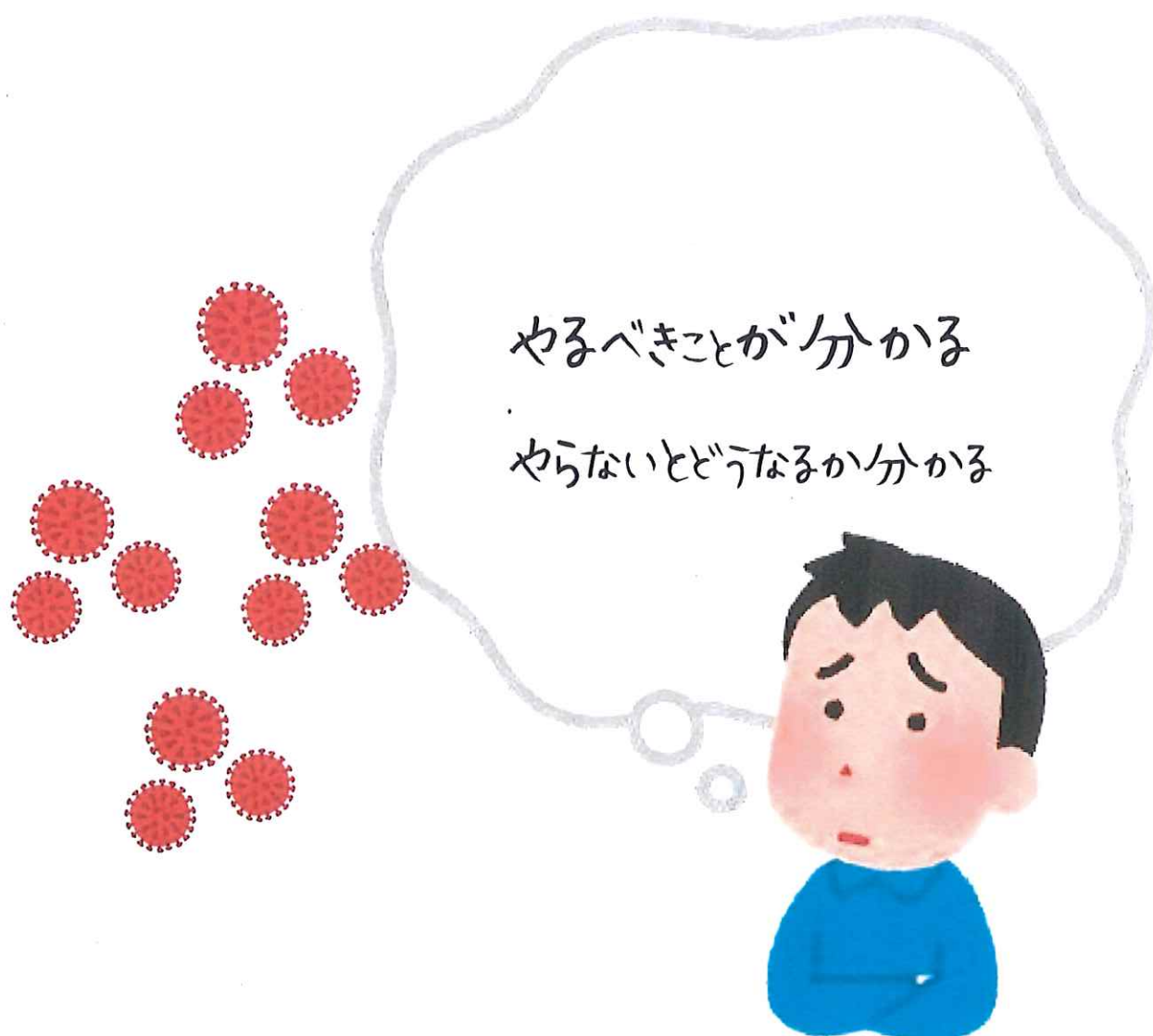


# 新型コロナウイルス感染を のりこえるための説明書



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と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まれますので、注意してお使い下さい。

## 目次

- ①自分を知る
- 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手に咳をすると、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



疲れてる?  
眠れてる?  
病気の具合は?  
ストレスフル?

行えば  
大丈夫かな..



