

Ⅲ. 分担研究報告 2

厚生労働行政推進調査事業費補助金
医薬品・医療機器等レギュラトリーサイエンス総合研究事業

サリドマイド胎芽症患者の健康、生活実態の把握及び支援基盤の構築に関する研究
サリドマイド胎芽症患者の COVID-19 蔓延期における
生活上の留意に関する検討

研究分担者 長瀬 洋之 帝京大学医学部内科学講座呼吸器・アレルギー学

§ サリドマイド胎芽症患者の COVID-19 蔓延期における生活上の留意に関する検討

研究分担者 長瀬 洋之 帝京大学医学部内科学講座呼吸器・アレルギー学 教授

A. 研究目的

2020 年春から蔓延している COVID-19 の流行期においては、接触感染や飛沫感染を防ぐ生活様式を実行する必要がある。サリドマイド胎芽症患者における、COVID-19 罹患時の重症化リスクは十分明らかになってはいないが、上記の生活上の注意点を実行することは重要である。しかしながら、現在周知されている手指消毒やマスク装着の方法のみでは、サリドマイド胎芽症において、その実行に障壁が存在する状況が想定される。そこで本研究では、サリドマイド胎芽症患者において、実行可能な手指消毒デバイスやマスクについて検討し、わかりやすいマニュアルを作成することを目的とした。

B. 研究方法

「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) -流行期における対策のポイント-」と題するマニュアルを作成した。章立ては以下の通りである。

1. 新型コロナウイルス感染症とは
2. どのようにして感染するか (飛沫感染と接触感染)
3. どのような症状が出るか
4. どのように診断するか
5. どのように治療するか

6. どのように予防するか

- A. 「3つの密」を避ける
- B. マスクを着用する
- C. 手洗いと消毒
 - i) 手洗い
 - ii) 手指消毒
- D. 新型コロナウイルス接触確認アプリ
- E. ワクチン

7. 新型コロナウイルス感染症にかかっていないか調べたいとき

本マニュアルにおいて、特に「6. B. マスクを着用する」の項では、貼るマスク、マスク貼付用テープ、マスクを首にかけるためのストラップ、フェイスシールド・マウスシールドについて写真付きで説明した。また、「6. C. ii) 手指消毒」の項では、自動手指消毒器や、その機器を固定するための粘着テープ、マグネット式スタンドや三脚を写真つきで紹介した。

C. 研究結果

次項に、作成したマニュアルを転載する。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 流行期における対策のポイント

— サリドマイド胎芽症の皆様へ —

厚生労働科学研究

サリドマイド胎芽病患者の健康、生活実態の諸問題に関する研究班

長瀬 洋之著

日ノ下 文彦編

1. 新型コロナウイルス感染症とは

ヒト由来のコロナウイルスはかぜ (感冒)の原因の 10~15%を占める病原体として知られていました。しかし、より重症な肺炎として、2002 年に中国・広東省に端を発した重症急性呼吸器症候群 (SARS)、2012 年にアラビア半島で中東呼吸器症候群 (MERS)が報告されました。そして、2019 年 12 月から中国・武漢市で発生した肺炎の原因が、新型コロナウイルス (SARS-CoV-2)です。SARS-CoV-2 による感染症を COVID-19 (新型コロナウイルス感染症)と呼びます。

2. どのようにして感染するか -飛沫感染と接触感染-

感染した人がせきをして飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまうのが飛沫感染で、新型コロナウイルス感染の主体と考えられています。

接触感染とは、感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブなどに触れ、その場所に別の人が手で触れ、鼻、口に再び触れることにより、ウイルスが体内に入り感染することで、これも感染の原因となります。新型コロナウイルスは、プラスチックの表面では最大 72 時間、ボール紙では最大 24 時間生存するとされています。

空気感染とは、小さい病原体が空気中を漂い、広範囲に感染を拡げる状態で、麻疹ウイルス (はしか)、結核菌が知られていますが、新型コロナウイルスの主な感染経路とはされていません。

症状が出ている人が感染をうつす主体ですが、発症から間もない時期でも感染性が高いため、感染が広がる原因となっています。発症 2 日前から発症後 7~10 日間程度の期間に、感染性があると考えられています。

