

最先端の技術と医療とあなたを結ぶ

きずな

VOL. 24

特別号

PUBLICITY PAPERS

近畿大学病院
Kindai University Hospital

大切な人のために
今できること

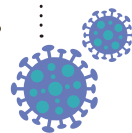


近大病院Presents

新型コロナウイルス
ガイドBOOK



新型コロナウイルス感染症って？



新型コロナウイルスによる感染症（COVID-19）について、連日メディアでさまざまな報道が続いています。不確かな情報に振り回されることなく、「正しく恐れる」ことが大切と言われていますが、「情報が多すぎて何が正しいかわからない」という声を耳にすることも。そんななか、近畿大学医学部免疫学教室の宮澤正顯教授は、新型コロナウイルスについて知っておくべき情報を、SNSでわかりやすく発信しています。その話をまとめてみました。



宮澤正顯 主任教授
(みやざわ まさあき)
1982年、東北大学卒。厚生労働科研究費の研究代表者を長く務め、現職は近畿大学大学院医学研究科長兼免疫学教室主任教授。ウイルス感染症疫学を専門としている。

疑問にお答えします！

新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

新型コロナウイルス感染症とは、ウイルス性の呼吸器感染症の一種です。感染してから発症までの潜伏期間は1日〜12・5日（多くは5日〜6日）と、インフルエンザより長く、ウイルスがゆっくり増えるのが特徴です。発症すると発熱やのどの痛みのほかに、せきが長引いたり（1週間前後）、強いだるさ（倦怠感）が生じたりしますが、ほとんど無症状の人が多いのも特徴です。重症化しやすいのが、高齢者や基礎疾患のある人。病状が悪化すると肺炎になり、死亡することもあるので注意が必要です。

正しく知って、正しく恐れよう

新型コロナウイルスについては「未知の新型コロナウイルス」と恐れる気持ちが強く、実態がほとんどわかっていないような印象があるかもしれませんが、実はそうではありません。ヒトに感染するコロナウイルスは、今回の新型コロナウイルスを含めて7種類あります。うち4種類は普通の風邪の原因となるウイルスで、感染しても多くが鼻風邪程度の軽症でおさまります。風邪の大半はさまざまな種類のウイルスが原因となっていますが、

そのうちコロナウイルスが占める割合は15%程度とされています。ヒトコロナウイルスの残りの3種類は、SARSコロナウイルスとMERSコロナウイルス、そして今回の新型コロナウイルスです。

コロナウイルスが細胞内で増える仕組みはすでに解明され、新型コロナウイルスも基本的には同じだと考えられています。感染力を失わせる方法についても、SARSコロナウイルスやMERSコロナウイルスに関するデータの大部分をそのまま活用できることがわかっています。また研究段階ではありますが、既存の抗ウイルス薬の有効性に関する論文もたくさん発表されていますし、数多くの治験がすでに実用化に向けて進められています。

専門家たちは「何もわかっていないものを相手にしているわけではありません。毎日さまざまな情報を目にしたり耳にしたりすると思いますが、根拠のないものに振り回されないようにしましょう。何より、実証された情報に基づく専門家の話に耳を傾けることが大切です。

さらに詳しい解説は宮澤教授によるこちらの動画をご覧ください。

新型コロナウイルス感染症対策講座「感染症の時代を生きる」



「手洗い」「うがい」を徹底し、感染予防！

新型コロナウイルスに感染しないためには、インフルエンザなどと同じように、まずは「手洗いとうがいを徹底すること」です。ウイルスの粒子は細胞膜と同じ脂質の膜を被っています。この被膜は、脂質を溶かすエタノール（消毒用アルコール）やせっけん（ハンドソープなど）で簡単に破壊されてしまいます。したがって、エタノールで手をこまめに消毒したり、せっけんを使って

丁寧に手洗いすることが、有効な感染予防として推奨されています。

また、うがいは感染症予防の効果については科学的に証明されていませんが、一般的な風邪などを予防する効果があるといわれています。家に帰ったらセットで行うことを習慣づけましょう。