自分が守りたい人や  
家族の状況を知り  
どんな病気を持っているか確認

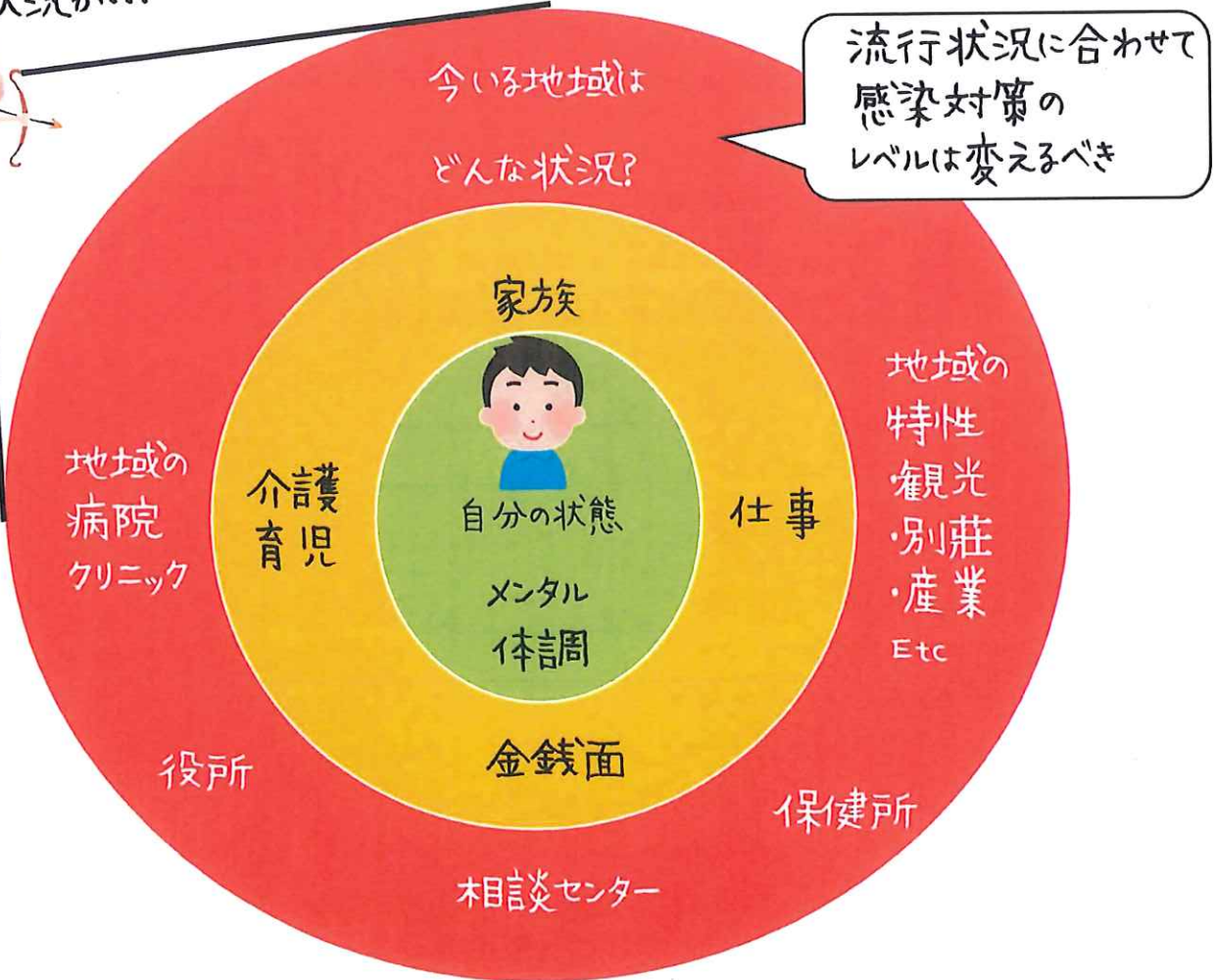
人生会議

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、どんな処置をしていくか  
どんな処置をしていくか  
一度は真剣に考えましょう  
この病気の特性上、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...



流行状況に合わせて  
感染対策の  
レベルは変えるべき

今いる地域は  
どんな状況?

家族



自分の状態  
メンタル  
体調

仕事

地域の  
特長  
観光  
別荘  
産業  
Etc

地域の  
病院  
クリニック

介護  
育児

役所

金銭面

保健所

木言炎センター

## 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!?

SNS

インターネット



情報過多

テレビ

新聞

なんだかわからんがこわいよー



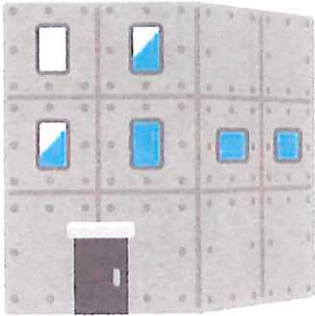
情報弱者

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

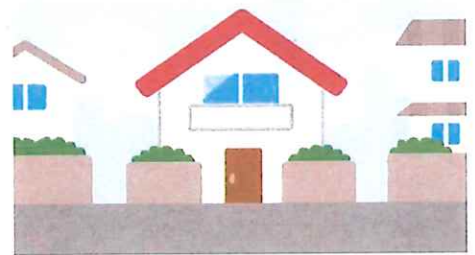


都会に住んでるだけで  
もはやリスク大  
いつ発症するかわからない。



危険

地方



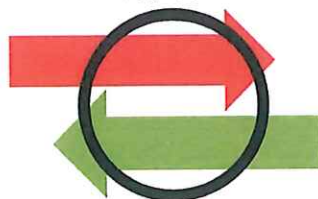
会うのであれば自分が  
感染してるともりで会う  
マスクは必須  
手洗いはまくる



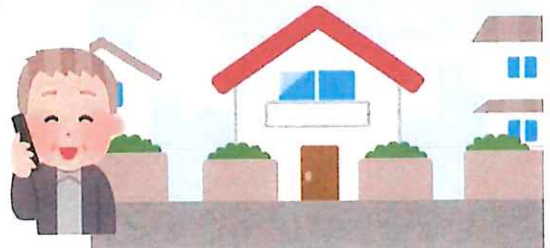
〈電話やメールでやり取りする〉



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〉

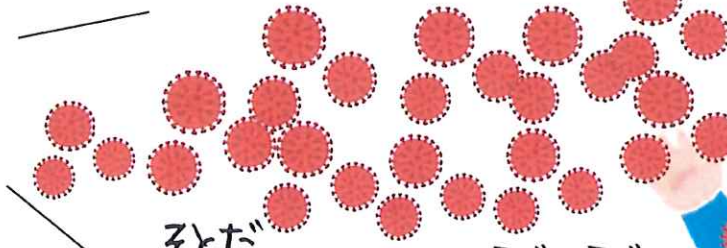
ぺちゅくちゅ

ウイルス本体+水蒸気

ぺちゅくちゅ



飛沫 (ひまつ)



そとだ  
そとだ

うじゅうじゅ  
うじゅうじゅ



感染する

2m以内

〈咳エチケットをする意味とは〉

Nice!!