また、COVID-19 を発症した人の家族内感染率は 11.8%とされています。10 歳代の患者さんの家族内感染率は 18.6%と高く、成人患者さんと同等以上でしたが、0~9 歳の患者さんからの家族内感染率は 5.3%と低かったとされています。家庭においても、症状がある家族がいる場合、マスク着用、手指衛生などの予防策をとる必要があります。

コロナウイルス感染症は一般に温帯では冬季に流行しますが、COVID-19 も冬季に流行の拡大がみられています。

3. どのような症状が出るか

初期の症状は、インフルエンザや感冒に似ており、COVID-19 を区別することは困難ですが、インフルエンザにおける突然の高熱、COVID-19 における嗅覚・味覚障害などはそれぞれに特徴的とされています。わが国の解析では、COVID-19 に頻度が高い症状は、発熱、咳嗽、倦怠感、呼吸困難で、下痢は約 1 割で、味覚障害 (17.1%)、嗅覚障害 (15.1%)もみられました。

4. どのように診断するか

PCR 法は、新型コロナウイルスの遺伝子配列を検出する検査法です。感度が高く、検査の主体となっています。「鼻咽腔ぬぐい液」で当初検査されていましたが、発症から 9 日以内

であれば、「唾液」を用いた場合でも、同等の精度が確認されています。

そのほかに抗原検査があり（インフルエンザウイルス検査でよく用いられている方法）、30分程度で結果が出るなど、メリットがありますが、キットの種類により感度が異なります。

5. どのように治療するか

軽症の場合は、経過観察のみで自然に軽快することが多いですが、発症2週目までに急速に病状が進行することがあります。高齢者や、糖尿病、心不全、COPD（タバコ肺）、がん、腎臓病、肝疾患、肥満などの基礎疾患のある方は、重症化する割合が高いとされており、軽症でも入院とする場合があります。

息切れや肺炎のある中等症以上では、入院して治療します。肺炎が進行する場合、ステロイド薬やレムデシビルの使用が考慮され、必要に応じて酸素投与が行われます。重症例では、人工呼吸管理や体外式膜型人工肺（ECMO）が用いられます。

COVID-19では、血栓が認められやすく、ヘパリンなどによる抗凝固療法を行うことがあります。そのほかにも、トシリズマブの治験が行われており、ファビピラビル（アビガン®）は、保険承認申請中です。シクレソニドは喘息用の吸入ステロイド薬で、COVID-19への効果も期待されましたが、最近の研究では、無症状・軽症の患者さんには推奨されない結果が示されました。

6. どのように予防するか

飛沫感染を防ぐために、マスクの着用、「3つの密」の回避を行います。接触感染を避けるために、石けんによる手洗いや、手指消毒用アルコールによる消毒を行います。

A. 「3つの密」を避ける

「3つの密」は、感染を拡大させるリスクとなります。人と人との距離をとること（Social distancing; 社会的距離）が重要です。

i) 密閉空間を避けて、十分に換気する

- 2方向の窓を数分間開けて、できれば毎時2回以上換気しましょう。窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。
- 通常の家用的エアコンは、空気を循環させるだけです。別途、換気が必要です。
- 一般的な空気清浄機は、通過する空気量が少なく、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

ii) 密集場所を避け、隣の人とは互いに手を伸ばして届かない距離を取る

- レジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないようにしましょう。
- 飲食店では一つ飛ばしに座る、真向かいに座らない、互い違いに座るなどに留意しましょう。
- エレベーターで混みあっているときは、一本遅らせましょう。健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。

iii) 密接場面を避ける

- 5分間の会話で、1回の咳と同じくらいの飛沫が飛びます。
- 対面での会議や面談が避けられない場合は、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。
- エレベーターや電車の中では、会話や携帯電話による通話を慎みましょう。
- 多人数での会食は、マスクを外す時間が長くなり、大声になりがちのため、慎みましょう。
- 多人数かつ室内で呼気が激しくなるスポーツジム、ライブハウス、カラオケは避けましょう。
- 喫煙の際はマスクを外しており、喫煙所では人との「密」が起こります。喫煙者は重症となる可能性が高いことも報告されています。禁煙する選択肢も考慮しましょう。

