



# 健康かわらばん

## 第90号 (令和2年5月号)

### 特集: 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

#### 1. コロナウイルス

従来のコロナウイルスは風邪全体の10-15%程度を占める一般的な風邪のウイルスで、軽症で済むことがほとんどでした。

#### 2. SARSとMERS

2002年に中国で発生した重症急性性呼吸器症候群 (SARS) はコウモリのコロナウイルスがヒトの間でも感染するようになり、重症肺炎で一割近くの人死亡しました。30を超える国や地域に拡大したものの、計8千人程度の患者数で翌年には封じ込めに成功し、以後感染者はいません。ウイルスが消滅した原因は謎とされています。

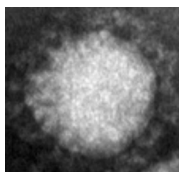
2012年にサウジアラビアで発見された中東呼吸器症候群 (MERS) はヒトコブラクダのコロナウイルスがヒトへも感染するようになり、死亡率は約35%と高率で、まだ撲滅に至りませんが、ヒトからヒトへの感染力が弱く、総計2,500人くらいの患者数で推移しています。

#### 3. 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

2019年12月中国湖北省武漢市で原因不明のウイルス性肺炎が発生し、その原因が新型のコロナウイルスであることが明らかになりました。SARS・MERSと異なり、日本へもあっという間に広がり、今や世界各国でパンデミック (爆発的流行) になっています。

#### 4. COVID-19の感染経路・潜伏期間

咳やくしゃみからの飛沫感染と接触感染が主です。潜伏期間は2日~14日で平均5日程度です。



コロナウイルスの電子顕微鏡写真：直径100nmで表面に突起があり、王冠に似ているため、コロナと命名された。



飛沫感染



接触感染：ウイルスの付いたドアノブ、スイッチ等に触れた手を無意識に鼻、口、目に当てる

発熱・だるさ



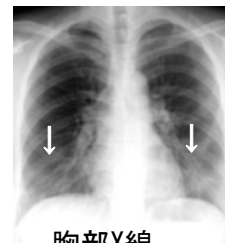
目の充血・痛み



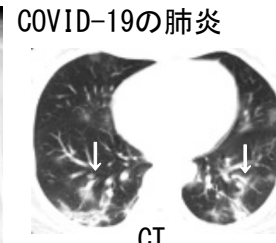
咳・呼吸困難



味覚・嗅覚の異常



胸部X線



CT

COVID-19の肺炎

#### 5. COVID-19の症状

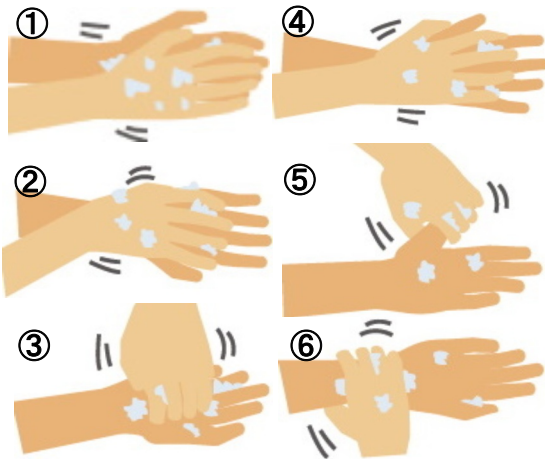
微熱・咳・のど痛・鼻汁・下痢等の一般的な風邪症状で始まりますが、特にだるさが強いようです。初期症状として嗅覚・味覚の異常や目の充血・痛みが出る人がいます。風邪症状が長引き、1週間程で2割の人が肺炎による息苦しさや胸痛が現れ、5%が急に悪化して人工呼吸器管理が必要になり、2%程度が死に至るといわれています。高齢者・心肺に持病のある人、生活習慣病のコントロールが悪い人、免疫低下の人が重症化しやすいといわれますが、若い持病の無い人でも重症になることがあります。

