# 高齢者のための
# 新型コロナウイルス感染症
# ハンドブック

国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
医療安全推進部
感染管理室

# 目　次

はじめに　・・・

# はじめに

2019年12月ごろから中国で発生した新型コロナウイルス感染症は、瞬く間に全世界に広がりました。ことに高齢の方で重症化しやすいことがわかり不安に感じておられる方も少なくないと思います。どのような病気でもいえることですが、感染症に関してはことに正しい知識、正しい対処法を知るということが極めて重要です。感染症＝うつる病気はどうしても不安を引き起こしやすく、間違った情報や根拠のない情報が出回りがちです。この「高齢者のための新型コロナウイルス感染症ハンドブック」は正しい予防法と同時に、気をつけすぎて、家の中に閉じこもりっぱなしの問題についてもわかりやすく解説しています。このハンドブックを利用することによって、感染症を予防するとともに体の機能が衰えないように心がけていただければ幸いです。

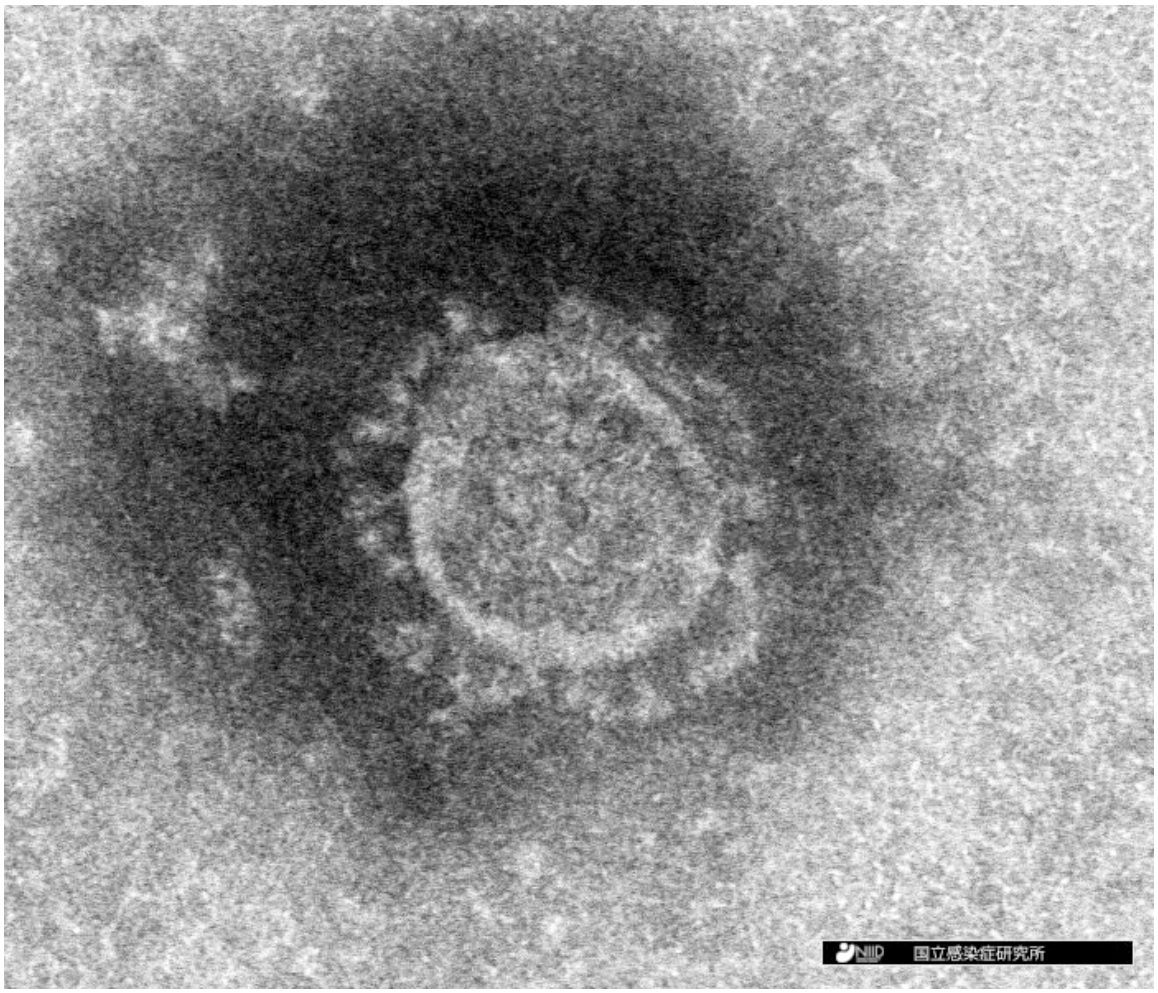
国立研究開発法人　国立長寿医療研究センター
病院長　鷲見　幸彦

