

2020.10.1

新型コロナウイルス

～家での基本と対応～

飛騨市民病院
ICD
中林 玄一



飛騨市民病院 ICD 中林玄一 2020.1～9月資料(10/2 一般公開版)

1

Limitation

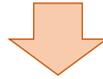
- 本スライドは2020年1月～9月に、飛騨市民病院の関係者、飛騨地域を中心とした地域の一般生活者、飲食・宿泊事業者、介護福祉関係者、学校関係者などへの「わかりやすい情報提供」として自身の責任において作成・講演させていただいた資料です（ウイルス感染対策に関連した博士号を取得した経歴もあり地域の役目をいただき活動してまいりました）。
- 新型コロナ対策は小地域だけで努力して解決する問題ではありません。観光地である当地は官民挙げて「安心して来訪いただける体制」を整備しておりますが、来訪・御利用される方にも正しい感染対策をいただくことで「安全な生活・観光」が完成することから、このほど情報を無償公開させていただくことしました。
- 新型コロナウイルスのエビデンスは国内学会・海外著名誌などを参照するも十分ではなかったため、当資料の作成に当たっては過去のウイルス学や工学的知見なども集積して作成しており、推察が入っていることをご了承下さい（これまでのところ、推察した内容は後でエビデンスが出ており、今回の公表に際してスライド内容の修正は行っておりません。至らない点を発見いただいた場合はメールにてご一報いただければ幸いです）。

飛騨市民病院 ICD 中林玄一 2020.1～9月資料(10/2 一般公開版)

飛騨市民病院 ICD 中林玄一 motokazu-tym@umin.net

2

あわせて必ず参照してください



2020.10.1

基本を確認!

新型コロナウイルスの基礎知識

飛騨市民病院
ICD (イフエツヨクホト0-44' 99-)
中林 玄一

飛騨市民病院 ICD 中林玄一 2020.1-9月資料(10/2-一般公開版)

2020.10.1

新型コロナウイルス ～基本の対策～

飛騨市民病院
ICD
中林 玄一

飛騨市民病院 ICD 中林玄一 2020.1-9月資料(10/2-一般公開版)

3

「社会をまわしていく」のイメージ

一般の大多数イメージ

感染対策なし

この差が大きい!

皆が少しずつ努力するだけで「大きな効果」!

社会対応は、
どこかに落とし所

マスク・手洗い
3密防止など

大差なし

左記+アイシールド

医療従事者の対応

適切に予防すれば、訪問対応も可能 (訪問頻度・順序などを工夫)

飛騨市民病院 ICD 中林玄一 2020.1-9月資料(10/2-一般公開版)

4

一般生活・家庭内での感染制御が必要な場合

- 外で流行しているため、家に持ち込みたくない。
- 自分が罹患している（未発症）かもしれないから、自宅にいる子供や疾患弱者（高齢者・基礎疾患者）にうつしたくない。
- 家に感染者（コロナかどうか分からない）がいて、生活の世話をする必要はある。
- 新型コロナに罹患していて、外の人に買物などで援助を受ける必要がある。

飛騨市民病院 ICD 中林玄－2020.1～9月資料(10/2 一般公開版)

5

居室の対策

- 接触前に、最低でもマスク着用。（双方がマスクを着用する）
- 密着業務を伴う場合はエプロン・アイシールド（フェイスシールド）も着用。
- 常に窓・ドアを通じた換気に留意する。双方の感染が否定できなければ入室したらすぐに窓開け換気を行う。



飛騨市民病院 ICD 中林玄－2020.1～9月資料(10/2 一般公開版)

6

食事介助

- 介助対象の方には、直前までマスクを着用いただきましょう。
- 介助は側方・後方から行い、相手の正面（飛沫が対面飛散する）から行わないようにしましょう。
- 流行期には、介助中の会話は「最小限になるよう」にしましょう。



飛騨市民病院 ICD 中林玄 - 2020.1~9月資料(10/2 - 一般公開版)

7

入浴介助

- 湯水自体は感染リスクが低いと考えられます。
- ただし周辺の物品を介する接触感染リスクに注意が必要です。湿度によるウイルス長期生存の可能性があるため清掃（+必要なら消毒）が有用です。
- 脱衣所など動線が重なる場所はリスクが高く、換気と定期消毒が重要です。
- 最も有効な対策は常時マスク着用ですが、現実には困難かもしれません。
→換気・気流コントロールの併用を考えましょう。



飛騨市民病院 ICD 中林玄 - 2020.1~9月資料(10/2 - 一般公開版)

8

入浴介助は気流コントロールで工夫を

- 高湿度による落下が促進される環境（上方に行きにくい）。
- 浴室の霧は塩素を含んだ水道水がエアロゾルになったもの（消毒効果）。



換気が良好な室内であれば、サーキュレーターや扇風機による気流制御を併用することで、「風上にいる人の安全を確保」し、拡散で「感染性は急速に減弱」の効果が期待できます（サーキュレーターは守りたい人の後方に配置して、他の人へ風を向ける）。

飛騨市民病院 ICD 中林玄 - 2020.1-9月資料(10/2 - 一般公開版)