手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に！

爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。



1 流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

厚生労働省HP参照

うがい

正しいうがいの方法

水うがいでOK！

いきなりガラガラうがいをせず1度目で口の中を洗い流しましょう。

1 度目のうがい



1 食べかすや、口の中の有機物を取るため、比較的強くうがいをします。いわゆる「クチュクチュうがい」。

2 度目のうがい



2 上を向いて、のどの奥まで届くように15秒程度うがいをします。いわゆる「ガラガラうがい」。

3 度目のうがい



3 2度目と同様、のどに十分に届くように15秒程度うがいをします。

新型コロナ 一問一答

「自分も新型コロナウイルス感染症にかかってしまうのでは……」と毎日不安になっていませんか？ 必要以上に心配すると、その不安感や恐怖心が心身にダメージを与えてしまうことがあります。もしも感染が疑われたときに冷静に対処するため、私たちはどうすればよいのでしょうか。宮澤教授に聞きました。

Q1 感染経路が不明なケースが増え、自分や家族がいつ感染してもおかしくない状況になりつつあります。熱やせきなどの症状が出た場合、どのように行動すべきですか？

熱やせき、倦怠感など風邪のような症状がみられたら、まずは外出せず、家にとどまってください。いわゆる「風邪薬」は鼻風邪の症状を軽くするためのものなので、どんなウイルスにもまったく効果はありません。普通の鼻風邪であれば3〜4日で症状は軽くなります。いきなり高熱が出て、激しい頭痛や全身の筋肉痛、関節痛を伴う場合は、インフルエンザの可能性がありますが、かかりつけ医に相談しましょう。

Q2 インフルエンザと新型コロナウイルス感染症との違いはどこにありますか？

新型コロナウイルス感染症では、いきなり激しい症状が出ることは少なく、軽い熱や乾いたせき、倦怠感が続くことが多く見られます。また、味覚障害や嗅覚障害は、普通の鼻風邪でもみられます。大半は軽症ですが、4日目以降に肺炎に進行することもあります。けれども、ただちに重症化するケースは少ないため、熱が出たからといってあわてることはありません。まずは家にとどまって家族と距離を保ち、経過を観察しましょう。



Q3 4日経っても症状がおさまらない場合はどうすればよいですか？

次の条件に当てはまる場合、かかりつけ医がある方はかかりつけ医に、日頃医療機関にかかっている方の場合、最寄りの保健所などに設置されている「新型コロナウイルス相談窓口」に問い合わせてください。

- 1 風邪の症状や37.5度以上の発熱がある場合（解熱剤を飲み続けなければならないときを含む）

- 2 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合
- 1 風邪の症状や37.5度以上の発熱が2日程度続く場合
- 2 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

Q4 家族に感染が疑われるときの対処法を教えてください。

まずは可能な限り、他の家族と生活空間を分けてください。睡眠や食事は離れた場所ですることをおすすめします。間違っても一緒に鍋をついたりしてはいけません。また、家族を感染から守るため、マスクを着用して下さい。マスクは、感染者が飛沫を飛ばすのを抑制する効果が証明されています。症状の軽い方でも、肺からウイルスを含む飛沫が出る場合があります。せきやくしゃみなどの症状がある人は、せきを



Q5 トイレの使用時にも注意が必要ですか？

消化管に感染すると、便とともにウイルスが排出される可能性があります。トイレを使用する時間帯を分けたり、トイレが複数ある場合は別のトイレを使うなどの対策をとることをおすすめします。感染者や感染の疑いのある人が排便した後は、便座やドアノブなど触れた場所をエタノールで消毒してください。

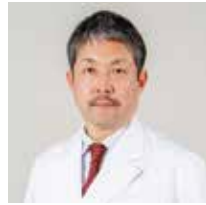


Q6 洗濯は衣料用洗剤で丁寧に使用した布製マスクは清潔な状態で使用する必要があるため、1日1回は洗濯するのが基本です。洗いがわか



東准教授に聞く！

マスクの効果は？ 布製でもいいの？



東賢一准教授
(あずま けんいち)
1988年神戸大学卒。化学会社の研究所勤務や国立教育研究機関の研究員を経て、現職は近畿大学医学部環境医学・行動科学教室准教授。衛生学や健康リスク評価学を専門としている。

