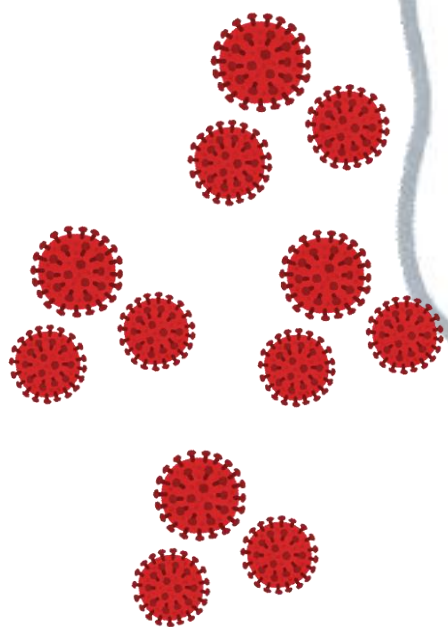


新型コロナウイルス感染を のりこえるための説明書

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お個人の見解も含みますので、注意してお使い下さい。

目次

- ①自分を知らる
- ②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手に口を触ると、どうなるのか？
- ⑦接触感染ってどうゆうこと？
- ⑧感染経路が不明な理由

最初はホントにただの風邪
新型コロナウイルスの特徴は長引くこと

- ⑨⑩咳エチケット、手洗い、アルコール消毒の重要性
- ⑪ウイルスが見えてくる。
- ⑫医療崩壊って結局どういうこと？
- ⑬⑭⑮今後どうなるのか？（新型コロナ患者さんの場合）
- ⑯今後どうなるのか？（新型コロナ患者さん以外の場合）
- ⑰今後どうなるのか？（医療従事者の場合）

①自分を知らる



疲れてる?
眠れてる?
病気の具合は?
ストレスフル?

そういえば
大丈夫かな..



自分が守りたい人や
家族の状況を知る
どんな病気を持っているか確認



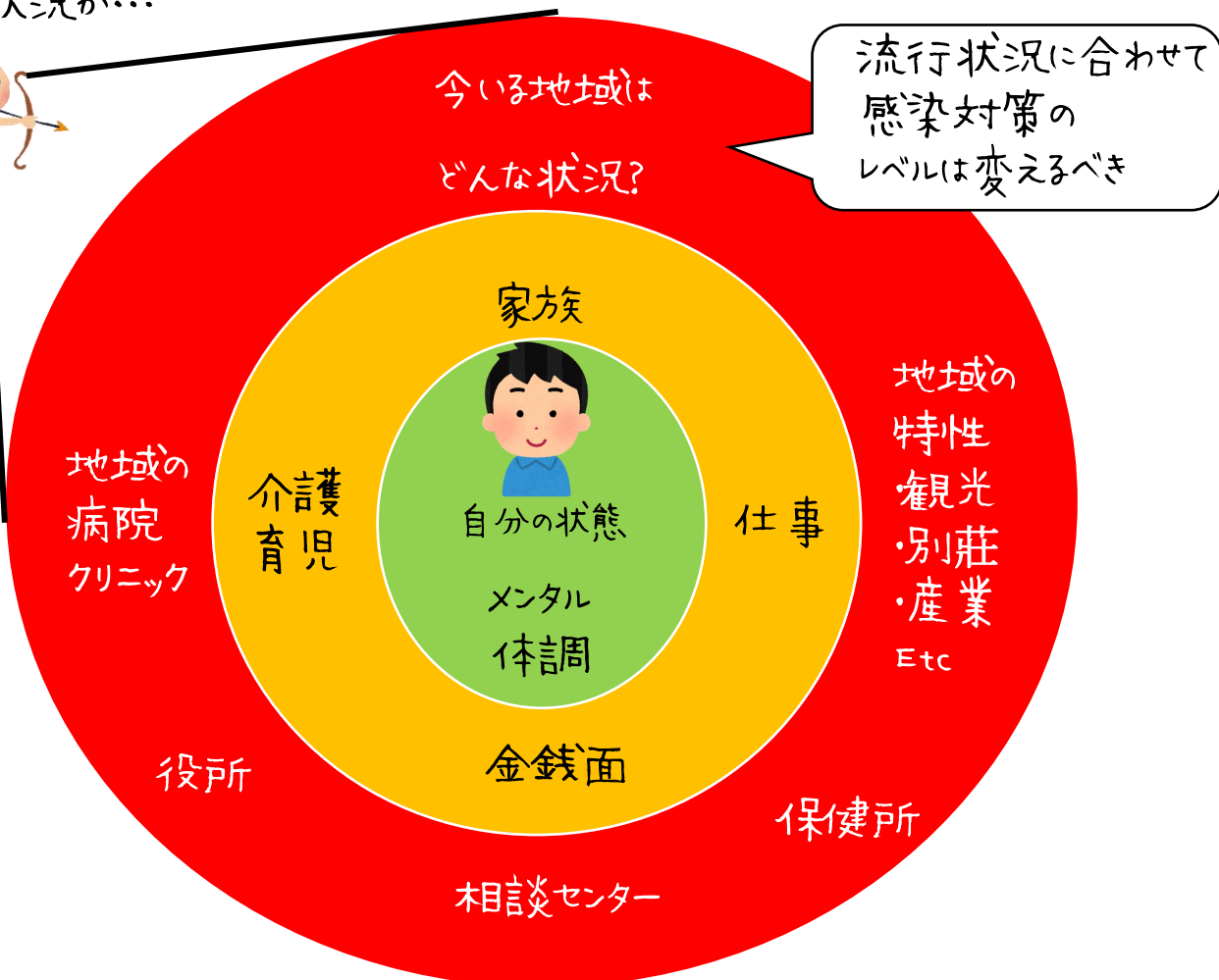
人生会議

つらいと思いますが、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、どんな処置をしてしくて
どんな処置はしてしくてないかを
1度は真剣に考えましょう
この病気の特長上、もしもの時は急にやります。

一度家族と
話し合いを.....



＜今、自分がおかれてる状況を広い視野で見つめ直す＞
こういう状況か...



② この国をすくえるのは若い人達

インフォデミックに
注意!!