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、世界的蔓延をきたしています。この感染症と、原因ウイルスであるSARS-CoV-2については、現時点ではわかっていないことも多くあります．そうした中で、皆様が、この新しい感染症について正しく理解し、安心して生活していただくために、このハンドブックを作りました．家庭や高齢者施設での新型コロナウイルス感染症予防の一助 となれば幸いです．本ハンドブックは、2020年3月15日現在の情報を元に作成しており、今後の情報によっては変更・改訂することがあります。

国立研究開発法人　国立長寿医療研究センター
医療安全推進部　感染管理室
室長　北川　雄一

# 新型コロナウイルスって何？

　コロナウイルスは、従来から風邪の原因ウイルスとして人に感染することが知られていました、その後、重症急性呼吸器症候群（SARS）や中東呼吸器症候群（MERS）が発見されましたが、今回の新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）は、人に感染する新たなウイルスとして、２０１９年に中国で発見されました。



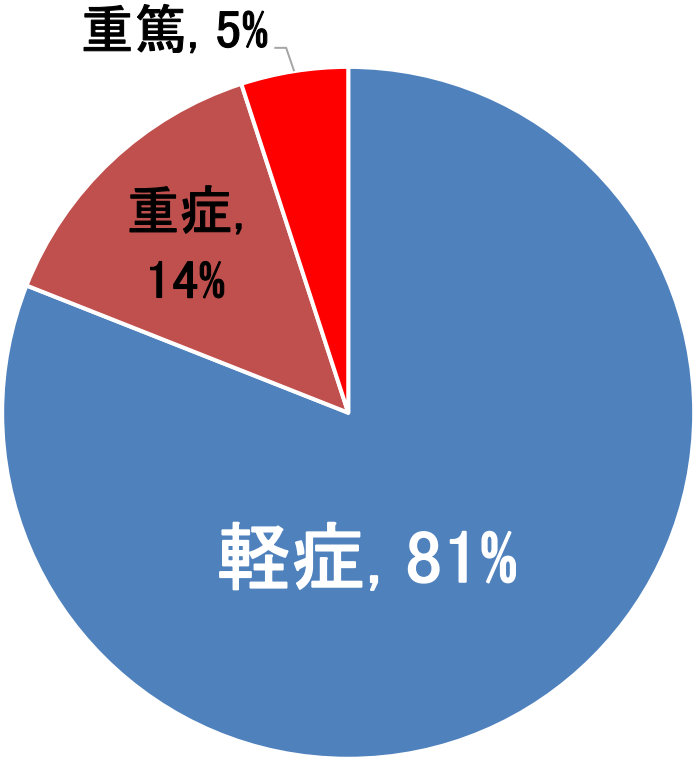
# どんな症状が出るの？

　症状としては、4日以上続く発熱、呼吸器の症状（咳、痰、鼻汁、咽頭痛、喉のいがらっぽさ、呼吸困難、息切れ、喘鳴（ぜいぜいいうこと）など）、だるさ、関節痛、頭痛・頭重感、めまい、嘔気、下痢などがあるとされています。