咳エチケット



マスク



ハンカチに  
むかって咳



腕に  
むかって咳

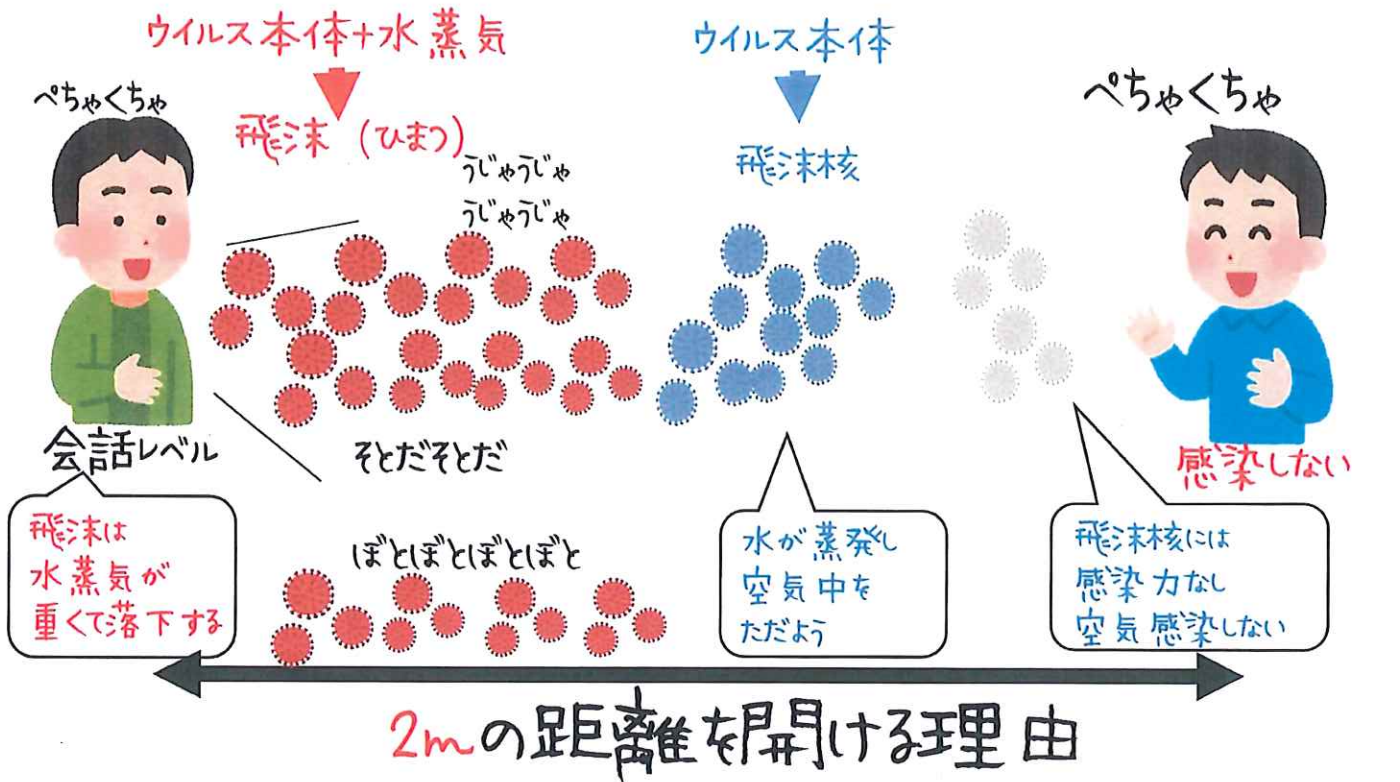


感染しない

飛沫をとばさずにすむ

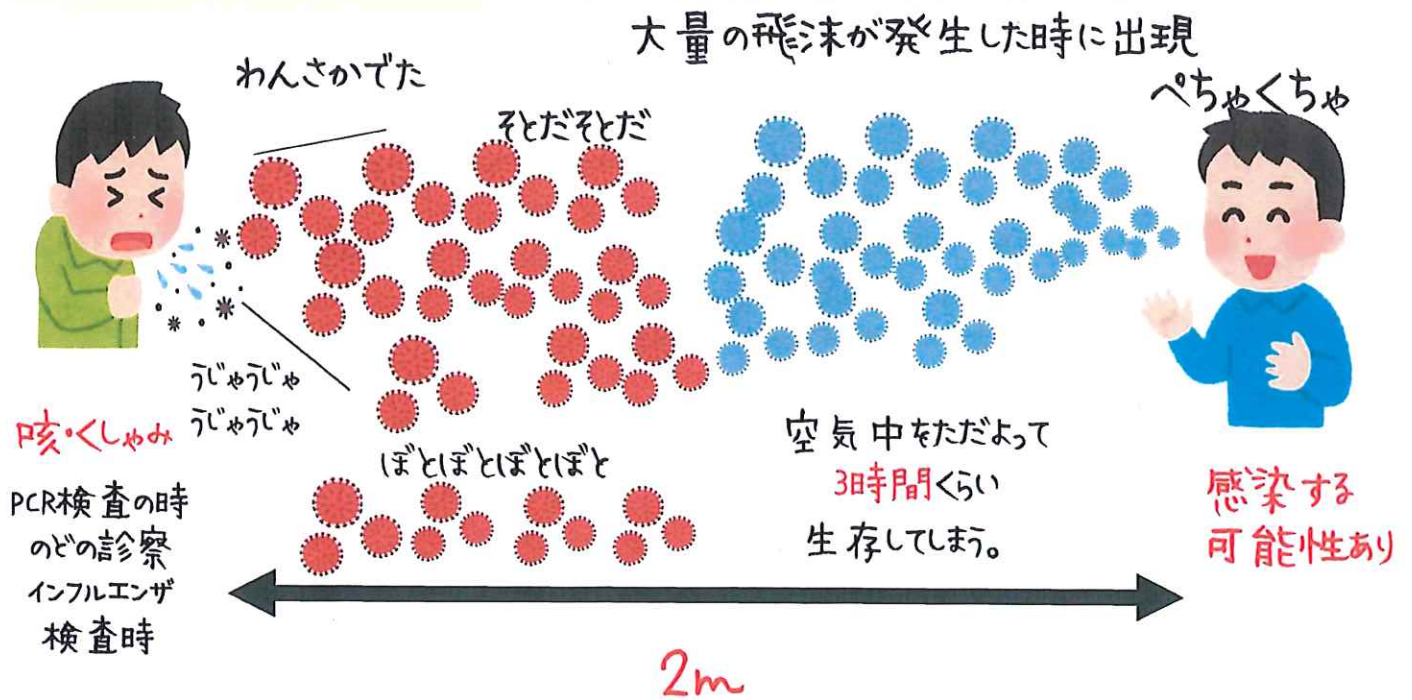
# ④ 新型コロナウイルスの行く末

〈飛沫核 (空気) 感染とは〉



〈エアロゾル感染とは〉

エアロゾル (飛沫と飛沫核の間)