へーそうなの!?
インターネット

情報過多

SNS



テレビ

新聞

なんだかわからんがこわいよー



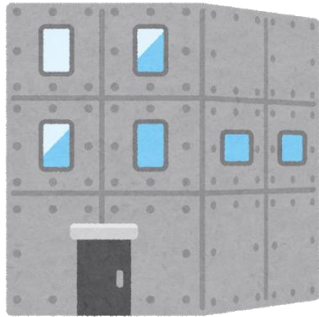
情報弱者

情報に
とりのこされる
危険



〈都会に住んでる人は、遠くの両親と接触するのは危険〉

都会



都会に住んでるだけで
もはやリスク大
いつ発症するかわからない。



危険

地方



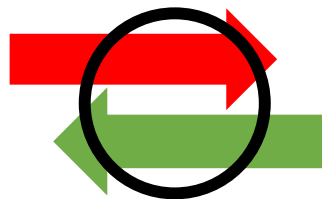
会うのであれば自分が
感染してるつもりで会う
マスクは必須
手洗いはまくる



〈電話やメールでやり取りする〉



正しい情報を伝える



不安を聞く

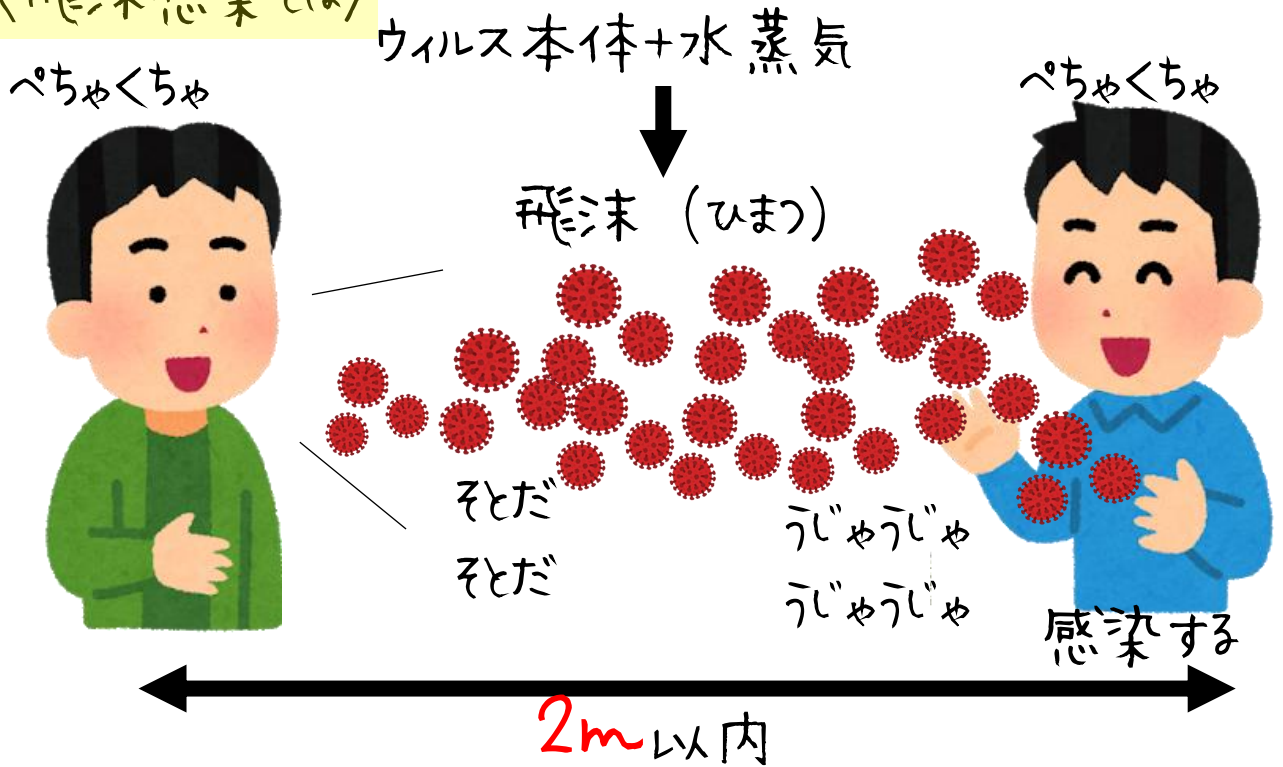


情報は日々新しくなります
正しい情報は命を救います!!