新型コロナウイルス感染症では、ウイルス自体が動き回り感染を広げることはありませんが、感染者や感染の疑いがある人が動くことにより感染を拡大させてしまいます。最も大事なことは、感染者や感染の疑いがある人が出歩かないこと。また、感染していても症状がない人が多いのもこのウイルスの特徴です。感染拡大を防ぐためにも、「自分は感染者かもしれない」と肝に銘じ、周囲の人たちを守るためにマスクを着用しましょう。

マスクの品薄状態が続く中、ガゼ生地などで手作りする動きが広がり、政府では4月中旬より2枚の布製マスクの全戸配布が始まりました。その一方で「布製マスクでも感染予防に効果はあるの？」と不安に

感じている人もいるのではないのでしょうか。環境医学・行動科学教室東賢一准教授は「布製でも感染リスクを下げることや感染拡大予防に對して効果は見込め、医療関係者に優先的に使い捨てマスクを回すことにもつながります」と語ります。

感染者や感染疑いの人は飛沫防止に必ずマスクの着用を
新型コロナウイルス感染症は、感染者がせきやくしゃみをしたときの飛沫が原因で別の人に感染することがわかっています。感染拡大防止のためには、感染者や感染の疑いがある人はしっかりとマスクを着用することが大切です。また、マスクそのものに感染



厚生労働省HP参照

マスクの表面にはウイルスが付着している可能性があるため、外す際はゴムひもを持ち、表面に触れないよう注意してください。マスクを外した後は必ずせっけんを使って手を洗うようにしましょう。

洗濯は衣料用洗剤で丁寧に

使用する必要があるため、1日1回は洗濯するのが基本です。洗いがわか



厚生労働省HP参照

布製マスクに期待できる効果

- せきやくしゃみなどによる飛沫を防ぐ
- 飛沫を浴びたときに口や鼻から直接大量のウイルスが入ることを防ぐ
- ウイルスの付いた手で鼻や口を触るのを防ぐ
- 不織布の使い捨てマスクを医療機関に優先的に回せる

らない人は、厚生労働省と経済産業省が配信している動画「布マスクをご利用のみなさまへ」を参考にしましょう。型崩れを防いで長持ちさせるためには、衣料用洗剤で手洗いするのがおすすめです。汚れが気になるときは塩素系漂白剤を使います。漂白剤を使用したときは十分にすすぎを行うのがポイント。東准教授は「マスクは口や鼻など肌に直接触れるもの。念入りに殺菌しようとするよりも、念入りに殺菌しなくても、いつもの洗剤で洗い、しっかりと乾かして」と呼びかけています。

食生活チェック

- 米飯、パンなど主食ばかりに偏った食事になっていませんか？
- 肉・魚などたんぱく質もとれていますか？
- 野菜は不足していませんか？
- 便秘や下痢をしていませんか？
- 食事を抜いたりしていませんか？

自宅でも手軽にできる食事の組み合わせをご紹介します！



このように手を掛けなくても組み合わせ次第でバランスのよい食事をとることは可能です。しかし、とり過ぎ・食べ過ぎも肥満・生活習慣病に繋がるため体重管理も大切です。

まずは必要な栄養が過不足なくとれているか、普段の食事を見直し、規則正しい食事でウイルスに負けない体作りを目指しましょう。



Theme
免疫低下を防ごう！

コロナウイルスの感染拡大により、普段よりも健康面に意識が向いている方も多くおられるかと思いますが、食事に関してはどうでしょうか。

食事を通じて特定のウイルスに対する免疫を特別に増強することは残念ながらできませんが、日頃の食事がおろそかになると免疫機能が低下し、ウイルスに対する抵抗力が低下してしまいます。