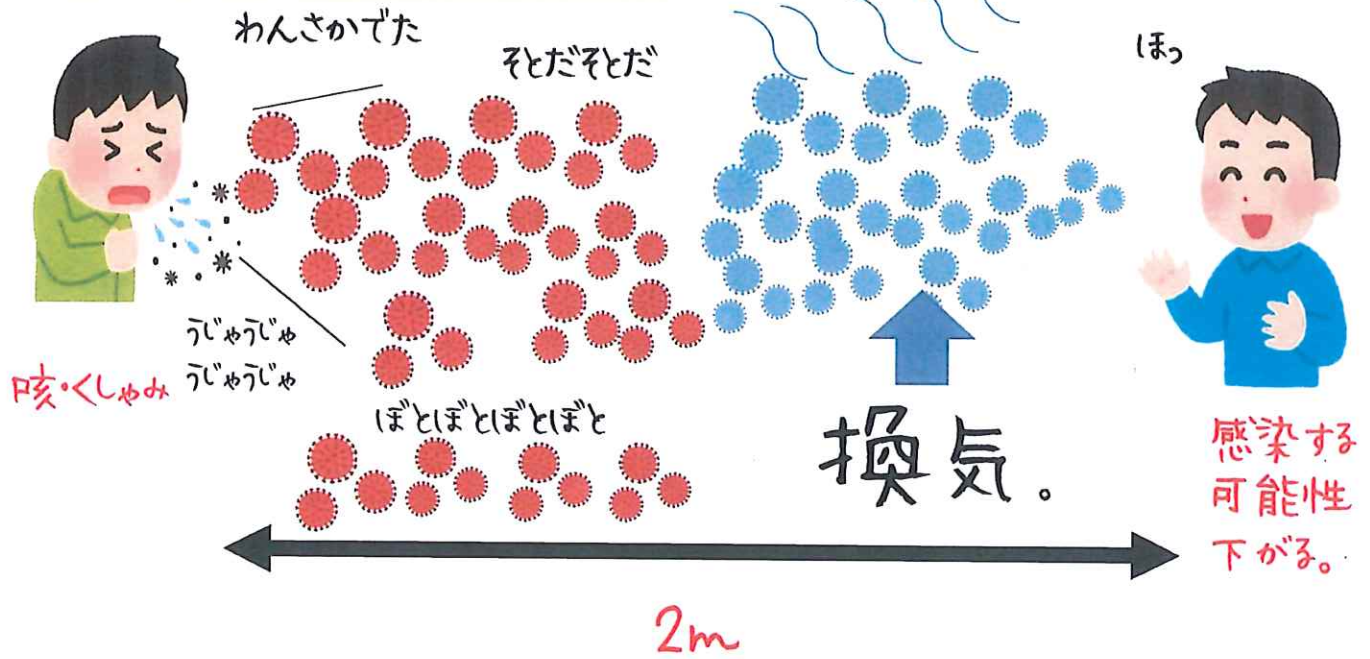


# ⑤ エアロゾル感染を防ぐには

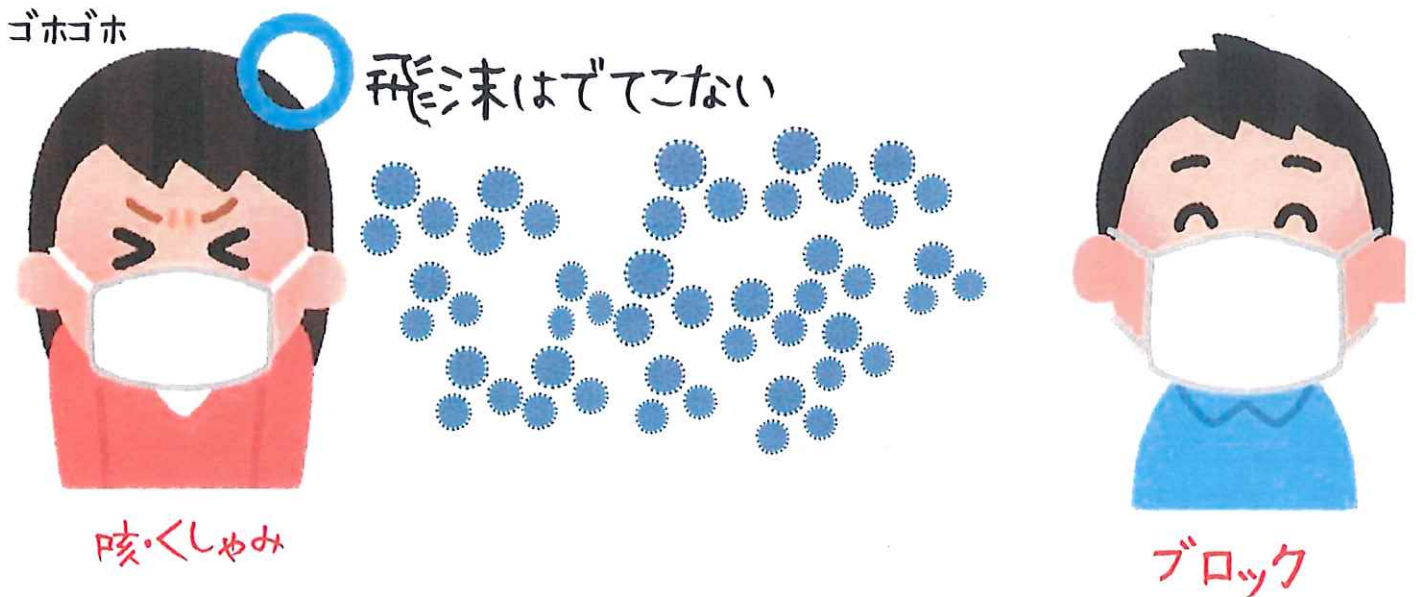
① 室内の空間をさける

1時間に最低6回

② 換気をこまめにする



③ 咳のでる人には普通のマスク、こちらはN95



飛沫核やエアロゾルはすり抜けてくる

# ⑥ 新型コロナウイルスの行く末

〈手に咳をふきかけると〉

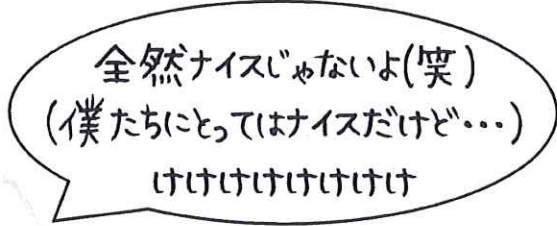


ゴホ  
ゴホ

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

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)

