

こんにちは!

# 村立東海病院であ



## もっと知りたい! 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症の第二波が進行し、不安の中過ごしている方が多いと思います。このウイルスは、いまだ不明な点も多くありますが、今回はその概要と日常生活の送り方について紹介します。

### ■ウイルスの滞在期間

新型コロナウイルス感染症の感染性は、発症前の4、5日から発症後6日頃までに最大に達し、発症直前がピークになるとされています。また、無症状の感染者も感染性を持つとされているため、感染の防止がなかなか困難です。ウイルスの安定性は高く、紙の上では3時間程度ですが、ステンレスやプラスチック上、不織布マスクの外側などでは7日程度生存するとされます。

### ■さまざまな感染経路

ウイルスは感染者の喀痰のみでなく、唾液、便などにも高濃度に検出され、精液からも検出されたと報告されています。感染経路は、ウイルスの直接的

な飛沫の吸入や粘膜(口腔、鼻腔、目など)への接触ばかりではありません。大声での会話、歌唱、運動による激しい息遣いなどで空中にエアロゾル(空气中に漂う微細な粒子)として拡散され、その感染性は3時間程度あるとされています。

### ■感染リスクは多様

死亡のハイリスクとして、高血圧、糖尿病、冠動脈疾患などの持病のある方や高齢(65歳以上)、悪性腫瘍などが挙げられています。一方、小児や若年者は風邪程度か無症状で経過することも多く、無症状で経過する感染者は40パーセント程度(WHO)ともされ、これらの感染者が感染を拡大する可能性も指摘されています。



十分慎重に行動していても感染したり、知らない間に感染して無症状のまま他人に感染させてしまったりすることもあるのがこの感染症です。回復後、後遺症に悩まされる方も少なくないと報告されています。感染し苦しんでいる方々を応援することはあっても、非難・中傷することは絶対にあってはなりません。

### 以下の7つを徹底して、感染症拡大を防ぎましょう!

1. 手洗い・消毒・咳エチケットの徹底
2. こまめな換気、3密(密集・密接・密閉)の回避
3. 外出時のマスクの着用 ※暑い時期は熱中症の危険があるため、建物の外で人と十分な間隔がとれる場合はマスクを外しましょう(厚労省・環境省)。
4. 人との間隔はできるだけ2メートル以上空ける
5. 感染流行地域との行き来を控える
6. 体調が悪い時は、無理をせず自宅で療養
7. 「いばらきアマビエちゃん」(茨城県)「新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)」(国)の登録

### 「もしかして…」と思ったら、早めに相談しましょう!

息苦しさやだるさ、高熱等のいずれか強い症状があったり、重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い症状がある場合は、右記へ早めに相談しましょう。なお、症状には個人差があるため、強い症状と想ったり、解熱剤等を飲み続けなければいけなかったりする方も同様です。

#### 【妊婦やお子さんをお持ちの方へ】

妊婦の方は念のため、重症化しやすい方と同様に、早めにご相談ください。また、お子さんは小児科医による診察が望ましいです。帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関にまずは電話でご相談ください。

#### 【相談の結果、感染疑いがある場合は…】

専門の「帰国者・接触者外来」が紹介されます。受診する際は必ずマスクを着用し、公共交通機関の利用を避けるようお願いします。



- 「帰国者・接触者相談センター」  
☎265-5515(ひたちなか保健所内)  
月曜日から金曜日までの午前9時～午後5時
- 茨城県  
☎301-3200(茨城県庁内)  
午前8時30分～午後10時(土・日曜日、祝日を含む)

村立東海病院 小児科医師  
松井 猛彦

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉総務課地域医療担当(☎287-0848)