

# ご家庭での新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)対策

\*コーヴィッド19と読みます

## 【基本情報】

**毒性**：SARSより低い。治療薬は現在開発中でまだないが、重症化するのには高齢者や基礎疾患もつ人の割合大きいとされる  
**感染力**：SARSより高い。潜伏期間内に感染する可能性あり  
**感染経路**：現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられる  
**潜伏期間**：通常2～7日間、最大2週間  
**重症になるリスクが高い方**：免疫力低下している方（ご年配の方、糖尿病や高血圧など基礎疾患ある方などは注意が必要）

## “感染した自分”として他の人に広げない

基本にあるのは、◇手洗いや消毒の徹底そして、◇自分が感染している前提で行動すること  
 テレビ・ネット情報で過剰に恐れず、今できる予防を家族で行うのが大切：予防とは**確率を下げる**こと、○○が効くは間違い

## 暴露を断つ：感染経路を断ち切る

<p>①人混みを避ける※                  ②こまめにしっかりと丁寧な手洗い※                  ③不潔な手で首から上を触らない                  （マスクで触るのは耳のゴムだけ）</p> <p>④うがい※                  ⑤手指消毒※                  ⑥皆がよく触れるコンタクトポイント対策                  【生存期間】                  プラスチック：3日間                  ステンレス：2日間                  段ボール：24時間                  銅：4時間                  エアロゾル：3時間</p> <p>⑦タオルを共有しない</p> <p>⑧空気清浄機の使用／部屋の湿度を保つ                  （ウイルス粒子の浮遊時間を減らす）</p>	<p>①色々な病原菌に暴露する機会を減らしましょう                  ②指輪など外して、30秒きちんと洗うと手指のウイルス量を減らせます※                  ③目や鼻、口など粘膜から体内に侵入（顔に触れたり飲食による感染を防ぐ）                  人は平均1日20回無意識に顔を触ります                  マスク表面はウイルスが付着。ヒモ部分だけを小指で外し、外出のたび交換                  ④口をゆすぐ「クチュクチュ」うがい→喉のウイルスを「ブクブク」うがい                  ⑤手洗いと同じ行程を15秒※                  ⑥【屋外】つり革、ドアノブ、タッチパネル、スイッチなどなるべく触れない                  →外でボタンなどを押すときは指先ではなく、第2関節などで押す。指先は顔に触りやすいので、指先にウイルスがつかない行動を心がけましょう                  【屋内】テーブル、ドアノブ、トイレなど1日1回以上、消毒。スマホ、ペン、リモコン要注意！スマホは帰宅後に除菌消毒、ペンは人と貸し借りしない。</p> <p>⑦布類はあまりウイルスが付着しない。帰宅時の着替えなど、そこまで敏感にならなくてもよい。ただタオルに関しては濡れているとウイルスが活性を保つので、共有しないほうがいい。手と同じように顔や髪にウイルスが付着していることがあるので、気になる人は帰宅後にお風呂に入るのがよい。</p> <p>⑧気温20℃湿度50%(活動停止)2-5日で死滅                  ※ただし新型コロナは死滅した後も感染力あり</p>
---	--

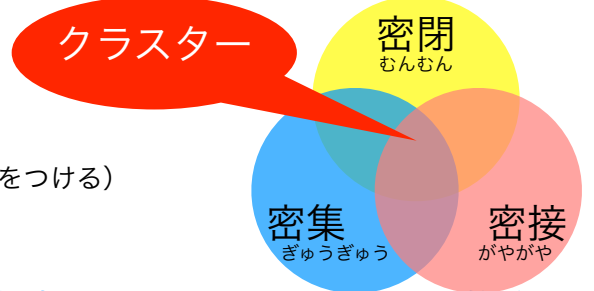
## 免疫システムを強化する

<p>⑨睡眠時間を7時間確保する（最低6時間）                  ⑩栄養※</p> <p>⑪水分補給                  ⑫日々の生活の中で軽い運動をする</p> <p>⑬持病の管理</p>	<p>6時間未満、寝不足でウイルス感染が増えるというエビデンス                  ・ビタミンC：1日1000～3000mg                  ・ビタミンD※：1日50～100μg（2000～4000IU）                  ・亜鉛：1日20～60mg                  1日に1.5L以上の水をこまめに                  ウォーキングやストレッチなど、軽い運動は予防に効果的。歩いて買い物など、日常生活の中で意識的に動くだけでもOK！                  血糖のコントロールが良くないと、免疫力が低下します。                  感染を未然に防ぐためにも、感染時の重症化を防ぐためにも、血糖値をできるだけ正常に保つ</p>
--	---