　特に、熱と呼吸器症状には注意が必要です。

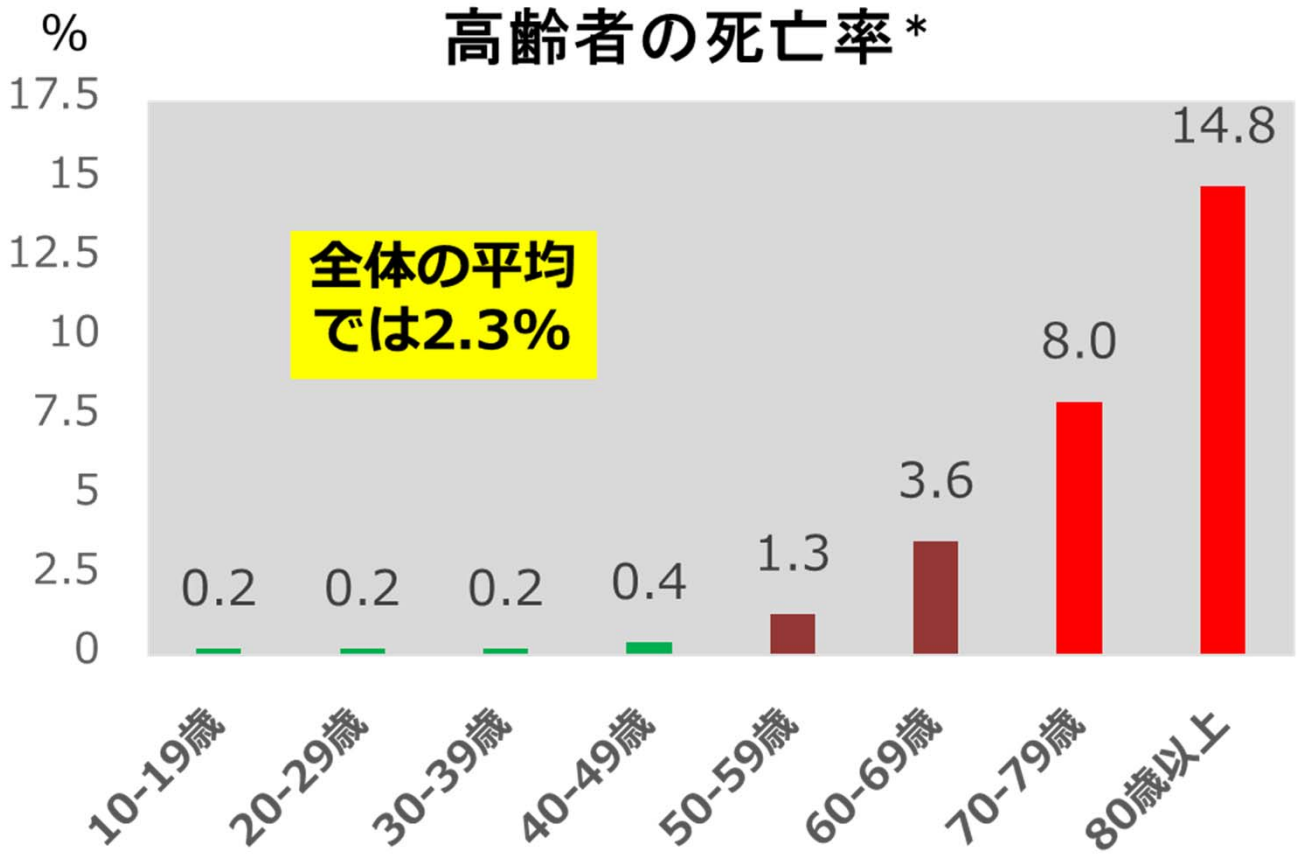
# どれくらい危険なの？

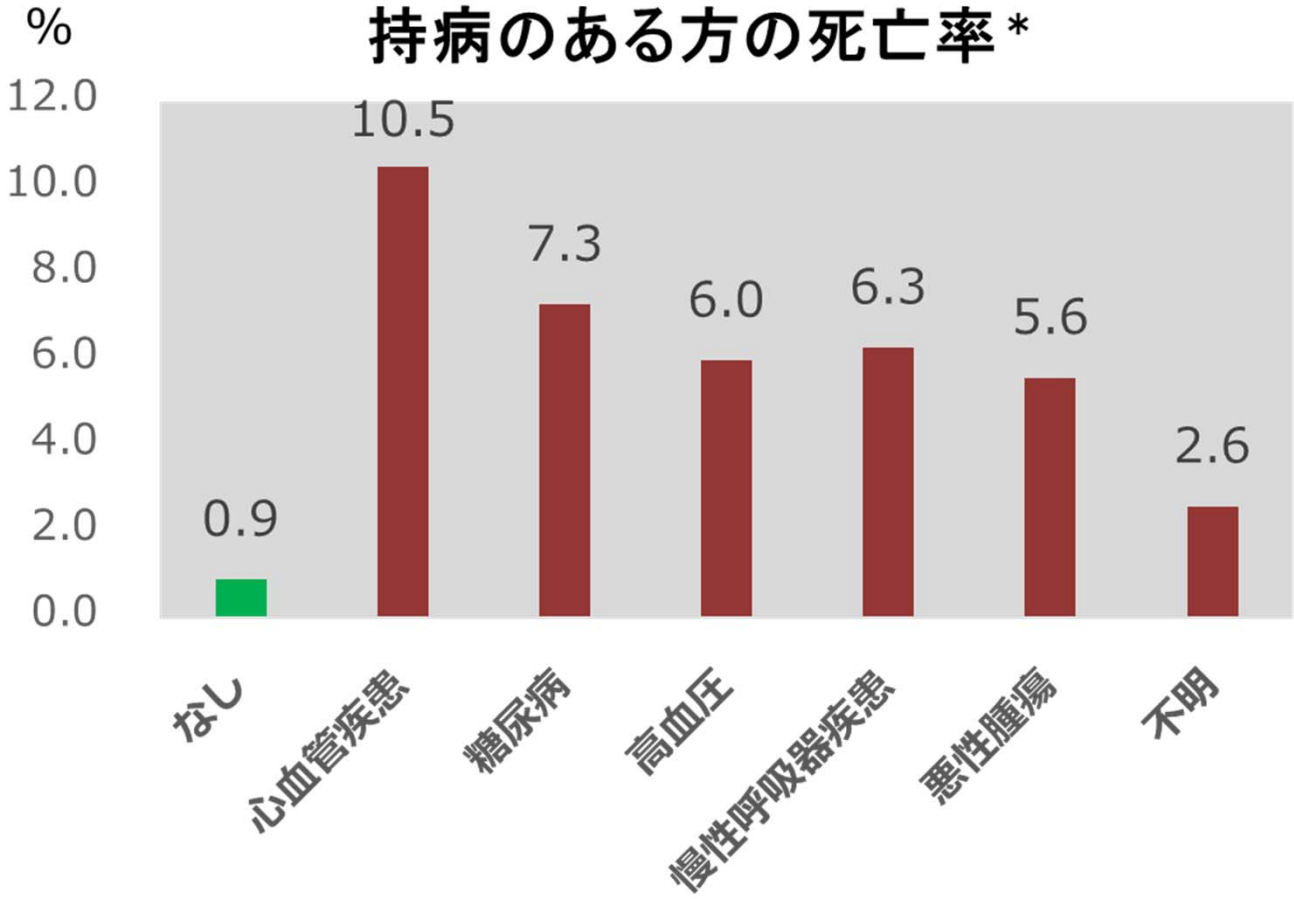
中国での7万人以上のデータの解析＊では、約80%の人は軽症ですむとされています。これらの方は風邪症状が若干長く（1週間から10日）続く程度とされています。