9

自宅外の施設の利用

- エントランスで密にならない/長居しないように工夫。消毒と十分な換気。
- 咳など症状があるひとに近づかない。
- 基本的に、防御対策は程度の差こそあれ普段から意識して実行しておくことが望ましい。感染の約半数は無症状者から起こることを意識する。

飛騨市民病院 ICD 中林玄 - 2020.1-9月資料(10/2 - 一般公開版)

10

マスクなしの食事（環境）



- 飛沫が相手の「目・鼻・口」に直接付着すると感染します。
- 感染力の強い「大きな飛沫」は近くの食べ物と食器・テーブルに落ちて、経口・接触感染の原因になります。
- 換気不良の屋内では「小さな飛沫」が遠くまでフワフワ漂って遠くまで届き、感染の原因になります。

飛騨市民病院 ICD 中林玄 - 2020.1~9月資料(10/2 - 一般公開版)

11

窓開け換気
(エアコンを使っ
ていても、必ず換
気を行う)

全員がマスク着用

入る前に手指消毒

大声を出さない

正面距離を離す

左右距離も離す

+ 必要に応じてパーテーションを併用

飛騨市民病院 ICD 中林玄 - 2020.1~9月資料(10/2 - 一般公開版)

12

会合の開き方

(公民館の会合などにおける、お勧め案)



- 全員マスクを着用。会場の入退室時に手指消毒。
- 換気しっかり（エアコンや空気清浄機と併用）。
- 1 m以上（できれば2 m）離れて、必要に応じてパーティションを併用する。
- 大声を出さずに会合する。
- トイレはできるだけ自宅で済ませておき、共用しない。使用する場合は蓋を閉めて流すようにする。
- 地元振興のため、例年お世話になっている店で個別仕出し+ビールを頼んでおき、配って終了。
- 解散後に有志で集まって飲んだり、流行のWeb飲み会を行うなどは自己判断とする（ただし少人数で。感染対策を講じることは当然で、その後に起こった事は自己責任）。

飛騨市民病院 ICD 中林玄 - 2020.1~9月資料(10/2 - 一般公開版)

13

小児の扱い

- 子供は家庭生活において、家族への密着行動が多く見られます。締め切った環境では感染伝播が否定できないため、流行期においては自宅においても換気や接触感染予防策の実行が推奨されます（普通の感冒に対しても有効な対策です）。
- なお新型コロナウイルスに関しては、小児が感染源になることが少ないと言われています。
- 一方で、新型コロナウイルスに感染した小児の肺内ではウイルス量が多いことも分かってきました。
- 上記の矛盾は未解明ですが、次のスライドに推察を載せてみました。

飛騨市民病院 ICD 中林玄 - 2020.1~9月資料(10/2 - 一般公開版)

14

飛沫における成人と小児の違い（考察）

身長差：大人より小さい

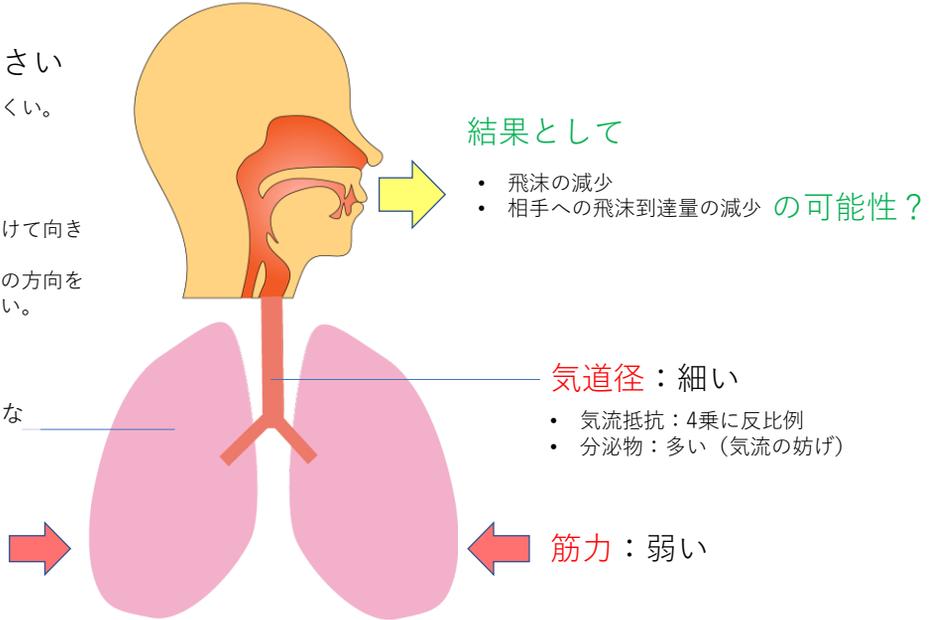
- 子供→大人に飛沫が届きにくい。

会話：対面が少ない

- 子供同士は意外と顔を近づけて向き合って話さない。
- 一緒の空間にいても、別々の方向を向いて遊んでいることも多い。

肺のウイルス：実は少ない（最近の報告）

※ 2020.8月



飛騨市民病院 ICD 中林玄—2020.1—9月資料(10/2—般公開版)