#### 6. COVID-19の診断

鼻腔の粘液などを採取し、PCRという方法で遺伝子を増幅して判定しますが、一回の検査では陽性率が6~7割程度といわれます。胸部X線やCTで肺炎の有無を確認しますが、軽症のようでもCTでは肺炎があることが多いようです。

## 7. COVID-19の予防

共用の物を触れた後のこまめで丁寧な手洗い、外出時のマスク着用に加え、「3つの密」を避けることが強調されています。①換気の悪い密室空間、②多くの人が密集している場所、③互いの距離が密接することです。他人にうつさないためには「咳エチケット」をしっかり守り、風邪症状があるときには無理に通勤・通学せず、家で安静にすること。生活習慣病を持っている人は日頃からコントロールに努め、バランスの良い食事、睡眠を十分取り、規則正しい生活を行うことです。手洗い以外の消毒はアルコールだけでなく、次亜塩素酸（漂白剤を薄めた液）や80度以上の熱湯が有効です。



丁寧な手洗い：流水でぬらし石けんを十分に付け手のひらをよくこすり①、手の甲を伸ばすようにこする②、指先・爪の間を念入りに③、指の間も洗う④、親指と手のひらをねじり洗い⑤、最後に手首も洗う⑥



マスクの付け方：鼻と口をすき間が無いように確実ににおう。ヒダは下向きに。外すときは耳からにして外側を触らないこと。



咳エチケット：確実なマスクの着用、マスクが無いときはハンカチ・ティッシュを使い、とっさの時でも袖でおおう。手のひらはダメ。

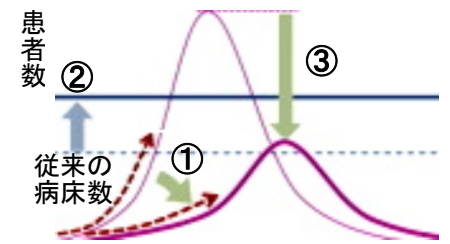
## 8. COVID-19の治療

予防するためのワクチンが開発中ですが、まだ実用化まで1年程かかるといわれています。喘息の吸入薬・抗インフルエンザ薬・エボラ出血熱・AIDSの薬など有効性が期待されている薬もありますが、まだ確実な薬はありません。感染後に治癒した人の血液から抗血清を作り出す試みも始まっています。肺炎による呼吸障害が強くなった時は重症度に応じて酸素吸入、人工呼吸器やECMOと呼ばれる人工心肺装置で補い、本人の免疫力でウイルスに打ち勝つのを待つこととなります。治癒の判定は症状の改善はもちろんですが、PCR検査で陰性になり、12時間空けてもう一度陰性になった場合です

## 9. 現在の日本の対策

新型コロナウイルスの検査であるPCR検査は感染者と濃厚接触があった人、37.5度以上の熱が4日間以上続き呼吸症状が強い人に限定され、希望者が全員受けられる訳ではありません。窓口は帰国者・接触者相談センター（最寄りの保健所）で、疑わしい人は決められた病院で検査を受けることになっています。現在東京等の都市部では市中に蔓延化しており、これ以上の感染爆発を抑えるために極力外出を控えて、重症者を何とか入院させて救命できる体制の維持に努めている状況です。軽症者は自宅安静か施設での隔離になります。

- ①患者の増加のスピードを抑える
- ②病床数を増やし重症者に対応する
- ③感染爆発を抑え、医療崩壊を防ぐ



新型コロナウイルスは、感染症を克服したつもりでいた人類をあざ笑うかのように急激な感染拡大を続け、死亡率は高くは無さしいというものの、現在分かっているだけで世界中で二百万人、日本で三百万人もの人が犠牲になっており、四月二十八日現在。都市部では対象者数が多い、地方では検査体制が追いつかず、PCR検査が進んでいません。医師会と民間検査会社で検査を行う取組が始まっています。医療機関が潤沢な東京でも医療崩壊に近い状態ですので、岩手のような高齢化率が高く入院病床の少ない地区に蔓延したら大変なことになると思います。自粛ばかりでストレスが貯まっているでしょうが、予防に努めましょう。日々刻々、新しい情報が伝わってきますので、ニュース・ネットです。トで更新して下さる。



あとがき