しかし、高齢者や、持病のある方では、重症化・重篤化して、死亡される割合も高くなっているとされています。

＊The Epidemiological Characteristics of an Outbreak of 2019 Novel Coronavirus Diseases (COVID-19) — China, 2020
The Novel Coronavirus Pneumonia Emergency Response Epidemiology Team
In press , Available online 2020-02-17 11:58


高齢者の死亡率*
%
17.5
15
12.5
10
7.5
5
2.5
0
全体の平均
では2.3%
0.2
0.2
0.2
0.4
1.3
3.6
8.0
14.8
10-19歳
20-29歳
30-39歳
40-49歳
50-59歳
60-69歳
70-79歳
80歳以上


持病のある方の死亡率*
%
12.0
10.0
8.0
6.0
4.0
2.0
0.0
0.9
10.5
7.3
6.0
6.3
5.6
2.6
なし
心血管疾患
糖尿病
高血圧
慢性呼吸器疾患
悪性腫瘍
不明

# どうやって感染するの？

現時点では、**飛沫感染（ひまつかんせん）**と**接触感染**の2つが考えられています。

（1）飛沫感染は、感染者の飛沫（くしゃみ、咳、唾液（つば）など）と一緒にウイルスが排出され、そのウイルスを口や鼻から吸い込んだ人が感染するものです。

（2）接触感染は、感染者がくしゃみや咳などを手で押さえたり、鼻や口元を触ったときについた体液（鼻汁や唾液など）がついた手で周りの物に触れると、感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、それを鼻や口から取り込むことで感染します。濃厚接触は特に危険とされています。

## 空気感染の心配はないの？

これまでの感染例をみると、空気感染は起きていないと考えられるものの、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話するなどの一定の環境であると、咳やくしゃみ等がなくても感染を拡大させるリスクがあります。

# 家庭ではどういう対策をすればいいの？

　ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には、同居されているご家族は以下の８点にご注意ください（詳しくは、一般社団法人日本環境感染症学会とりまとめをご参照ください。）。
　ご本人は、風通しの悪いところや人込みなどへの外出を避けてください。ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないようにしてください。

（１）部屋を分けましょう
個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。部屋を分けられない場合には、少なくとも2ｍ以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお薦めします。寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

（２）感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で
心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが、感染が疑われる家族のお世話をするのは避けてください。

（３）マスクをつけましょう
使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください（アルコール手指消毒剤でも可）。マスクが汚れたときは、新しい清潔な乾燥マスクと交換してください。マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。（咳エチケット）

（4）こまめに手を洗いましょう
こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

（5）換気をしましょう
部屋は定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開けましょう。

（6）手で触れる共有部分を消毒しましょう
物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブ、ベッド柵など共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
※家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、濃度が0.05％（製品の濃度が6％の場合、水3Lに液を25㎖）になるように調整してください。ただし、開封後長時間たっていたり、保管状況によっては、原液の濃度が低下している場合がありますので注意してください。
トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。感染が疑われる家族の使用したものを分けて洗う必要はありません。洗浄前のものを共有しないようにしてください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意してください。

（7）汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう
体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
※糞便からウイルスが検出されることがあります。

（8）ゴミは密閉して捨てましょう
鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てください。その後は直ちに手を石鹸で洗いましょう。

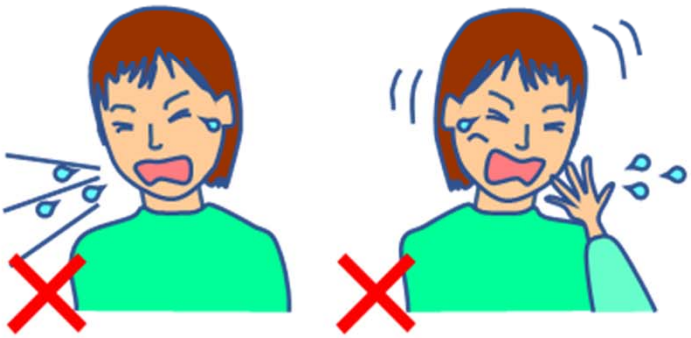
# 咳エチケットって何ですか？

人の飛沫にはウイルスなどを含んでいることがあり、飛沫が他の人に飛ばないようにするエチケットです。

咳やくしゃみをするときに、ティッシュで口や鼻を覆い、ティッシュは速やかにゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。

咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。

とっさの場合には、袖の内側で口や鼻を覆いましょう。



口や鼻を覆わずに咳やくしゃみをしたり、手で覆うのはやめましょう。
もし手で覆って咳やくしゃみをしたときは、手に飛沫が付着していますので、すぐに手を洗いましょう。

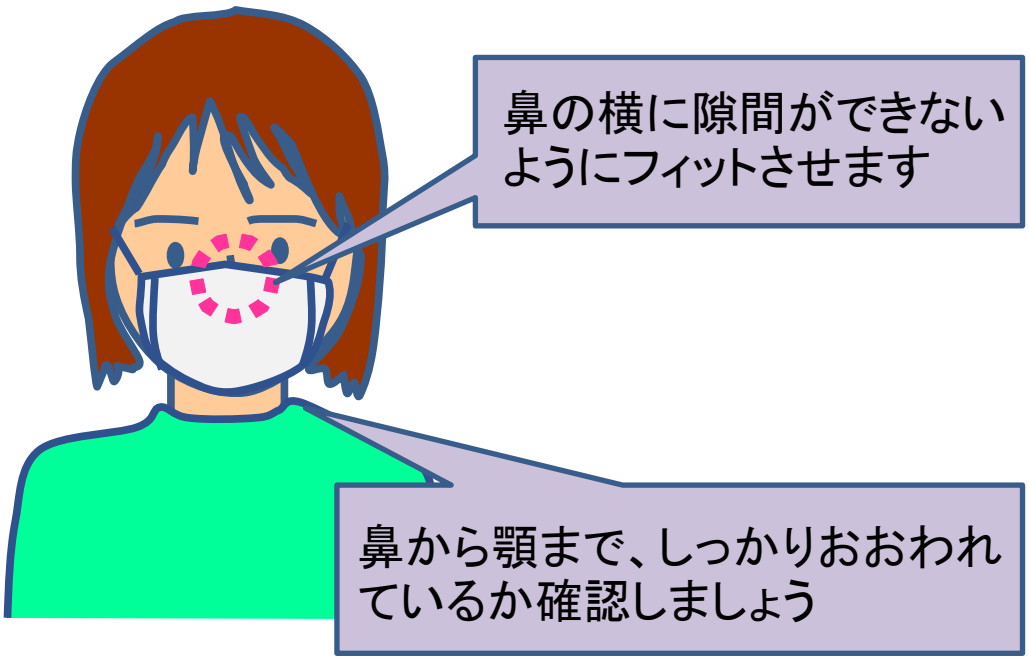
# マスクの正しいつけ方は、どのようにすればよいでしょう

着用するマスクは、自分の顔に合ったものを選びましょう。マスクをつける前には、手を洗い、清潔な状態にしておきましょう。

① マスクの表裏・上下を確認しましょう
マスクの表裏は、パッケージに記載されてることが多いようです。鼻部分にフィットさせるための針金が入っているほうが上になります。

②鼻・口・顎をおおいましょう
マスクで鼻から顎までおおったあと、針金を曲げて鼻にフィットさせましょう。

③ゴムひもで耳に固定します
緩すぎず、耳が痛くならないサイズを選んでおくことが大切です。




# マスクの外し方

使用したマスク表面には、ウイルスが付着している可能性が高くなっています。マスクを外す際には、フィルター部分を手でさわらず、ゴムひも部分を持つようにします。マスクを外したら、ゴムひも部分だけを持ち、蓋の付いたゴミ箱に捨てましょう。

