

新型コロナウイルスによる肺炎の感染防止の基本

— 彼を知り己を知れば百戦危うからず —

本号では新型コロナウイルスによる肺炎の症状、潜伏期間、感染経路、自宅での感染の予防・対策などの基本的な知識をQ&A形式で再確認する。適切な感染防止対策の実践の一助としていただきたい。

【新型コロナウイルスとは？】

新型コロナウイルスは湖北省武漢市で発生したウイルス不明の肺炎患者から検出され、2月11日、世界保健機関（WHO）のテドロス事務局長はジュネーブで行った記者会見で、新型コロナウイルスによる肺炎（病名）を正式に「COVID-19」と命名したと発表した。また、新型コロナウイルス名については、国際ウイルス分類委員会が「SARS-COV-2」と命名している。

COVID-19
コロナ ウィルス 疾病

【ヒトからヒトへ感染するか？】

ヒトからヒトへの感染が認められており、居住区内での感染リスクも存在する。

【どのような年齢層の人に感染しやすいか？】

専門家によると全ての年齢層の人々が感染する可能性があり、接触したウイルスの量と関係があると言われている。

【どのような感染経路があるか？】

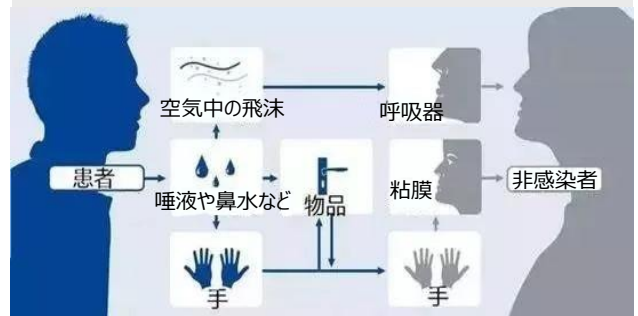
□ 飛沫（ひまつ）感染

感染者の飛沫（咳やくしゃみ等）によりウイルスが放出され、1m前後の範囲にいる他者が口や鼻から吸い込むことで感染する。

□ 接触感染

感染者のウイルスが他者に接触することで粘膜や皮膚を通じて直接感染する。

【図表1：ウイルスの感染経路】



出典：澎湃新聞

【濃厚接触者とは？】

ウイルス感染の診断を受けた患者、或いは感染の疑いがある人と、14日間以内に共同生活や直接接触したことがある人を指す。例えば会社の同僚、同じ教室や寮のクラスメート、同じ交通機関を利用していた乗客、ウイルス感染患者の付き添いや看病、エレベーターの同乗等も含まれる。

【濃厚接触者観察の上で気を付けることは？】

- 濃厚接触者に症状が現れたと思われる場合、事前に病院に連絡し、必要に応じて診察を受ける。
- 感染の確定の診断が無くても病院に行く際には、できるだけ医用マスクを着用すること。
- 移動の際には、公共交通機関ではなく自家用車を利用し、できるだけ窓を開けて車内の風通しを良くする。
- 濃厚接触者が発症した場合、手洗いやうがいをし、できるだけ他の人との距離を1m以上おくようにする。
- 鼻水やくしゃみによって汚染された物品の表面は、希釈した漂白剤や消毒剤で洗浄する。
- 新型コロナウイルスは熱に弱い為、汚染された物を56℃の温水に浸したり、アルコール（75%）、塩素系の消毒剤、クロロホルム等を使用することで効果的にウイルスを殺菌できる。

【感染の特徴や症状は？】

- 新型コロナウイルスによる肺炎の潜伏期間は1～14日間、一般的に3～7日間とみられている。
- 主な症状として発熱や全身の倦怠感、乾いた咳が現れ、鼻水・鼻詰まり、喉の痛み、下痢などの症状が伴う場合もある。
- 重症患者の場合、1週間前後に呼吸困難に陥り、低酸素血症も併発する場合がある。
- 更に深刻な場合、急速に急性呼吸窮迫症候群や敗血症性ショックに進展する
- 重症でも高熱が出ない場合もあるので特に注意が必要である。
- 軽症の場合、微熱や倦怠感の症状が現れる。
- 今のところ大多数の患者の治癒・健康回復状態は良い傾向にある。基礎疾患を持った高齢者の感染リスクが高い。児童が感染した場合、症状は比較的軽い傾向にある。