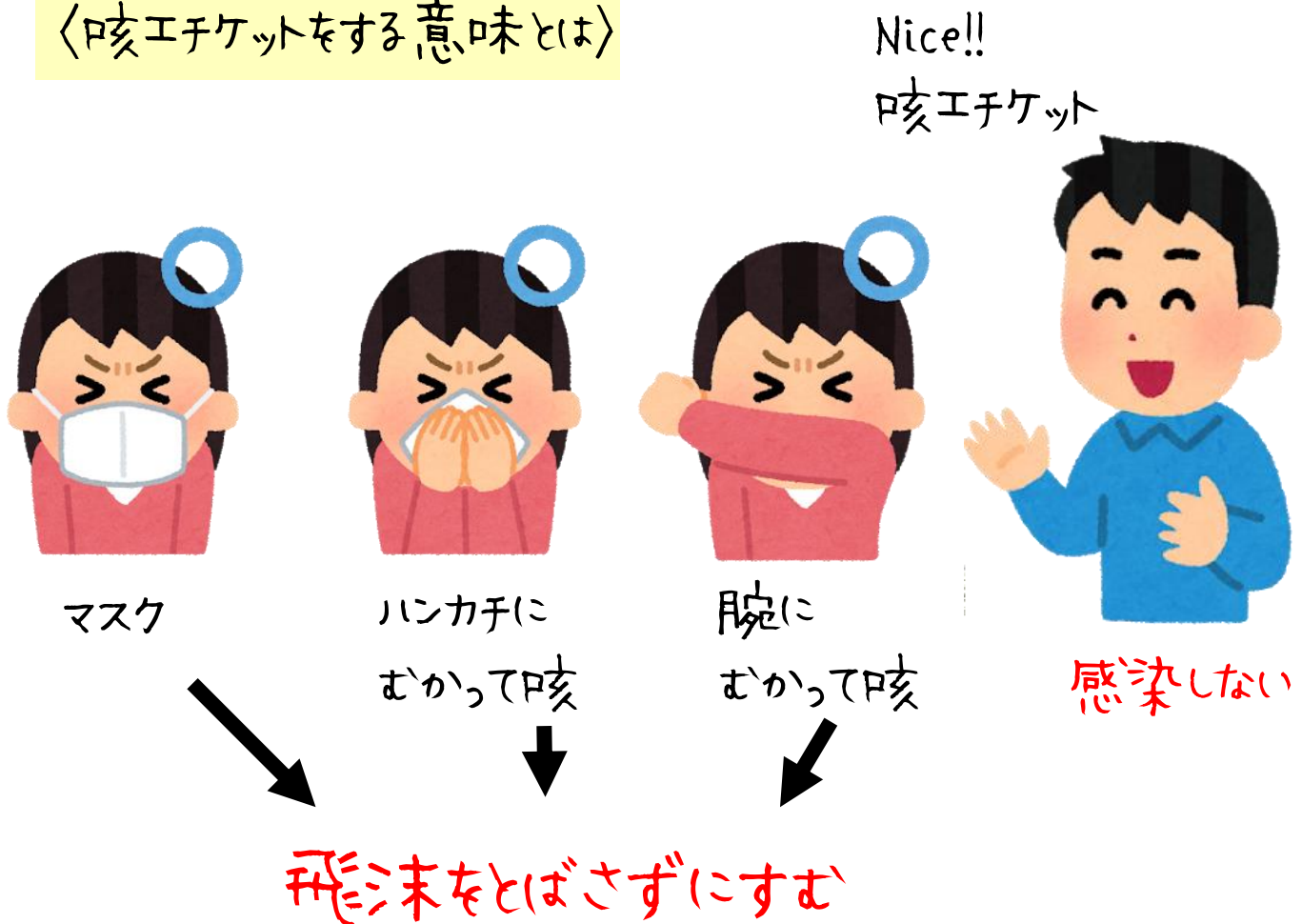


③ 新型コロナウイルスの感染経路

〈飛沫感染とは〉



〈咳エチケットをする意味とは〉



④ 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

ぺちゅくちゅ

飛沫（ひまつ）

飛沫核

ぺちゅくちゅ

会話レベル

そとだそとだ

ぼとぼとぼとぼと

飛沫は
水蒸気が
重くて落下する

水が蒸発し
空気中を
たどよう

感染しない

飛沫核には
感染力なし
空気感染しない

2mの距離を開ける理由

〈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

わんさかでた

そとだそとだ

ぺちゅくちゅ



うじゅうじゅ
うじゅうじゅ

ぼとぼとぼとぼと

空気中をたどって
3時間くらい
生存してしまう。

感染する
可能性あり

PCR検査の時
のどの診察
インフルエンザ
検査時

2m

⑤ エアロゾル感染を防ぐには

① 室内の空間をさける

1時間に最低6回

② 換気をこまめにする

わんさかでた

そとだそとだ

うじゅじゅ
うじゅじゅ

咳・くしゃみ

ぼとぼとぼとぼと

あーねー

ほっ

換気。

感染する
可能性
下がる。

2m

③ 咳のでる人には普通のマスク、こちらはN95

ゴホゴホ

飛沫はでてこない

咳・くしゃみ

ブロック

飛沫や咳やエアロゾルはすり抜けでてくる

⑥ 新型コロナウイルスの行く末

〈手に咳をふきかけると〉

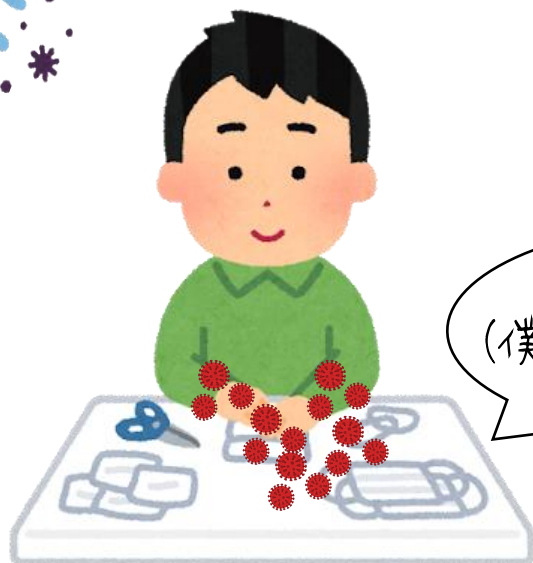


これぞ、Nice!!
咳エチケット

その手で何かさわったら…
接触感染の
原因になります。



全然ナイスじゃないよ(笑)
(僕たちにとってはナイスだけど…)
けけけけけけけ



手に山ほどウイルスがつく



厚紙・段ボール
(24時間)



ステンレスチール
ステンスタンプラー
(48時間)