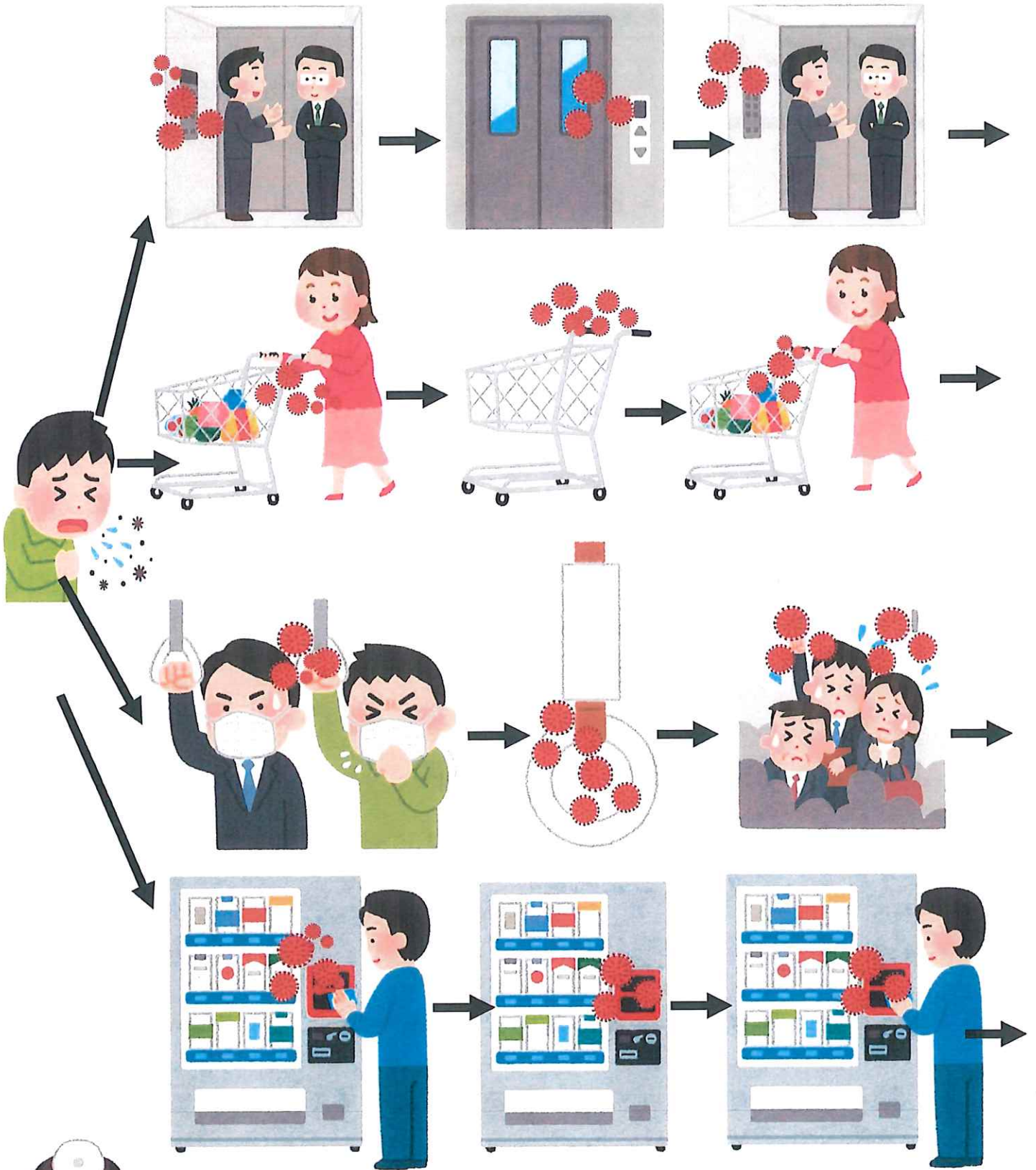


服とかはまだよくわかってない、  
本当に環境中にどのくらい  
感染力があるかはわかっていない。



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



プルプル



あ、もしも



なぜー??  
発熱  
咳・だるさ



ごはんにしよう



あーん



花粉症



かゆい



発症



ごはんにしよう



ありがとう



無症状



ジュースのみたい



ごくごく

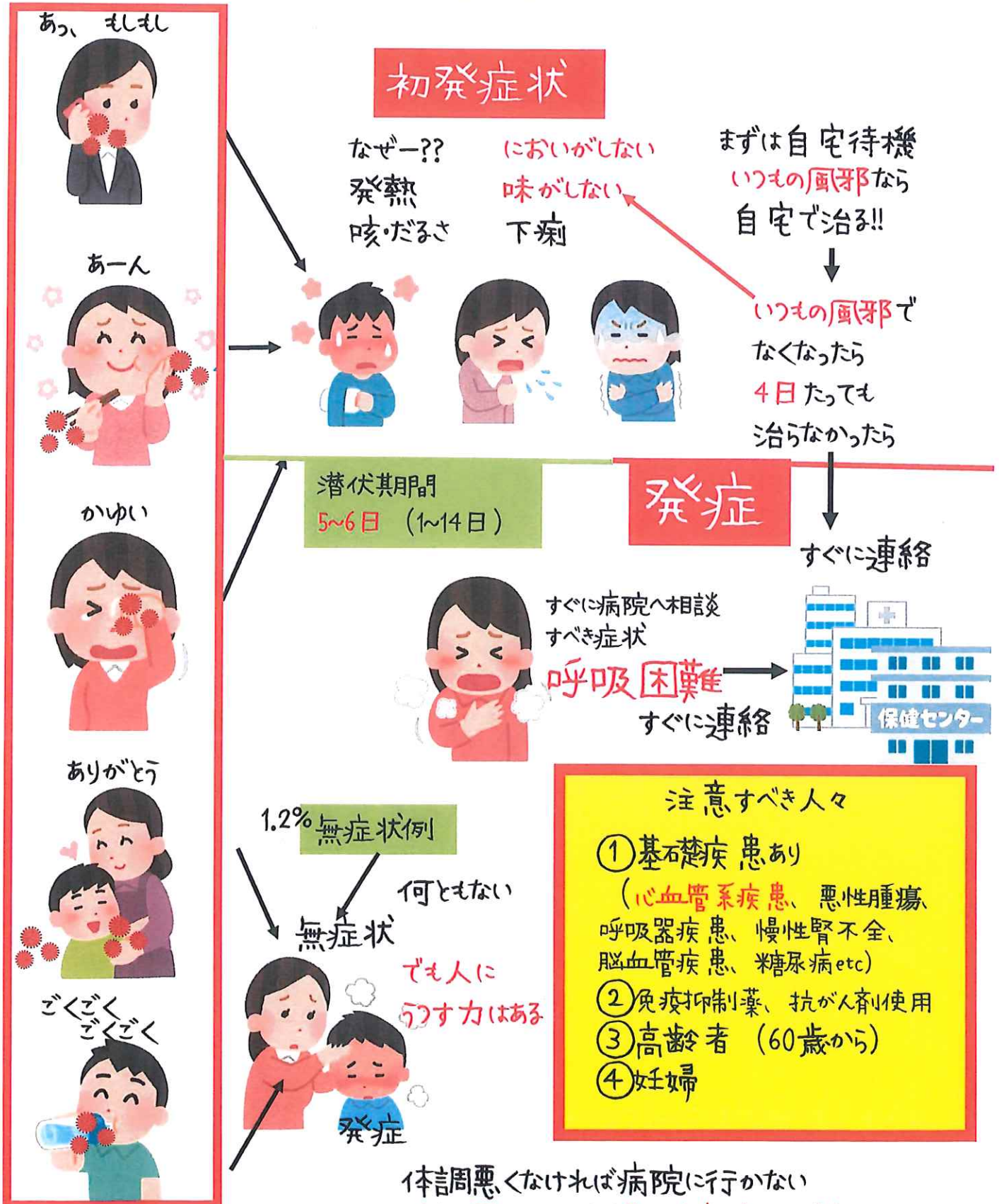


発症



顔のまわりに手をもっでいかないようにする。

# 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

80%

軽症

肺炎なし、軽度の肺炎  
2週間ぐらいで治る。



入院時→肺炎  
重症化→ARDS

発症から8~10日で重症化

14%

重症

酸素が必要 → 3~6週間ぐらいでよくなる  
入院

6%