普段の食生活を思い出し、左記のポイントをチェックしてみましょう。

座ったままでストレッチ コロナに負けず 下も向かず



1 骨盤、肩甲骨を正しい位置に運動を開始する時には、必ず骨盤や肩甲骨は正しい位置に。でないと効率が悪く、痛みの原因にもなります。



2 左右の肩甲骨を寄せて上下へ動かす
肩甲骨の動きが良くなると胸郭の広がりが増え、肺活量が増大。ゆっくり動かして30秒キープ。

3 ゆっくり大きく頸を回す
肩甲骨を正しい位置で頸をゆっくり動かすと、繋がっている肩や頸などの緊張緩和に効果的です。



4 身体全体で丸くなる
あごを引いて頭を下げます。背中丸め足首は上げて。膝は少し伸びたくらいで◎。ゆっくり動かして30秒キープ。

反動をつけず息を止めないこと。
無理せず力まず、できる範囲で！

近畿大学病院：理学療法士 木本祐太

がん治療中の患者さまへ

新型コロナウイルス感染症との向き合い方

新型コロナウイルス感染症の拡大で、現在がん治療を受けている患者さまは大きな不安を感じていると思います。この疾患については、科学的な論文などで少しずつ正体が明らかになってきていますが、まだまだ情報不足です。特にがん患者さまは、感染する危険性や重症化するリスクもあり、がん診療医は今ある情報の中で最善を尽くした診療が求められています。

日本臨床腫瘍学会ではホームページにQ&Aを掲載し、がん患者さまが少しでも安心して治療を継続できるように努めています。ぜひ参考にしてください。(4/14時点)

1 がんが疑われる場合にがん診断のための検査は受けるべきですか？

新型コロナウイルス感染症を疑う症状がなければ、予定通り検査を受けてください。緊急事態宣言発令中や感染リスクの高い地域では、主治医と相談して2〜4週検査を延期することも考えましょう。

2 新たにがんと診断されたときは手術を受けたほうがよいですか？

早期がんや転移がない小さながんをやむを得ないときは、手術を遅らせることも検討できます。腫瘍が大きいときは状況に応じて術前の化学療法を行ったり、化学放射線療法に切り換えたりすることも検討できます。

3 どのような状況でも術後の化学療法は受けるべきですか？

化学療法は一般的に術後4週程度で開始されますが、場合によっては6〜12週後でも可能です。術後の化学療法のリスクと有効性を考慮し、再発予防効果が乏しいときは、延期・中止を検討しても良いかもしれません。

4 化学放射線療法は続けるべきでしょうか？

化学療法と放射線療法を併用する化学放射線療法は、根治を目指した治療なので続けたい方が多いと考えられます。

5 化学療法は続けるべきでしょうか？

主治医と治療計画を相談し、受診回数を減らす事も検討できます。点滴治療から内服薬治療に変更するのも一案です。内服薬へ変更した場合も受診間隔をあげられるか相談してください。米国臨床腫瘍学会では、乳がんの術後に行う抗がん剤治療をホルモン治療に切り替えることも提案しています。

6 維持療法は続けるべきでしょうか？

中止・延期とすることや、治療間隔(休業期間)を少し長めにすることも検討できると思えます。オプジーボ®やキイトルダ®などの免疫チェックポイント阻害薬も基本的には2〜3週に1回の点滴治療ですが、やや間隔を空けて継続することも検討できます。



診察時は感染予防のためソーシャルディスタンス(社会的距離)を心がけています
腫瘍内科 林 秀敏 医師

COLUMN ところが 疲れていませんか？

新型コロナウイルス感染症は心にも悪影響を及ぼし、流行期にはストレス反応が起こりやすくなります。イライラや不安が募ったり、悲観的や批判的になったりするだけでなく、飲酒量の増加や買い占めに走るなどいつもとは違う行動を取ったり、胃痛や頭痛など身体に異変をきたすこともあります。

これらは異常な状況に直面した時の正常なこころの反応です。しかし、長く続くと生活に支障をきたすこともあります。たまにはこころを休める時間を持ちましょう。普段通りの生活を心がけ、安心して相手と電話で話したり、今できていることに目を向けることも大切です。ストレス反応が長く続く場合は、主治医に相談してください。



参考：日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」「新型コロナウイルス(COVID-19)に対する職員のためのサポートガイド」

