

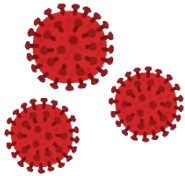


たんぽぽだより

2020.03月 No.20

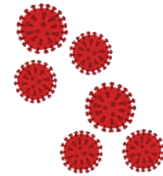
上田透析クリニック

今号は、連日報道にて皆さんの生活にも影響を与えている「新型コロナウイルス感染症」を取り上げたいと思います。なお、以下の記事は、現時点で判明している内容をお伝えしています。今後、内容の変更等もあるかと思っておりますのでご了承下さい。



テーマ

新型コロナウイルス感染症



○コロナウイルスとはなんですか？

国立感染症研究所によると、コロナウイルスには、ヒトに蔓延している風邪のウイルス4種類と、動物から感染する重症肺炎ウイルス2種類が知られているそうです。特にコロナウイルスとして有名なものが、中国の広東省で発生した「SARS＝重症急性呼吸器症候群コロナウイルス」と中東のサウジアラビアで発生した「MERS＝中東呼吸器症候群コロナウイルス」ではないでしょうか。どちらも、今回発生している感染症と同じコロナウイルスが関係しています。

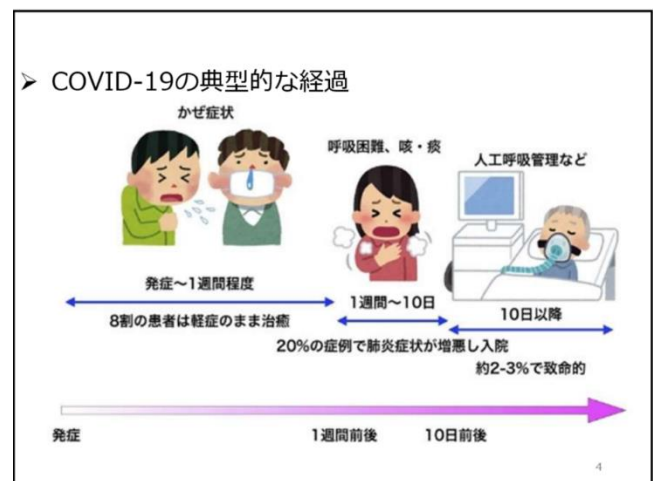
風邪を引き起こすコロナウイルスは、風邪の10～15%（流行期35%）が風邪のコロナウイルスを原因としており、多くの感染者は軽症ですが、高熱を起こすこともあります。

SARS＝重症急性呼吸器症候群コロナウイルスは、コウモリのコロナウイルスがヒトに感染して重症肺炎を引き起こすと考えられており、MERS＝中東呼吸器症候群コロナウイルスは、ヒトコブラクダに風邪症状を引き起こすウイルスがヒトに感染して重症肺炎を起こすと考えられています。

○新型コロナウイルスに感染するとどのような経過になるのでしょうか？

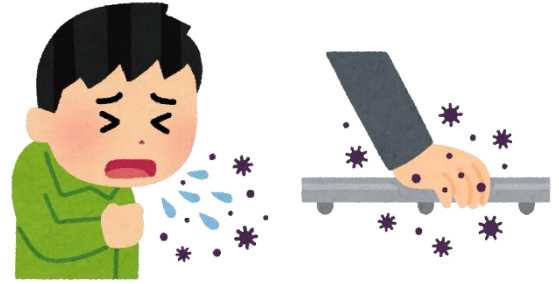
右の図は、新型コロナウイルス感染症の発症から10日前後の経過を示した図になります。発症から1週間程度は、風邪症状が続き、8割の患者さんは軽症のまま治癒します。残りの2割の患者さんは、呼吸困難、咳、痰などの肺炎症状が増悪し入院となり、発症から10日以降になると、2～3%の患者さんが、人工呼吸器が必要になるなどの、重篤な症状になると考えられています。

重症度としては、致死率が極めて高い感染症ではありませんが、インフルエンザと比べて高いリスクがあるとされています。また、高齢者・基礎疾患がある方は重症化するリスクが高いと言われています。



○どのように感染するのでしょうか？

現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられています。飛沫感染は、感染者のくしゃみ、咳（せき）、つばなどと一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染します。接触感染は、感染者の飛沫が付いた手で回りの物に触れることで、ウイルスが付きます。そして、ウイルスが付いた手で目をこすったり、鼻を触ったり、口に触れることで感染します。



このように、飛沫、接触感染と聞くと、どこにいても感染の危険があると考えてしまいがちですが、インフルエンザに感染するリスクと変わりはありません。

しかし、基礎疾患（腎不全や糖尿病など）のある方が感染すると重症化するリスクが高まりますので、日常的に予防することが重要になります。次の項目では、どのように感染を予防したらよいかをご紹介します。

○新型コロナウイルスに感染しないためには？

今月の第2週に皆さんにお配りした「新型コロナウイルス感染症についてのお知らせ」にもありましたが、感染予防の一番の重要な点は、「手洗い」になります。日常的に私たちは身の回りの様々な物に触れます。触れた物にウイルスが付着していると、そのウイルスが自分の手にうつり感染してしまいます。そのため、頻繁な手洗いが一番の予防になります。

また、自身が知らないうちに感染していることもありますので、周囲の人に感染させないためにマスクの着用も重要になります。

手洗い、マスクの着用の次に大事なことは、**体調を整える（健康管理）**ことです。急激な体重増加と除水によって、無理な透析を続けると体調不良になり免疫力が下がっていきます。日頃から無理のない透析ができるように、水分管理と適切な食生活、十分な睡眠をとって免疫力を高めることが大切です。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

○まとめ

今回は新型コロナウイルス感染症を取り上げました。連日、報道によって新たな感染者が発表されており、不安や心配をされている方も多いと思います。しかし、実際はインフルエンザと同様に日頃の感染予防をすることで十分に防げることがわかります。正しい知識と感染予防によって、感染しないようにすることがとても大切です。最後までお読みいただきましてありがとうございました。

*以下のウェブページから引用・参考にさせていただいております

・厚生労働省 ・首相官邸 ・国立感染症研究所