

新型コロナウイルス感染症の (COVID-19)

基本的知識と生活上の対応

ーサリドマイド被害者の皆様へー

(第二版)



厚生労働行政推進調査事業

「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」研究班

目次

COVID-19の基本的知識と生活上の対応

－ サリドマイド被害者の皆様へ － (第二版)

はじめに (第二版)	田辺 晶代	1
I. COVID-19 感染症とは	長瀬 洋之	2
II. COVID-19 の感染予防策と感染確認	長瀬 洋之	4
III. COVID-19 に対する歯科 / 口腔外科からのアドバイス	丸岡 豊	10
IV. COVID-19 流行期に食事で気をつけるべきこと	田上 哲也	12
V. COVID-19 の巣ごもり時期にやるべき運動	藤谷 順子	14
VI. 新型コロナワクチン筋肉注射に関する注意点	田辺 晶代	16
VII. おわりに	長瀬 洋之	18

2020年3月に始まったわが国での新型コロナウイルス感染症（COVID-19）第一波から約2年が経過しました。新型コロナウイルス感染症によりわれわれの生活は大きな変化や制約を求められ、日常生活での対応を迫られました。研究班では、皆様にこの感染症について正しい知識を得て安全な生活を送っていただくために、コロナ禍に必要な感染対策、生活上の注意点に関する専門家のアドバイスをまとめた小冊子「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の基本的知識と生活上の対応－サリドマイド被害者の皆様へ－」を2021年2月に発行しました。新型コロナウイルスはいまだ全世界で猛威を振るっていますが、コロナ対策は進歩し、科学的な面でもわれわれの実生活の経験上でも、新しくわかってきたことがいくつかあります。この第二版では、新規情報を加えた改訂を行いました。特に、呼吸器内科の専門家である長瀬先生には新しいオミクロン株のこと、治療薬やワクチンに関する最新情報を追記していただきました。

まだ収束までには長い道のりがあると考えられていますが、この改訂版を参考にいただき、皆様が引き続き安心、安全、健康な生活をおくることができますように願っております。

2022年3月

厚生労働行政推進調査事業

「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」研究班
研究代表者 国立国際医療研究センター病院糖尿病内分泌代謝科 田辺 晶代

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。SARS-CoV-2は、変異を繰り返しており、2022年2月時点では、オミクロン株が流行しています。

2 どのようにして感染するか – 飛沫感染と接触感染 –

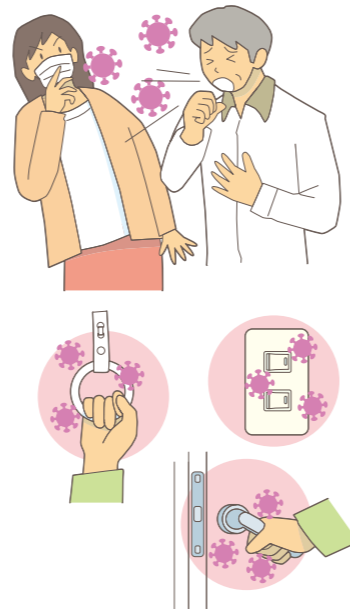
感染した人がせきをして飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまうのが飛沫感染で、新型コロナウイルス感染の主体と考えられています。

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。オミクロン株の潜伏期間は、2-3日程度とされており、これまでの新型コロナウイルス感染症より短くなっています。大部分の方が、ウイルスへの曝露から7日以内に発症するとされています。

また、COVID-19を発症した人の家族内感染率は11.8%とされていましたが、オミクロン株では、31～45%と感染率が高い可能性が報告されています。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。



3 どのような症状が出るか

わが国の解析では、当初、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%）となっていました。しかし、オミクロ

ン株では、発熱は50%程度にしかみられず、多い症状は、咳、鼻汁、咽頭痛（のどの痛み）、倦怠感（だるさ）、頭痛などで、70%以上の患者さんで見られます。ワクチンを3回接種している場合は、発熱の頻度はさらに低い可能性があります。

オミクロン株は、2021年8月頃に流行したデルタ株に比較して、重症化のリスクが低いとされています。しかし、特にワクチンを接種していない場合や、持病のある場合には、重症化しないわけではありませんので、感染が疑われる場合には、適切に医療機関に相談する必要があります。

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、「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）、新型コロナウイルスのタンパク質を検出する方法です。30分程度で結果が出るなど、メリットがありますが、感度はPCR法の方が高いと考えられます。

5 どのように治療するか

1) 軽症の場合

軽症の場合は、経過観察のみで自然に軽快することも多いですが、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、肥満などの持病のある方は、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。

2021年12月に、内服薬であるモルヌピラビル（ラゲブリオ[®]）が承認されました。モルヌピラビルは、ウイルスの増殖を防ぐ薬剤です。また、カシリビマブ/イムデビマブ（ロナプリーブ[®]）は、新型コロナウイルスの表面にあるスパイク蛋白に対する抗体薬です。また、ソトロビマブ（ゼビュディ[®]）も、新型コロナウイルスに対する抗体薬です。これらの薬剤は、酸素投与が必要でない軽症から中等症の際に、早期に投与する必要がありますので、早期診断が重要です。重症例での効果は確認されていません。高齢、肥満、糖尿病などの上記の持病があるなど、重症化のリスクのある患者さんに投与されます。