## ①人混みを避ける

※新型コロナウイルス対策専門会議は、3つの条件が同時に重なる場所や場面を避ける行動をとるよう呼びかけています。

- 1) 換気の悪い**密閉**空間  
 →換気を行う（可能であれば2つの方向の窓を同時に開ける）
  - 2) 多くの人が**密集**  
 →人の密度を下げる（互いの距離を1、2メートル程度あける）
  - 3) **近距離**での会話や発声  
 →近距離での会話や発声などを避ける（やむを得ない場合はマスクをつける）
- 3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒を！



## ②こまめにしっかりと丁寧な手洗い（2度洗い）

※流水で15秒すすぐ→石けんで10秒もみ洗い→流水で15秒すすぐ→ペーパータオルでしっかりと乾燥



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。 手の甲をのばすようにこすります。 指先・爪の間を念入りにこすります。 指の間を洗います。 親指と手のひらをねじり洗います。 手首も忘れずに洗います。

### 【手洗いによるウイルスの残存比較】

- ・手洗いなし・・・約1000000個
- ・ハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐ・・・約数百個（0.01%）
- ・ハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐ×2回繰り返す・・・約数個（0.0001%）

## ④うがい：基本は水

※0.1%**グルコン酸クロルヘキシジン**

エンベロープウイルスに効果あるうがい薬で殺菌消毒効果は長時間持続  
 帰宅後すぐに原液を薄めずに1分間うがいし、はき出したらさらに水でうがい

\*飲み込まない。ひどい傷やただれがある場合アナフィラキシーショックのような副作用が発現することあり使用不可\*

⑤ **手指消毒**：消毒用アルコール（70～80%）は手荒れの原因になるので、ハンドクリームも使う（手荒れは繁殖の温床）

⑥ **除菌消毒**：塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）原液を0.05%に希釈、拭いたあとに水拭き 使用期限1日