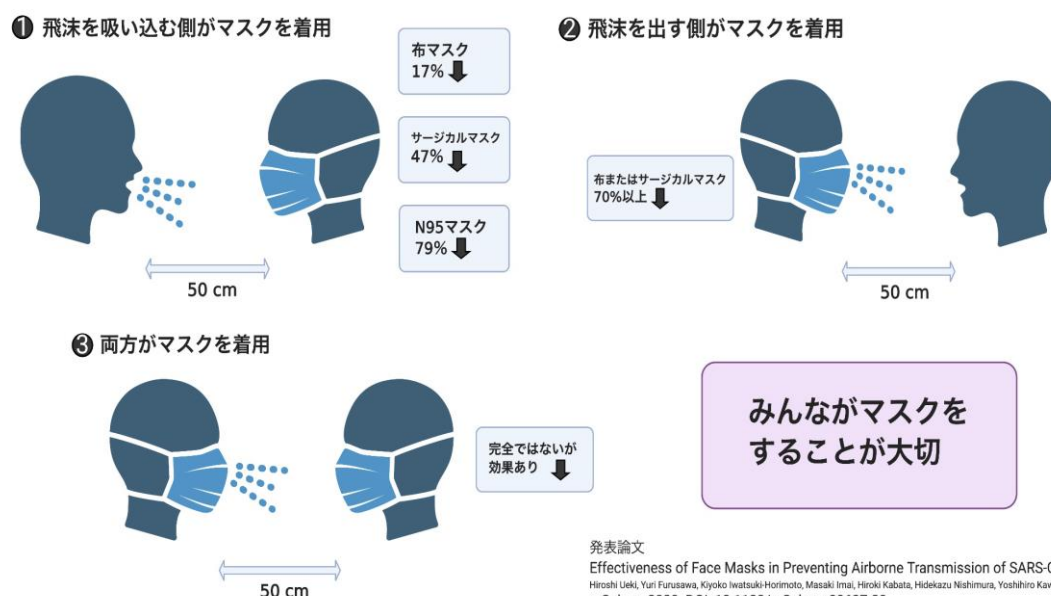
B. マスクを着用する

マスクの素材によって、効果は違います。不織布マスクが最も効果が高く、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順です。

マスクは、「飛沫を出す側：自分」「飛沫を吸い込む側：相手」とすると、相手だけがマスクを着用するより、自分だけがマスクを着用する方が効果が高く、7割以上飛沫を減少させます。自分から相手への感染拡大を防ぐために、話す時はいつでもマスクを着用しましょう。

さらに、自分と相手の双方がマスクを着用することで、吸い込みを7割以上抑えます。皆がマスクをすることが大切です。室内で会話する場合は、特にマスクを着用する必要があります。屋外でも、最低1メートルの間隔を確保できない場合もありますので、やはりマスクは重要です。

自分の顔にぴったりとフィットしているマスクを選ぶことが重要です。鼻に留め金がある場合は、鼻の形に合わせて固定します。鼻を出した状態では効果が不十分です。



● サリドマイド胎芽症の皆様へ

ひものない、貼るタイプのマスク、マスク固定用のテープ、首にかけるマスクがあります。お示しする製品は、アマゾンなどの通信販売サイトで入手可能です。価格は2021年1月現在の実勢価格です。

● 貼るマスク (5枚: ¥780)

四隅に粘着テープが貼ってあります。正面から見ると、ひもつきマスクと同じように見えます。



● 貼りマスクテープ (¥980)

市販のマスクのひもを切って改造し、テープを四隅に貼って装着することができます。



● 首にかけるストラップ (¥980)

マスクのゴムにストラップを装着し、首に回します。ウレタン素材で、ソフトに首に固定できます。



● フェイスシールド・マウスシールド

フェイスシールドはマスクと併用し、眼からの飛沫感染防止のために用いるものですので、マスクと併用しましょう。マウスシールドは、マスクに比べて予防効果が弱く、単独での使用は、できる限り避けましょう。透明のシールドを使用する場合は、フェイスシールドを鼻先から垂直に、あごの下まで隠れるように装着します。

