べて 生活のリズムを

朝食を食べて体内時計
をリセット。朝食の充実
と夕食軽めで肥満・糖尿
病予防。健康な食事で
免疫力アップ。



2 食塩を減らして カリウムを増やそう

惣菜やテイクアウトに
頼りすぎると食塩とり
すぎに。減塩とカリウムの
多い野菜・果物・乳製品
で健康生活。



3 おうちごはん を楽しもう

新型コロナ流行は
おうちごはんを楽しむ
チャンス。主食、主菜、
副菜の組み合わせで
考えれば、献立も簡単。



働き盛り方の体づくり

お酒

1 飲みすぎ減らして 免疫力低下を予防

家飲みやリモート飲み会で、飲み過ぎることも。時間を決めて飲むようにして免疫力の低下を防止。



2 適量知って 週単位で調節

適量は週に日本酒換算で7合（ビールなら中瓶7本）まで。女性は男性よりも少ない量が適切（目安として1/2～2/3）。



3 少なくとも週に 2日は休肝日

飲む日と飲まない日のメリハリをつけましょう。お酒の買い置きをしないこともポイント。



たばこ

1 禁煙して感染症の 流行に備える

喫煙すると、肺が壊れたり、免疫力が低下して感染症のリスクがアップ。新型コロナ肺炎でも重症化が報告。今こそ禁煙。



2 受動喫煙を防ぐ ことも大切

家族の喫煙により、子どもの肺炎などの感染症が増加。周りの人の命と健康を守るためにも禁煙は大切。



3 禁煙の決め手は 禁煙外来

禁煙外来や薬局のくすりで自力禁煙に比べて成功率が3-4倍以上アップ。

禁煙外来



心の健康

心の健康

1 人とのつながりを大切に

シニア世代では、人との交流が特に大切。毎日家族や友人と電話やメールなどでおしゃべりを。



2 心のリフレッシュを

外に出て日光を浴びれば、心も体もリフレッシュ。生活リズムを整えることも大切。



3 困ったときは支え合い

お互いに声をかけ合い、助け合いましょう。みんなの心の健康につながります。



心の健康

1 自分をいたわる気持ちを持つ

不安になるのは自然なこと。自分の気持ちを大切に、いたわる。眠れない日が続く場合は医師に相談。



2 家族や仲間とつながる

家族、友達、同僚と電話やメール、LINEでつながる。悩んだら早めに信頼できる人に相談。



3 自分に合った対処法を習得

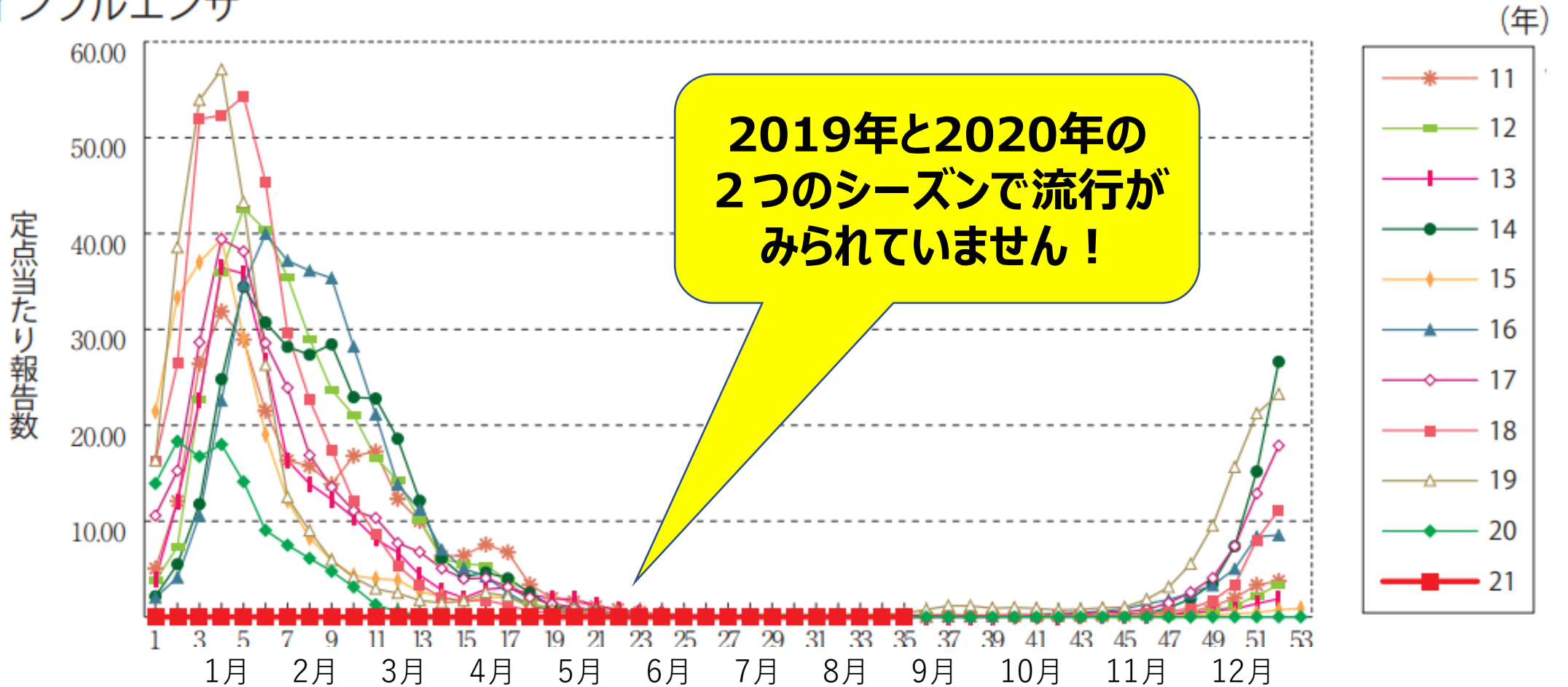
趣味など、自分が楽しくできることを見つけて、心をリフレッシュ。深呼吸も手軽にできるストレス対処法。