プラスチック
ペットボトル
(72時間)
感染力維持



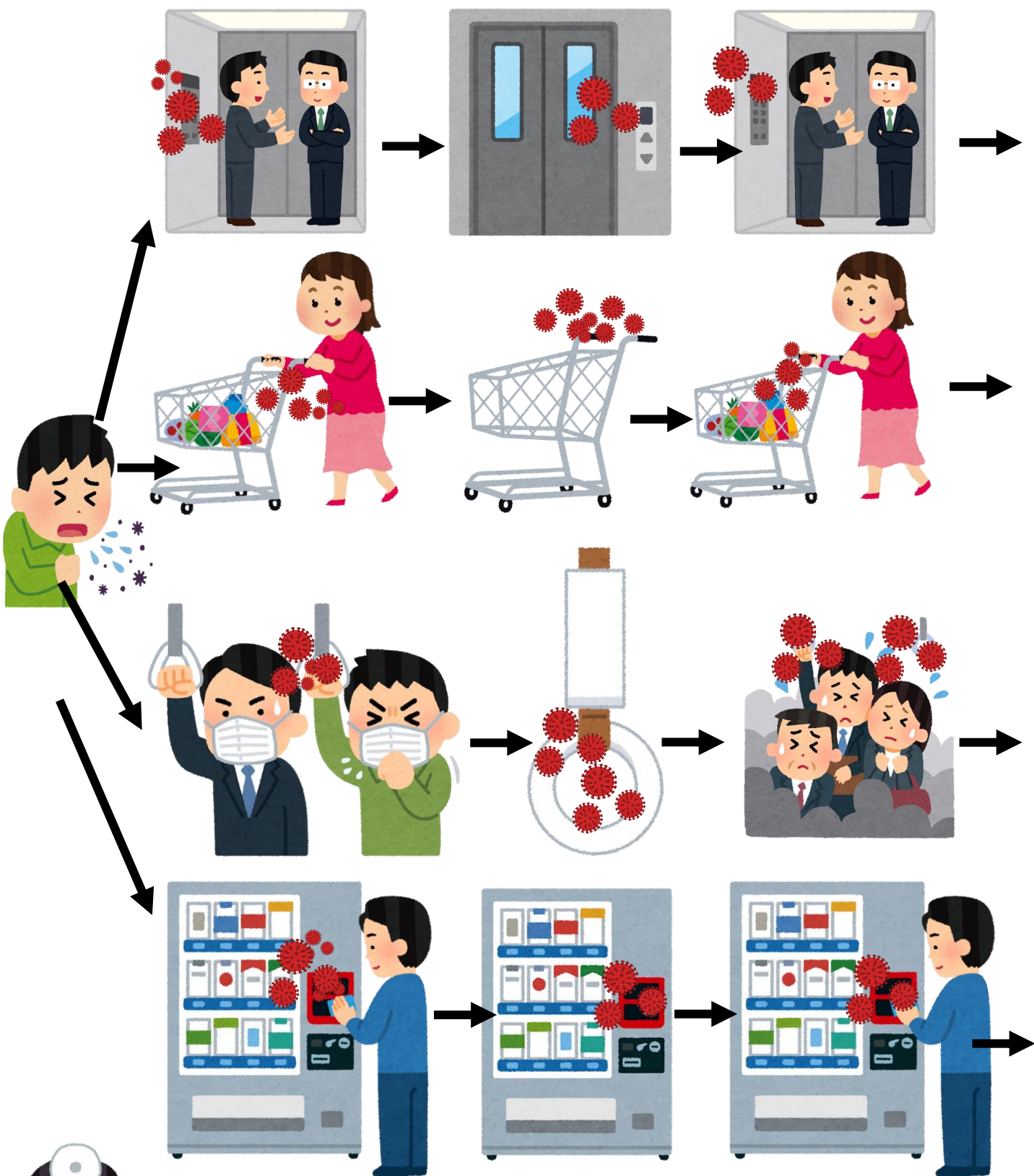
銅
銅メダル
(4時間)