新型コロナウイルスに関する お問い合わせについて

以下の症状に該当する方は、大阪府富田林保健所 新型コロナ受診相談センターにご相談ください。

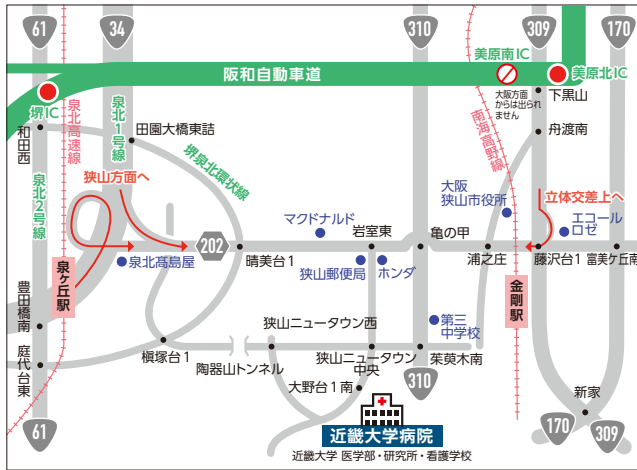
- 2週間以内に発熱や咳・息切れがあり、
- 新型コロナウイルス感染症の流行が確認されている地域への渡航歴がある
 - 新型コロナウイルス感染症の流行が確認されている地域への渡航歴があり、発熱かつ咳がある人との接触歴がある
 - 新型コロナウイルス感染症と確定した患者と濃厚な接触歴がある

大阪府富田林保健所 新型コロナ受診相談センター
(帰国者・接触者相談センター)

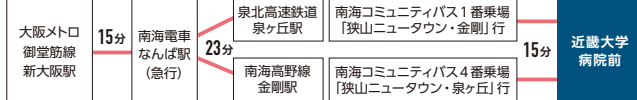
TEL 06-7166-9911 FAX 06-6944-7579

24時間
対応
土・日・祝含む

アクセス



電車・バスでお越しの場合



患者さま用駐車場ご利用案内

当日受診の患者さま

入場より3時間まで **100円** (4時間以降60分100円)
入場より4時間まで **300円**

当日1日最大料金
800円

お見舞いの方

入場より1時間まで **200円** (以降60分200円)

最大料金適用日時
平日・土 14:00 ~ 24:00
日・祝 13:00 ~ 24:00

入場より最初の30分無料

当日受診の患者さまは、駐車券を院内へお持ちいただき、2階会計窓口で割引処理を行ってください。精算は屋外(病院棟1階出入口付近)の事前精算機をご利用くださいますようお願い申し上げます。

各診療科のご案内

- 3F** 産婦人科、小児科、眼科、皮膚科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、疼痛制御センター(麻酔科)、形成外科、歯科口腔外科、東洋医学診療所
- 2F** 循環器内科、内分・代謝・糖尿病内科、消化器内科、血液・膠原病内科、腎臓内科、脳神経内科、腫瘍内科、呼吸器・アレルギー内科、メンタルヘルス科、外科(上部消化管、下部消化管、肝胆膵)、外科(肺)、外科(乳腺内分泌)、外科(小児)、脳神経外科、心血管外科、心療内科、漢方診療科、緩和ケア科
- 1F** 整形外科、放射線治療科、放射線診断科、リハビリテーション科

外来受付時間

平日	土曜	休診日
予約外又は紹介状をお持ちでない患者さま 8時30分~11時30分	8時30分~11時00分	日曜日・祝日
紹介状をお持ちの患者さま 8時30分~14時00分		創立記念日 (11月5日)
		年末年始 (12月29日~1月3日)

* 当院での治療等を必要とされる場合、紹介状からの紹介が原則となっておりますので、当院宛の診療情報提供書(紹介状)をお持ちいただきますようお願いいたします。
* 初診時紹介状をお持ちでない方は、保険外併用療養費として11,000円(税込)をご負担いただきます。
* 診療科によっては、完全予約制や休診日もございますので、詳しくは各診療科にお問い合わせください。

編集後記 最新の病院情報とあなたを結ぶ広報誌きずなは、特別号にてお届けしました。この情勢が一刻も早く落ち着くとともに、皆さんの健康を願っています。



近畿大学病院
KINDAI UNIVERSITY HOSPITAL

<https://www.med.kindai.ac.jp/>
facebookでも情報配信中心! [f@kindai.medicine](https://www.facebook.com/kindai.medicine)

広報誌「きずな」のバックナンバーはホームページでご覧いただけます。
アンケートも、ぜひご協力お願いいたします。

きんだいびょういん きずな 検索
<https://www.med.kindai.ac.jp/about/kizuna/>