**※50ppm次亜塩素酸電解機能水**

エンペロープウイルスに効果ある消毒剤で、細菌・ウイルスも数十秒から1分で死滅

原料「水」「食塩」のみ、消毒後「ただの水」に戻るため安全性高く、子供やペットに用いやすく、手荒れ起こしにくい

\*使用期限1ヶ月 『紫外線を避け、常温保存』”次亜塩素酸ナトリウム”と間違えないこと 類似商品多数あり\*

⑩ **栄養**：1日15分太陽に当たり、たんぱく質、糖質、ビタミンA、Dを適量とる

**※5000IUビタミンD3**

免疫機能を調整 1～2日に1錠を水ではなく、肉類などの固形物と一緒に飲む（脂溶性）

\*日本人はビタミンA、C、Dなどの摂取量が推奨量を下回っている。ビタミンDは適量が有効であり、過剰摂取は有害\*

肺炎罹患率：低蛋白血症は11～22倍、BMI18未満の者は2～3倍

肺炎死亡率：十分なエネルギーを貯えた肥満者は1/2.4、低血糖は3.2倍

	【証拠（エビデンス）あり】	【さらなる証拠（エビデンス）が必要】	
	正しい可能性が高い情報	正しい可能性がある情報	正しいかも知れない情報
病態	<ul style="list-style-type: none"> <li>国、地域により致死率異なる</li> <li>ドイツ:0.5%、韓国、クルーズ船、武漢以外の中国：1～1.5%、日本:3.5%、武漢:4.5%、イタリア:10%</li> <li>感染後、症状が出るまでの潜伏期間は1～17日とばらつきがある（平均7日程度）</li> <li>感染しても症状が出ない場合がある</li> <li>感染してもPCR検査で陰性となる場合がある</li> <li>発症しても多くの場合は発熱や咳などの軽症</li> <li>高齢者や持病を持つ患者を中心に一部の患者では肺炎等で重症化、致死率も高い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年齢関わらず、感染者の約半数は症状が出ない</li> <li>子供は発症しても軽症が多いが、重症化することもある。</li> <li>食欲不振や下痢が主な症状の場合もある。</li> <li>インフルエンザと同時に感染することがある。</li> <li>心臓の筋肉にも感染し、心不全を起こす。</li> <li>嗅覚や味覚異常が主な症状の時もある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙者は重症化しやすい</li> </ul>
感染	<ul style="list-style-type: none"> <li>感染力（基本生産数）は、まだ確定していない。</li> <li>咳等の飛沫とドアノブ等を介しての接触で感染する。</li> <li>集団感染（クラスター）が世界各地で報告されている。</li> <li>クラスター以外（家庭内など）でも感染する。</li> <li>症状がなくとも、他の人に感染させる場合がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感染力は季節性インフルエンザより高い</li> <li>微小粒子で数時間生存し、感染の原因となる（咳やくしゃみ、大きな声で話すことで発生する飛沫のうち、数十マイクロメートル以上のもは、速やかに地面に落下。一方、数マイクロメートル以下の微小粒子は空中で数時間漂います。マイクロ飛沫、エアロゾル、とも呼ばれます。エアロゾル感染や空気感染と呼ばれます。麻疹はエアロゾル感染で広がることが知られています。新型コロナウイルスは、換気など条件によってはエアロゾル感染の可能性も示唆されていますが、さらなる証拠が必要）</li> <li>帝王切開でも母子感染する可能性がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>致死率がクルーズ船や韓国と同程度と仮定し死亡者数から逆算すると、報告されている日本の感染者数は少なすぎる</li> <li>多くの感染者が無症状、もしくは軽症なのは、自然免疫が関与している</li> <li>感染しても80%の人は、他人に感染させない</li> </ul>
対策	<ul style="list-style-type: none"> <li>手洗いやマスクしていても感染することがある。</li> <li>ワクチンはまだ開発されていない</li> <li>効果の証明された治療薬はない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手洗い、消毒は感染予防にある程度は効果ある</li> <li>感染している人がマスクをすることにより、他の人への感染を減らすことができる</li> <li>1～2年でワクチンが開発される</li> <li>抗HIV薬、抗インフルエンザ薬、抗ぜんそく薬など他の病気の薬が効果ある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感染していない人がマスクをすることにより、感染予防にある程度が効果がある。（マスクは、医療関係者の家族に使ってもらう。もし咳とか症状が出たら、常時、マスクをしましょう）</li> </ul>

**誰にでもできる口腔ケアの可能性**

死亡した患者の半数で細菌による2次感染を合併したのに対し、生存した患者では細菌による2次感染は1%ほど

細菌による2次感染を起こしてしまうと、その後の予後に大きく影響することがわかります。

日本の介護施設に通所中の高齢者に対して、歯科衛生士による週1回の口腔ケアを実施すると、セルフケアを実施した高齢者に比べて、半年の期間中にインフルエンザの発症率が10分の1になった

口腔ケアを行った群では、唾液中の細菌数、NA活性、トリプシンというプロテアーゼ活性の低下が認められました。

新型コロナウイルスは、このトリプシン様プロテアーゼを使って人の細胞に侵入することが分かっています。同じく、主要な歯周病菌の一つであるジンジバリス菌も、トリプシン様プロテアーゼを産生・分泌することが明らかとなっています。

口腔内の歯周病菌を含めた細菌が、新型コロナウイルスの感染を助長しているかどうかいまだに明らかにされていませんが、歯周病対策による口腔ケアが新型コロナウイルスの感染防御に役立つ可能性は高いといえます。

また、唾液には、IgA抗体や、ラクトフェリン、リゾチームなど抗ウイルス作用を持ったたんぱく質が含まれており、感染防御の最前線の働きを担っています。唾液の分泌を促すため、適度な水分摂取と、よく噛んで食べることがとても大切です

しっかりと口腔ケアで、自分の健康を守っていきましょう！

下北沢せきにし歯科医院 院長  
関西一史



SHIMOKITAZAWA  
SEKINISHI  
DENTAL CLINIC