服とかはまだよくわかってないし、
本当に環境中にどのくらい
感染力があるかはわかっていない。



⑦

接触感染とはどういうことか？

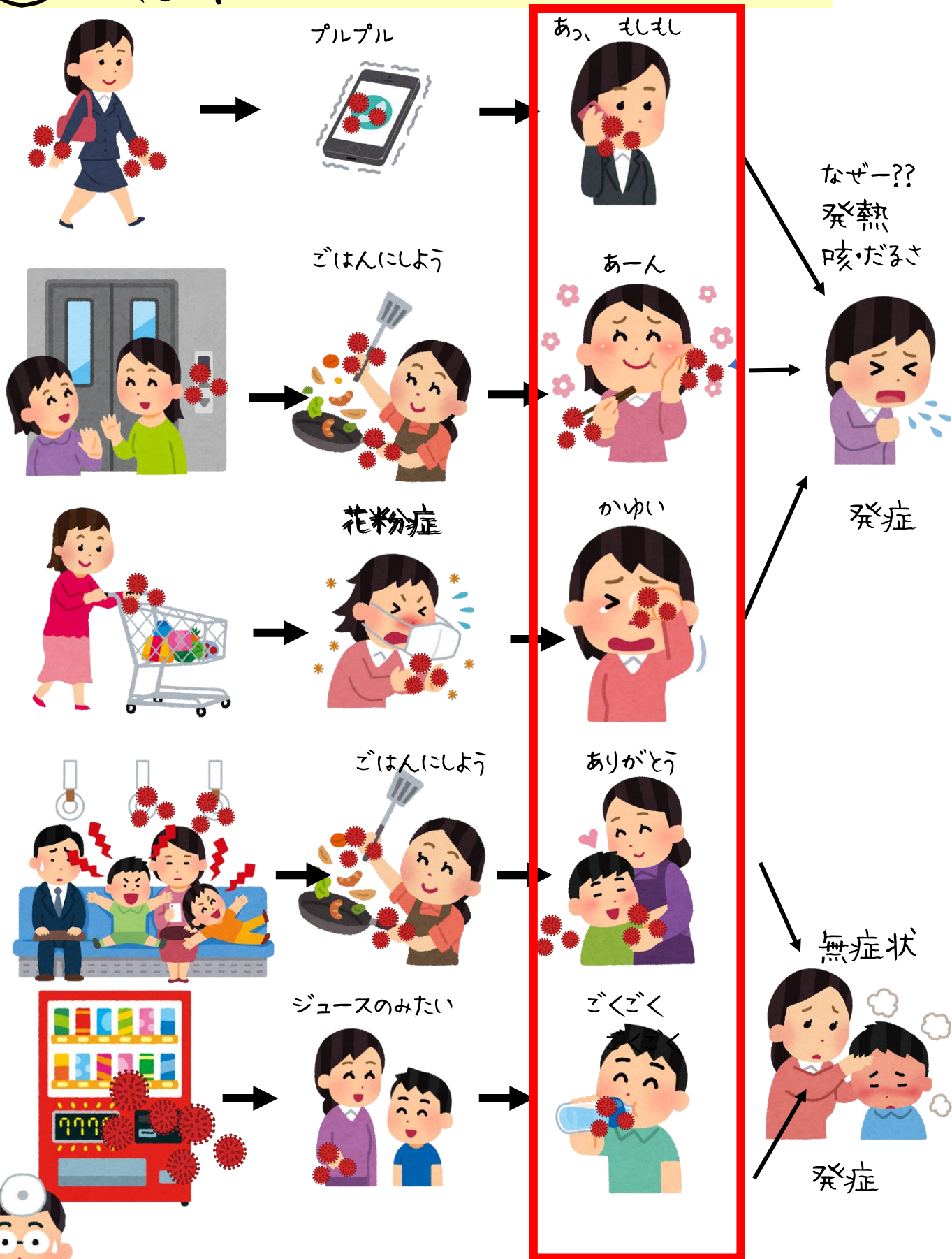


触れるもの全てにウイルスがいるとおもって対応する。



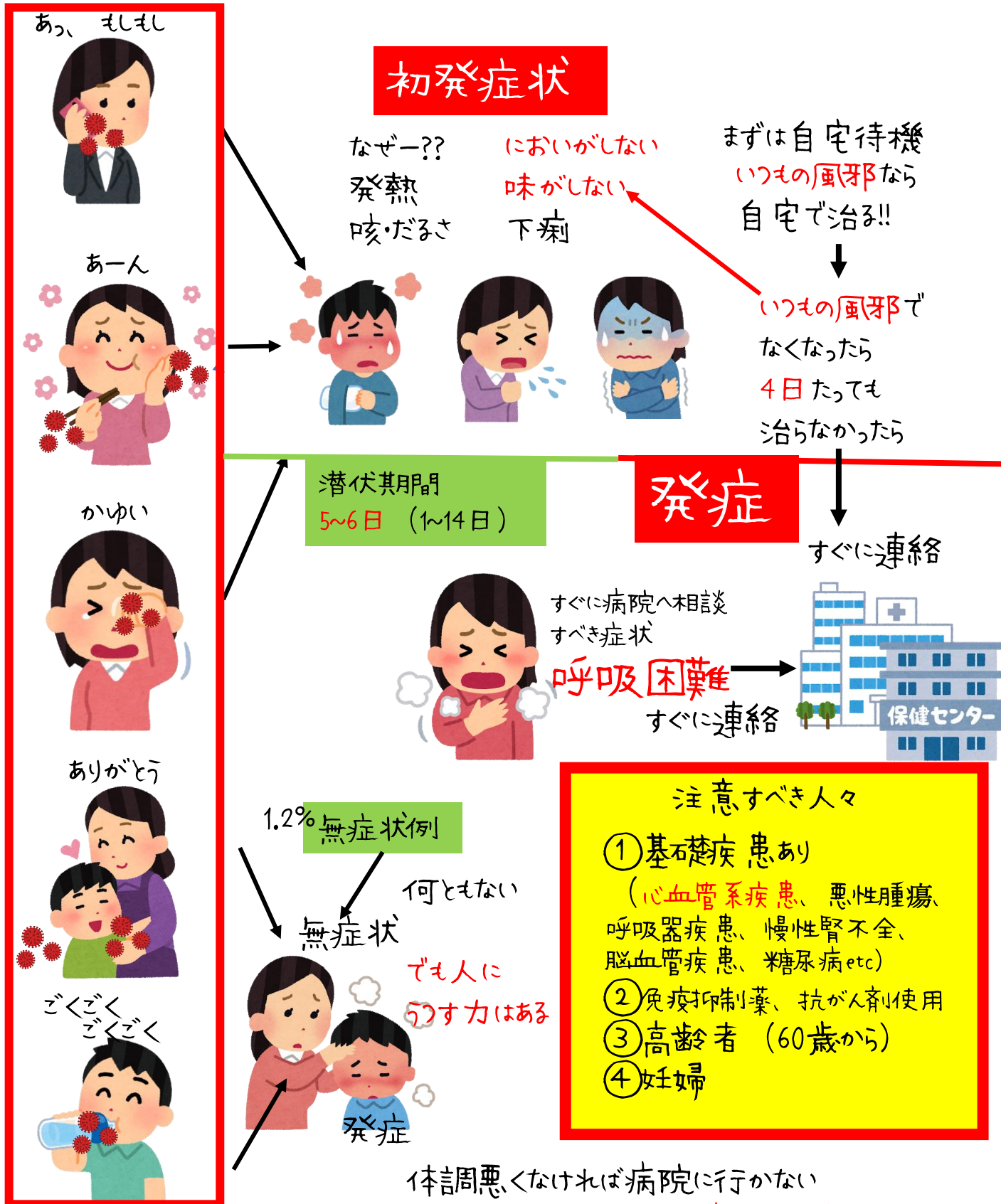
⑧

感染経路が不明な理由



顔のまわりに手をもっていないようにする。

最初はホントにただの風邪 新型コロナウイルスの特徴は長引くこと



体調悪くなければ病院に行かない
体調悪ければ我慢せず病院に相談すること

最初はホントにただの風邪 新型コロナウイルスの特徴は長引くこと

発症から入院まで7日

7日目ぐらいから良くなるか、悪化してくるかがポイント!!

発症

軽症

肺炎なし、軽度の肺炎
2週間ぐらいで治る。

発症から8~10日で重症化

重症

酸素が必要 → 3~6週間ぐらいでよくなる
入院

重篤

集中治療が必要 → ICU

死亡

中国では2.3~3.8%の死亡率、日本では1.2%
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歳〜）は重症化リスク大