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



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

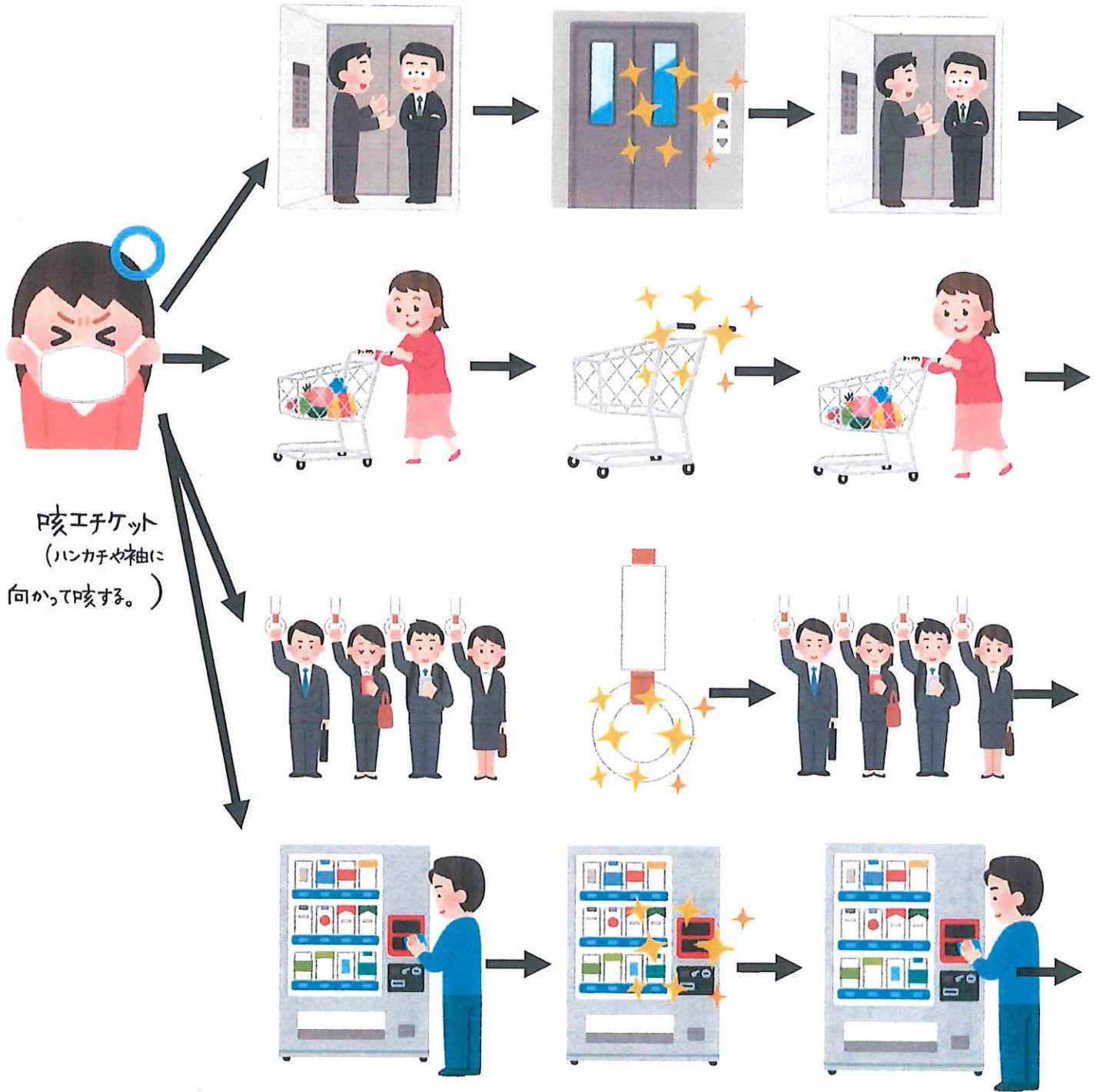
換気をマメにする。

・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ると思って対応する。  
アルコール消毒

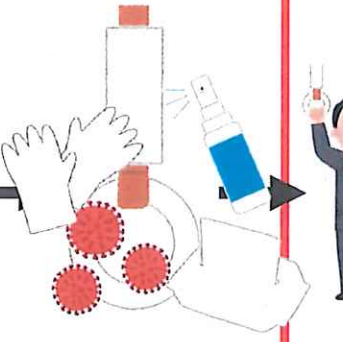
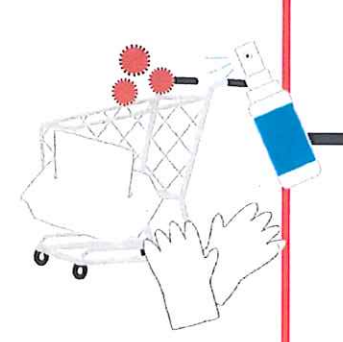
手洗いは石鹼  
で少なくとも  
20秒石鹼で  
こする。



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にして  
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の際は、使い捨てのビニール手袋やティッシュペーパー  
ごしにさわる。つかったものは直接触れずビニール手袋はうらがえしにして  