コロナワクチンとインフルエンザワクチン

インフルエンザの定点当たりの報告数

インフルエンザ



コロナワクチンとインフルエンザワクチン

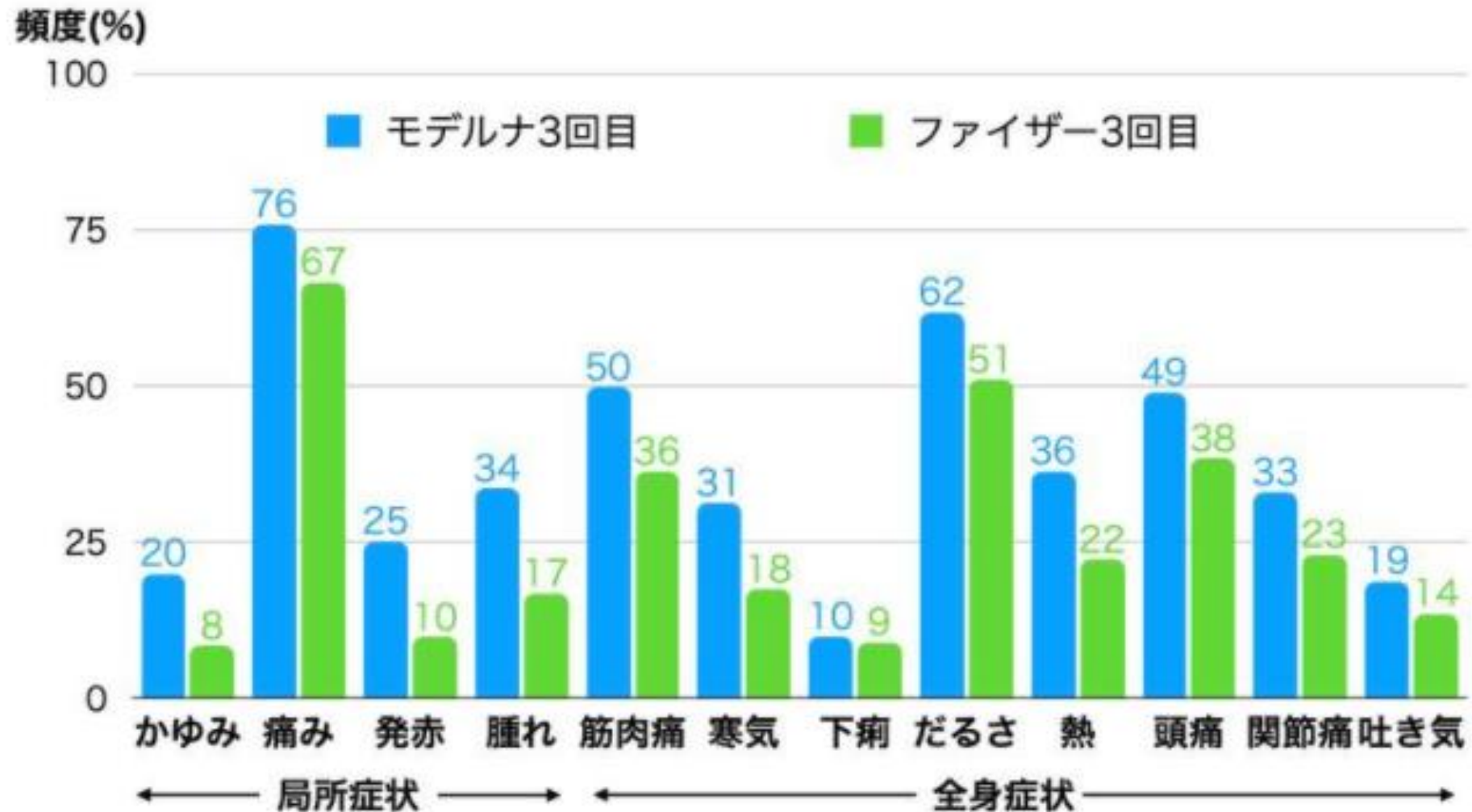


3回目の新型コロナウイルスワクチン接種



コロナワクチン2回目接種の8か月後
インフルエンザワクチンとは14日間あける

新型コロナワクチン3回目接種の副反応は？



3回目のワクチンの副反応の頻度 モデルナ社とファイザー社との比較 (DOI:
<http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm7039e4>より筆者作成)

COVID-19 内服治療について

経口薬：モルヌピラビル

入院または死亡率：50%減少

対象：「発症5日以内の軽症または中等症患者」

かつ「少なくとも1つ以上の重症化リスクを持つ」方

費用：5日間の治療で約8万円



Take Home Messages

- 基本的な感染対策を継続しましょう
- 換気や環境消毒を行いましょ
- 心と体の健康づくりが大切です