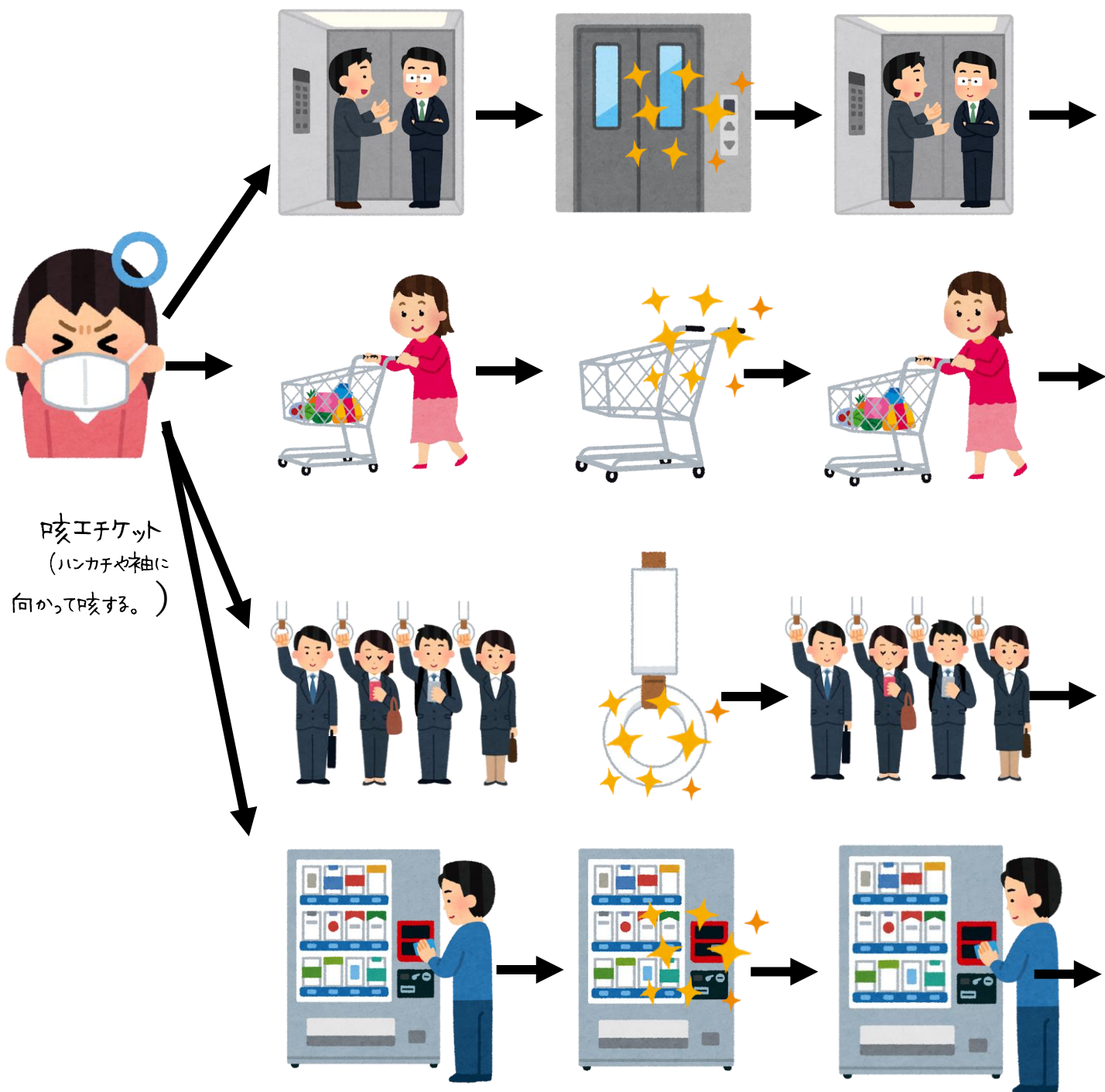


入院時→肺炎
重症化→ARDS



自分が感染しないために
まわりの人に感染させないために
触れるもの全てにウイルスがいるとおもって対応する
換気をマメにする。
・せきエチケットを守る。
・手洗い、アルコール消毒の徹底
何よりも感染リスクの高い場所には行かない

⑨ 咳エチケットの重要性



咳エチケット
(ハンカチや袖に
向かって咳する。)



咳エチケットはとても大事!!

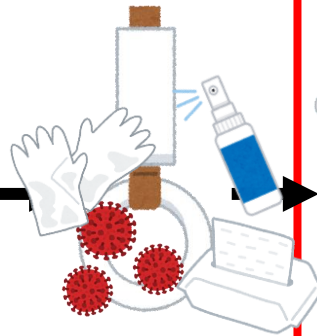
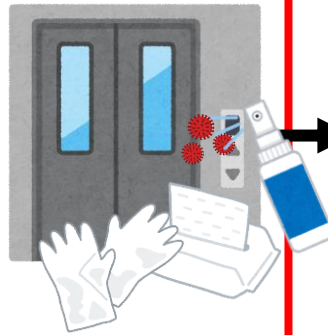
10

手洗い・アルコール消毒の力



外出時にふれるもの全てにウイルスがいてと思って対応する。
アルコール消毒

手洗いは石鹸
で少なくとも
20秒石鹸で
こする。



ポケットティッシュは
すぐに捨てる



ビニール手袋はうらがえしして
手に触れないようにして捨てる。



消毒液がなくどうしても時は、使い捨てのビニール手袋やティッシュペーパー
ごにさわる。つかったものは直接触れずビニール手袋はうらがえしして
すぐ捨てる。

11 ウイルスがみえるようになる!!

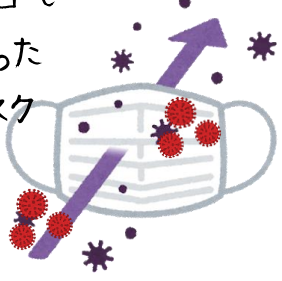
おかね



パソコン



何日も
使った
マスク



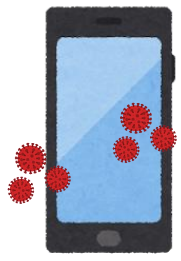
郵便物



外食時の
食器



携帯電話



ドア

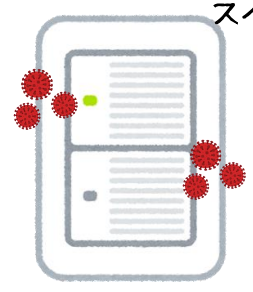


あっちにもこっちにも
ウイルスがみえる!!
(ような気がする)



ムムム...

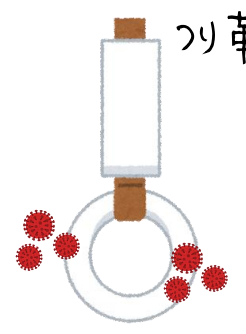
スイッチ



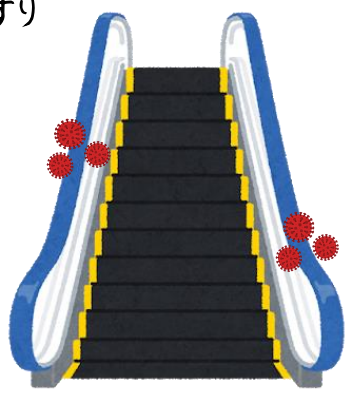
カート



つり革



手すり



自動販売機



外出時にはふれるものすべてに
ウイルスがいると思って対応する。
消毒できるものは消毒する
知らない人がさわったものにふれた後は
かならず手洗いです。



ひとりひとりの意識ひとつで
世界は守れなくても

家族は守れます。

⑫ 医療崩壊とはどういうことか

医療需要



もうみれません!!