マスクを廃棄した後の手には、ウイルスが付着している可能性があります。手洗いやアルコール手指消毒薬で手をきれいにしましょう。

# 正しい手洗い方法を教えてください

手全体を40～60秒かけて洗い残しがないよう、
まんべんなく洗います。

①手を濡らして石鹸を手に取ります。

②手のひらを合わせてこすります。

③手の甲をこすります。

④指先、爪の間を洗います。

⑤指の間をこすります。

⑥指をこすります。

⑦手首もこすります。

⑧水でよくすすいで、ペーパータオルや清潔なタオルで手を拭きます。

アルコール手指消毒薬でも同様に行います。

# 高齢者施設では、どのような感染対策を行えばよいですか？

新型コロナウイルス感染症については、高齢者と基礎疾患がある方は重症化しやすいため、高齢者介護施設等においては、ウイルスを持ち込まない、拡げないことが大切です。また、仮にウイルスが侵入しても、その感染経路を絶つことが重要です。このため、一般的な感染対策の徹底を図っていく必要があります。

具体的には、各施設等において、厚生労働省が示した感染対策マニュアル等に基づき、高齢者や職員、さらには面会者や委託業者等へのマスクの着用を含む咳エチケットや手洗い、アルコール性手指消毒剤による手指消毒等を確実に行うとともに、サービス提供時におけるマスクやエプロン、手袋の着用、食事介助の前の手洗いや清潔な食器での提供の徹底等、感染経路を遮断するための取組が求められています。

また、新型コロナウイルス感染症の発生状況等を踏まえ、①職員は、出勤前に体温を計測し、発熱等の症状が見られる場合には出勤を行わないことを徹底　②面会は、緊急やむを得ない場合を除き、制限が望ましく、面会を行う場合でも、体温を計測し、発熱が認められる場合には面会を断ること　③委託業者等についても、物品の受け渡しは玄関など施設に限られた場所で行い、立ち入る場合には、体温を計測してもらい、発熱が認められる場合には立ち入りを断ること、などの取組も強く要請されています。

基本的な

# 感染対策以外にも、注意点があります！

ちょっとした運動をしましょう

現在、人が多く集まる場所を避けることなどが言われており、家に閉じこもりがちになりますが、高齢者にとっては、「動かないこと（生活不活発）」による健康への影響が危惧されます。「生活不活発」により、フレイル（虚弱）が進み、心身や脳の機能が低下します。こうした状態になると、体の抵抗力や回復力も減退してしまいます。動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。

お口を清潔に保ちましょう

お口を清潔に保つことは、感染症予防にも有効です。毎食後や、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。

家族や友人、ご近所の方と支えあいましょう

直接会わなくても、電話などで連絡を取り合いましょう。何か困ったときの支援、支え合いが大切です。あらかじめ相談しておくことも大切です。

# どんなときに医療機関にかかればいいですか？

以下の場合には、最寄りの保健所等にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談しましょう。

１　風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
２　強いだるさや息苦しさがある

重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方は、こうした状態が2日程度続いたら相談しましょう。

症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。
かかりつけ医や近隣の医療機関に受診する場合には、直接受診せずに、まずは電話などで相談しましょう。

# 医療機関受診の際の注意点はありますか？

まずは、電話で医療機関に問い合わせてください。医療機関によっては、受診する時間が決まっていたり、入り口が通常と異なったりする場合があります。

呼吸器の症状がある場合は、マスクをしたうえで、定められた方法で外来受診してください。付き添いの方も、マスクを着用してください。

多くの医療機関では、新型コロナウイルスの遺伝子検査は実施できません。実施は保健所が判断します。

現時点では、研究段階のものを除いて、選択的な治療薬はありません。

2020年3月17日　初版
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
医療安全推進部 感染管理室
愛知県大府市森岡町7丁目４３０番地