すぐ捨てる。

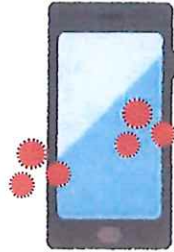
11

# ウイルスがみえるようになる!!

おかね



携帯電話



ドア

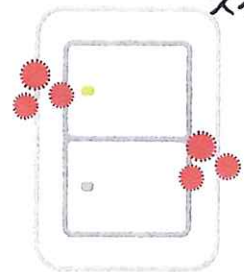


パソコン

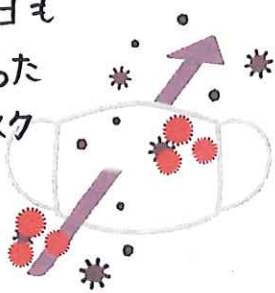


あっちにもこっちにも  
ウイルスがみえる!!  
(よな気がする)

スイッチ



何日も  
使った  
マスク



カート

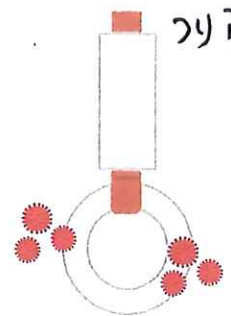


郵便物



ムムム...

つり革



外食時の  
食器



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る。



ひとりひとりの意識ひとつで  
世界は守れなくても

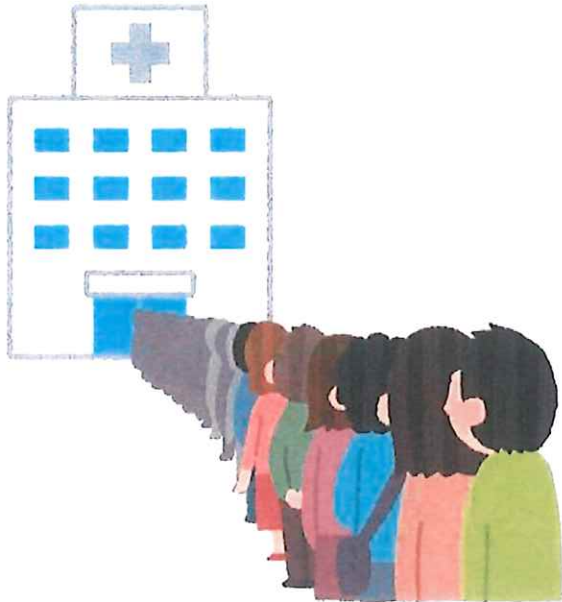
家族は守れます。



12

# 医療崩壊とはどういうことか

医療需要



医療供給

STOP

もうみれません!!