【どのような場合病院にかかるべき？】

- 発熱、倦怠感、咳等の症状があっても、感染したとは限らない。発熱（脇の下で測定した体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）、咳、息切れなどの急性呼吸器感染症の症状が現れるだけでなく、以下3つの条件のうちどれか一つに当てはまる場合、現地の指定医療機関で検査、診療を受ける必要がある。①武漢への観光や滞在歴がある場合、②発病前の14日以内に武漢からの発熱を伴う呼吸器疾患の患者と接触したことがある場合、③小規模な集団感染が発生した場合。

【図表2：どのような場合病院にかかるべき？】

关于新型冠状病毒感染的肺炎，
什么情况下需要就医？

如出现
发热/乏力/干咳 表现
并不意味着已经被感染了

出现发热
(腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$)
咳嗽、气促等
急性呼吸道症状
有武汉旅行或居住史

发病前14天内
曾接触过来自武汉的
发热伴呼吸道症状的患者

出现小范围聚集性发病

应到当地指定医疗机构
进行筛查、诊治

新华社 (边绍红制图) 资料来源: 中国疾病预防控制中心

出典：新華社

【家庭での予防方法は？】

- 適度な運動、十分な睡眠をとり、免疫力を上げる。
- 良い衛生習慣を保つ。咳・くしゃみをする際、ティッシュを使って、口や鼻をおさえる。手洗いを徹底し、汚い手で目をこすったり鼻や口に触れない。

- 部屋の換気を行い、衛生を保つ。
- 呼吸器疾患の症状（発熱、咳、くしゃみ等）がある人との濃厚接触を避ける。
- 人が多い場所に行かない、やむを得ない場合は必ずマスクを着用する。
- 野生動物や家畜動物に近寄らない。
- 安全な食習慣を心がける。肉類や卵類の食品を調理の際によく火を通す。
- 発熱、咳などの症状に注意し、症状が長引く場合は無理をせずに病院にかかる。

【家庭での消毒方法は？】

- 外出から戻ったら直ぐに手を洗う。またはアルコール消毒液で手を消毒する。テーブルや椅子なども毎日拭いて清潔を保ち、定期的に消毒する。
- 来訪者（健康状態が不明）があった場合、室内物品の表面を消毒液や殺菌ウェットティッシュなどで消毒する。
- 室内の換気をよく行う。（冬場は温度低下に注意）
- 物品の表面を消毒する際、塩素系の消毒液で拭くことをお勧めする。手の消毒には、速乾性すりこみ式手指消毒剤を使うと良い。

【図表3：一般家庭での消毒方法】



出典：中国疾控中心

参考サイト：

中国危機管理部研修センター新型コロナウイルスによる肺炎の予防に関する情報（通勤、食事、家庭、免疫力を上げる方法などに関する情報）ウィーチャットで直接見られます。

<https://cdn.zhixueyun.com/health/index.html#/>

お問い合わせ先

東京海上日動火災保険（中国）有限公司

上海支店

上海市浦东新区陸家嘴環路1000号恒生銀行大廈37階011室
電話：+86(0)21-6278-6680(代表)

広東支店

広東省広州市天河区天河路208号粵海天河城大廈
(天河城東塔)23階05B、06、07、08单元
電話：+86(0)20-8752-1800(代表)

江蘇支店

江蘇省蘇州市工業園區華池町時代廣場24幢
蘇州國際金融センター-1801室、1810-1815室
電話：+86(0)512-6296-6770(代表)

北京支店

北京市朝陽區新源南路3号平安國際金融中心A-23階01室
電話：+86(0)10-8444-2567(代表)

浙江支店

浙江省杭州市江乾區錢江新城錢江國際時代廣場3-1405号
電話：+86(0)571-8199-8758(代表)