また、マスクを外して飲食せざるをえない場合、フェイスシールドやレイン用サンバイザー、ほほの上部で固定する紙のマスクなどを着用した上で、あごの下からストローを使って飲むように工夫します。

フェイスシールド 10枚 ¥1340



レインバイザー ¥849



ハレマス 貼るマスク
50枚 ¥4235



サンバイザー ¥599



C. 手洗いと消毒

接触感染を予防するために、手洗いや手指消毒を行います。

i) 手洗い

ウイルスは水で洗い流すことで、かなり数を減らすことができます。手指に付着しているウイルス量は、流水による 15 秒の手洗いだけで 1/100 になります。さらに、石けんで 10 秒もみ洗いし、流水で 15 秒すすぐと、1/10,000 に減らすことができます。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.01% (数百個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

ii) 手指消毒

手洗いがすぐに出来ない状況では、アルコール消毒液 (濃度 70%~95%のエタノール)も有効です。60%台のエタノールによる消毒でも一定の有効性があります。

・サリドマイド胎芽症の皆様へ

ポンプ式の消毒液のほかにも、以下のような自動種手指消毒器があります。手や足をかざすだけで消毒液が噴霧されます。

● 自動手指消毒器

A: YTA
¥2280



B: VEEAPE
¥2680



C: ハイスト
¥2990



また、さまざまな固定器具があり、高さや角度を変えることができます。

● 粘着テープ

扉の取っ手の横に粘着テープ式のフックを装着すると、開閉時に、すぐ消毒が可能。

アスクル 粘着テープ
¥808



● マグネット式スタンド

ドアノブの下にマグネット式スタンドを装着すると、ドア開閉時に自動的にアルコールが噴霧される

アスクル マグネット式スプレースタンド ¥968



● 三脚

高さを調節し、玄関などよく使う場所に、使用しやすいように整える。

三脚 ¥5691



iii) 身の回りのものの消毒・除菌

熱水、次亜塩素酸ナトリウム（いわゆる塩素系漂白剤）、アルコール消毒液による消毒をおすすめします。これ以外では、界面活性剤（いわゆる住宅用・台所用洗剤）でも、効果が期待できます。新型コロナウイルス感染症や疑われる患者さんがトイレを使用時に、下痢症状などでトイレが汚れた場合には、次亜塩素酸ナトリウムまたはアルコール（70%）による清拭を推奨します。

D. 新型コロナウイルス接触確認アプリ

新型コロナウイルス接触確認アプリ（略称 COCOA）は、陽性者と接触した可能性をいち早く知ることが可能となります。感染者と、「過去 14 日間に」、「概ね 1 メートル以内で」、「15 分以上の近接した状態」の可能性があった方のスマートフォンに通知が送られます。アプリの通知画面では、接触者外来等の連絡先などが案内されます。通知を受けた方が検査を受ける場合は、行政検査となるため、検査費用の自己負担はありません。新型コロナ対策に非常に有効な手段のひとつですので、スマートフォンへのダウンロードをおすすめ致します。

E. ワクチン

ワクチンの接種は、海外で開始されていますが、わが国では準備段階です (2021年1月現在)。日本政府は、製薬企業3社から合計2億9,000万回分 (1人に2回接種を行うとした場合1億4,500万人分) の供給を受ける合意をしています。ワクチンが国内で承認され、供給できる準備が整った際は、無料で受けることができます。

7. 新型コロナウイルス感染症にかかっていないか調べたいとき

発熱等の症状のある方は、まずは、かかりつけ医等の身近な医療機関に直接電話相談し、医療機関を受診してください。感染が疑われると判断された場合には検査を受けることができます。

かかりつけ医で検査ができない場合や、かかりつけ医がない場合は、「受診・相談センター」に電話相談してください。

地域により、受付方法が異なりますので、お住いの自治体の情報をご確認ください。

[【帰国者・接触者相談センターページ】](#)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

● おわりに

このパンフレットは、「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 診療の手引き第4.1版」(2020年12月25日発行)の内容に準拠して作成しました。

以下の厚生労働省のHPにも、有用な情報が多数掲載されていますので、ご参照ください。
新型コロナウイルスに関する Q&A (一般の方向け)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html