ICUでは....

またecmoかー



忙しい



こわいです

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。

医療従事者に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...



病院に  
行きたい

電話でたらい回しになります。

もうみれません!!



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



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



けこつらい  
せきひどい

ベットがない



つらいよー



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或のベットが  
いっぱいになるかわかりません。

ベットがない



そんなー



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) 体制はとでも脆弱



イタリア

感染者	死亡者	死亡率
105792人	12428人	11.7%



ドイツ

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

2020.3.31 時点

この差は何?!

ICUのベット数



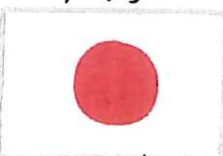
イタリア

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

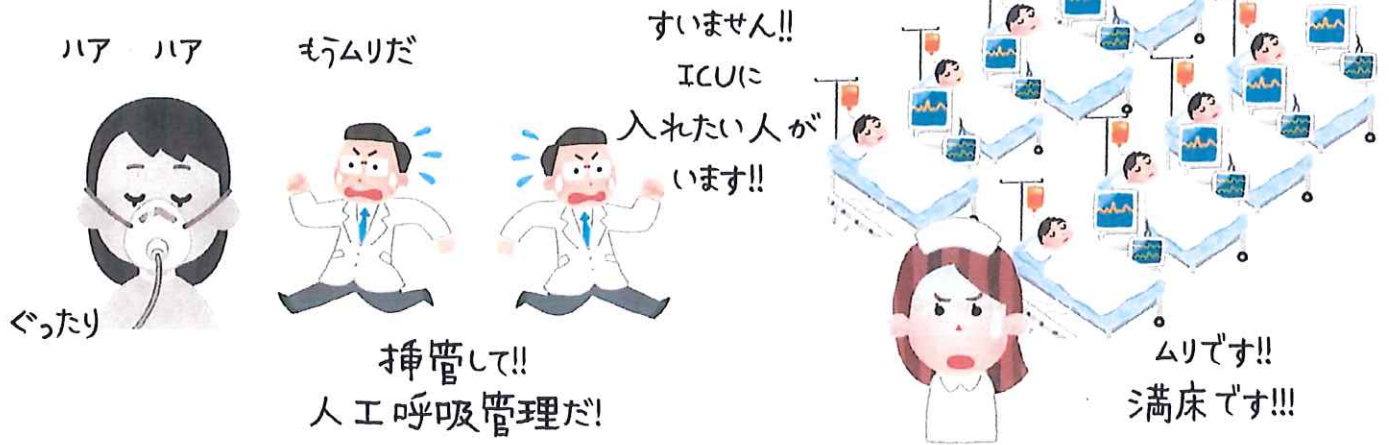
集中治療体制の違い

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

あっ!というまに  
埋まってしまう

# 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)



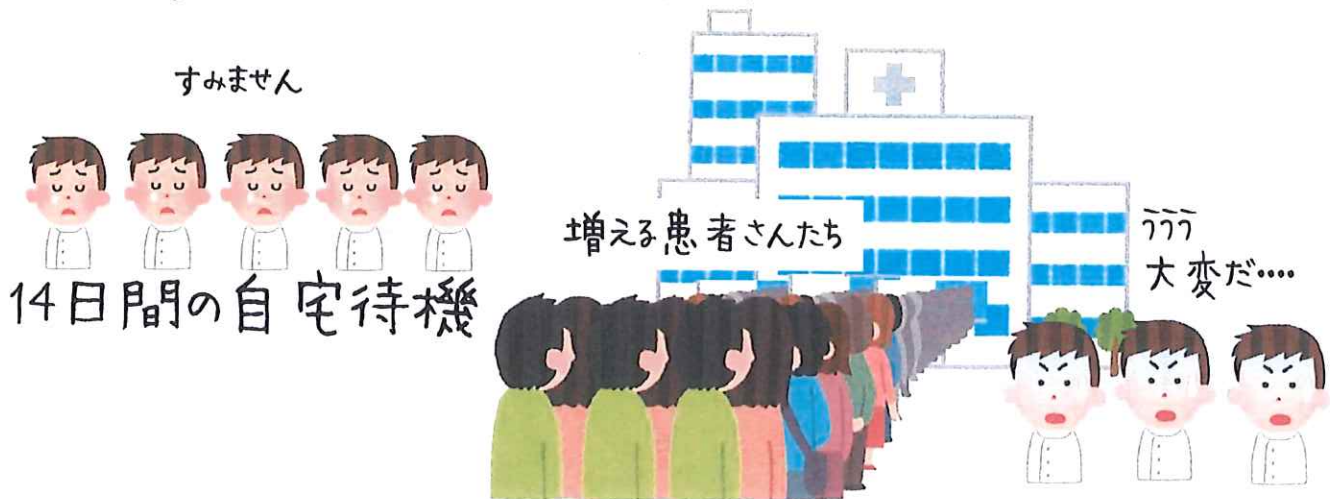
(目かかる命が目からなくなる)



# ①7 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



残されたスタッフの仕事が21音にも31音にもなる

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

(せくなる人がでます)

イタリアでは、医療従事者が  
60人以上せくなっている

(精神が病みます)



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。

誰かを比較するのではなく、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