STOP

ICUでは....

普段なら... 需要 < 供給

今後... 需要 >>> 供給

最悪....

普段なら目力かる
他の疾患でも亡くなる人が出てくる。



またecmoかー



忙しい



こわいです

医療従事者にも犠牲者がでる可能性あり。

ぞっとしますね



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

誰もが死と向き合わなければならなくなる。

13

今後どうなるのか (新患コロナ患者さんの場合)

(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...

もうみれません!!

病院に
行きたい

電話でたらい回しになります。



どうすればいいんだー
つらいのに...

命の危険をかんじるなら
救急車呼んで下さい

保健センター

保健

市役所

軽症なので
病院にいかないで

(入院できなくなります)

酸素化良ければ (軽症とみなされれば) 自宅かホテル待機

入院したい

けこうつらい
せきひどい

ベットがない



つらいー

保健センター

保健

市役所

大丈夫ですか?
健康状態チェック

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。

ですがいつお住まいの地域のベットが
いっぱいになるかわかりません。

ベットがない

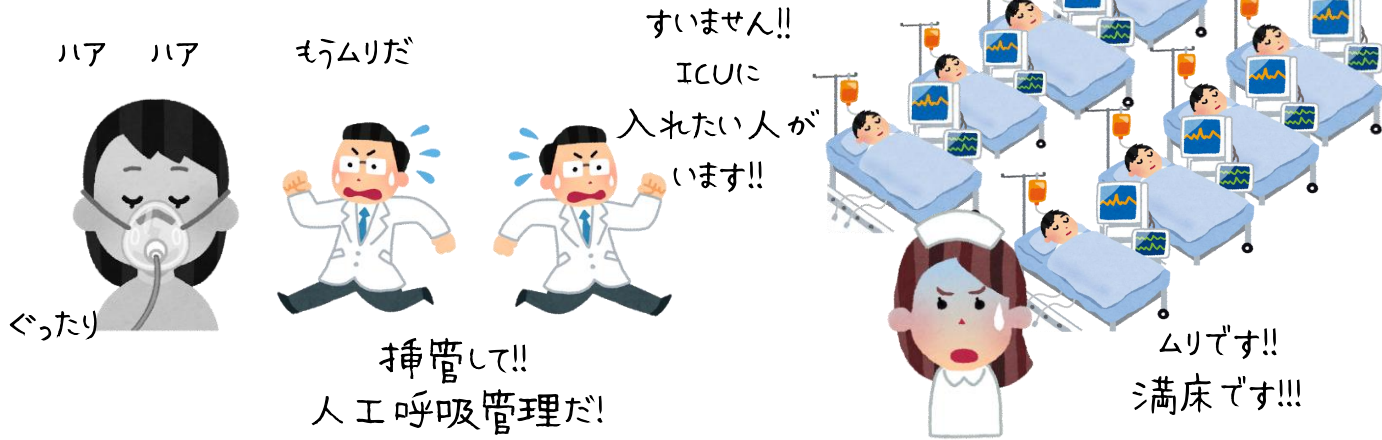
そんない



入院先がなかなか決まらない
県外へ入院させられることもできます。

⑭ 今後どうなるのか (新患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) 体制はとてども脆弱



イタリア

感染者	死者	死亡率
105792人	12428人	11.7%



ドイツ

71808人	775人	1.1%
--------	------	------

2020.3.31 時点

この差は可!!

ICUのベット数



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

たった

5床 (10万人あたり) しかない

集中治療体制の違い

新型コロナ患者が
はいれるのは
日本でトータル
1000床に満たない

あ!!というまに
埋まってしまう



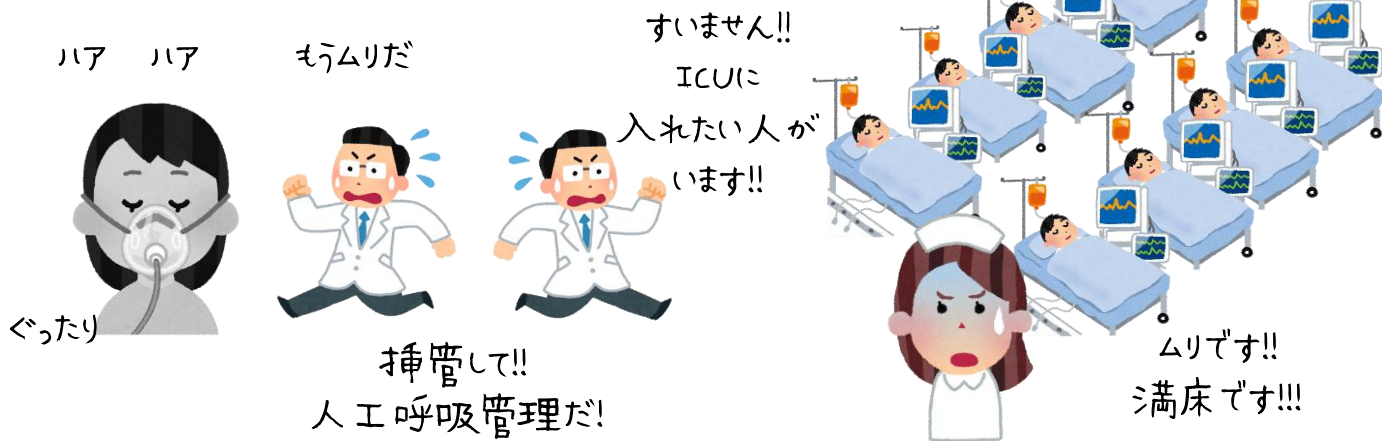
日本集中治療医学会理事長 声明

2020.4.1

15

今後どうなるのか (新患コロナ患者さんの場合)

(ICUに入れなくなるとどうなるのか?)



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たかいのはそのためです。

日本はイタリアの半分しかベットがありません。

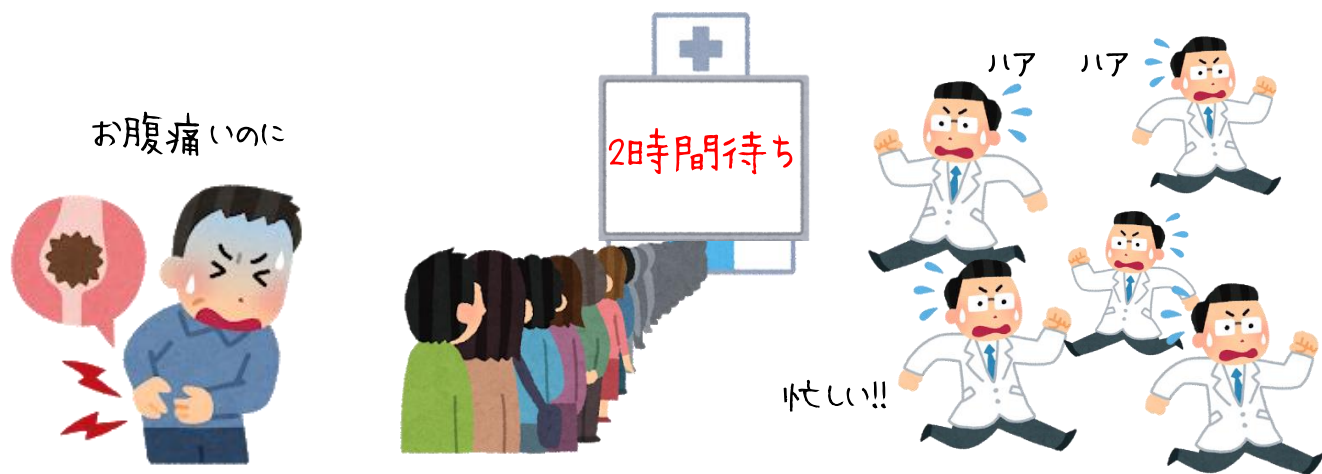
しかも日本はイタリアよりも高齢化が進んでいます.....

考えただけで
ぞっとしますね



16 今後どうなるのか (新患コロナ患者さん以外)

(病院を受診できなくなります)

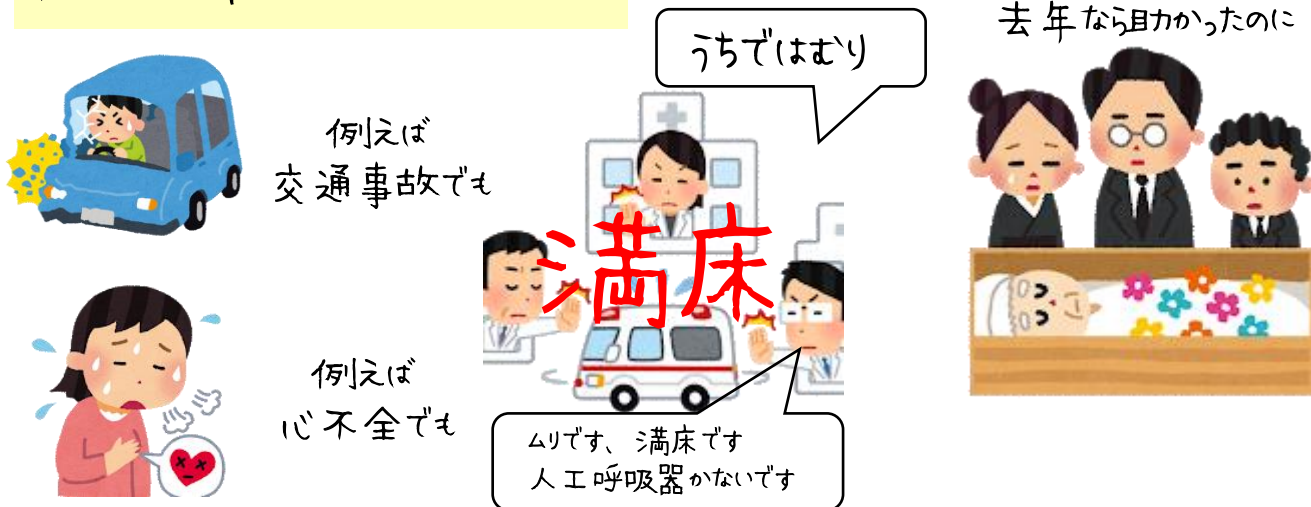


新型コロナウイルスじゃない人たちが病院になかなかかれなくなります
健康診断や人間ドック、予約の手術はできなくなります

(入院できなくなります)



(助かる命が助からなくなる)



⑪ 今後どうなるのか (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こります

すみません

14日間の自宅待機

増える患者さんたち

うう
大変だ...

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

(亡くなる人がでます)

イタリアでは、医療従事者が
60人以上亡くなっている

(精神が病みます)

過酷な業務



3日連続で働いている
ねてない
食事をとってない

疑心暗鬼



誰が感染してんだ
自分も感染してるかも
・不安・パニック
・恐怖・うつ

ストレスを
発散できない



家族にあえない
・旅行だめ
・映画だめ
・飲み会だめ

⑱ 花を咲かせられないのなら根を伸ばす

学校休校

好きなことが
できない

イベント中止

仕事がない

友達にあえない

経済苦しい

できないこと

感染予防up

家族の大切さ

病院がひとつに

かかんがえること
できること
意識すること
を伸ばす

命の大切さ

地域との連携

仲間の大切さ

日本がひとつに

普段できない読書

人生会議

テレワーク推進

オンライン診療

今、日本中でコロナウイルスが流行しています。

が、まだ間に合います…（と信じています。）

100点満点の予防は無理でも1人1人ができることをしましょう。

残念ながら、全国に感染が流行しています。

もはや3密室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避けましょう。

誰かに対抗するのではなく、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

Hope for the best and prepare for the worst

最善を願い、最悪に備える

2020・4・5

玉井道裕さんがまとめた資料を

沢山の皆様に云えたく、引用しました。

玉井さんにはこんなに素晴らしい資料提供して
頂き感謝いたします。

株式会社マリーナ

小林賢史