2) 中等症、重症の場合

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。必要に応じて酸素投与が行われます。肺炎が進行する場合、ステロイド薬やウイルスの増殖を抑えるレムデシビル（ベルクリー[®]）の使用が考慮されます。そのほか、全身の炎症を抑える薬剤として、内服薬であるバリシチニブ（オルミエント[®]）、点滴で用いるトシリズマブ（アクテムラ[®]）が承認されています。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。

1 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。

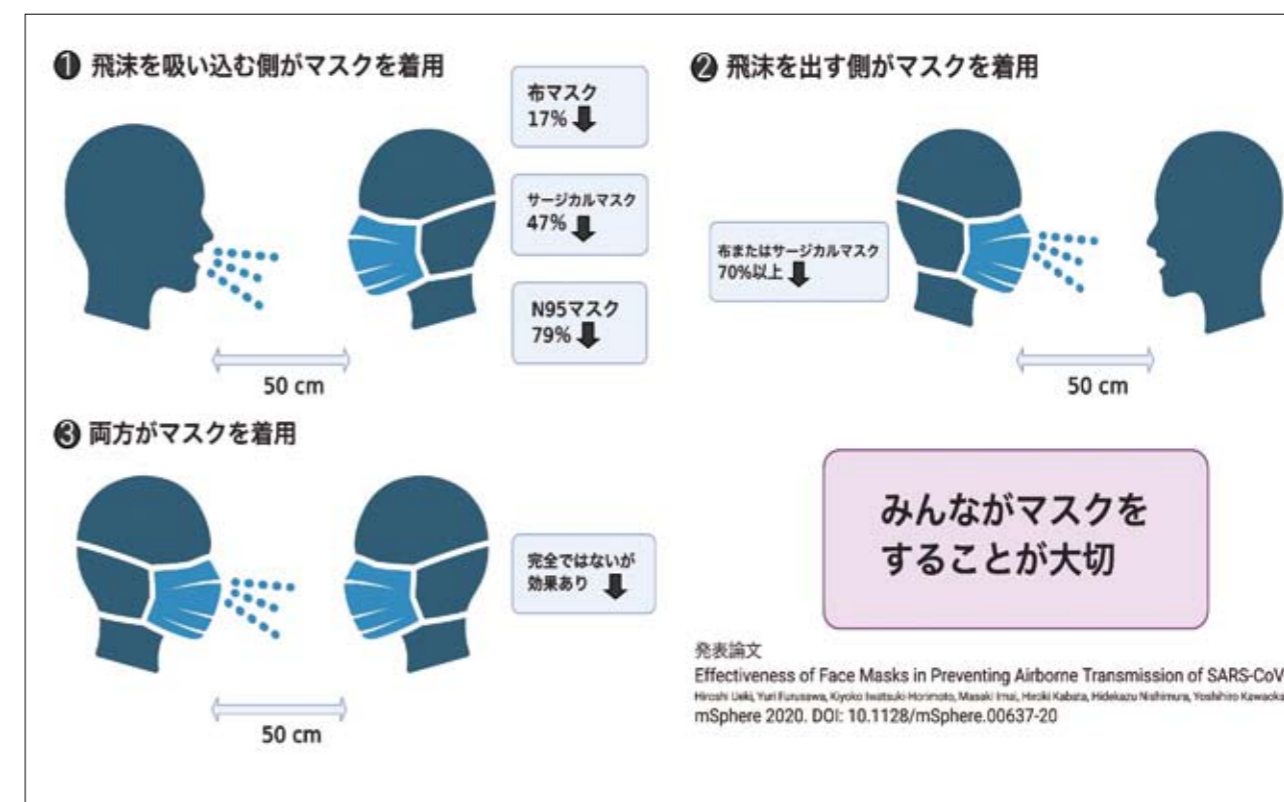
B. マスクを着用する

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。



東京大学医科学研究所のデータをもとに内閣官房が作成
https://corona.go.jp/proposal/pdf/mask_kouka_20201215.pdf

● 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 ¥1,340



ハレマス 貼るマスク 50枚 ¥4,235



レインバイザー ¥849



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

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。



A: YTA
¥2,280

B: VEEAPE
¥2,680

C: ハイスト
¥2,990

● 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
¥5,691



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

ワクチンは、新型コロナウイルスへの感染リスクを下げ、重症化を予防します。2022年2月現在、ファイザー社製、武田/モデルナ社製のワクチンが広く接種されています。しかし、ウイルスに対する抗体価は、徐々に低下するため、3回目の接種が行われつつあります。

オミクロン株に対しては、2回のワクチン接種では感染を十分には予防できません。3回目の接種を行うと、感染リスクは下がるとされていますが、それでも十分ではないため、感染対策を継続する必要があります。

3回目接種の副作用は、2回目より同じか少ないとされていますが、わきの下の痛みや、リンパ節の腫れは、3回目の方が多いとされています。武田/モデルナ社製のワクチンは、抗体の産生が多かったため、3回目からは減量されています。1・2回目のワクチンと、異なる種類のワクチンを3回目に接種しても、十分抗体が作られます。

鼻炎や喘息などのアレルギー疾患があっても、接種には問題ないとされています。薬剤アレルギーなどをお持ちの場合は、医師にご相談ください。

ワクチン接種のタイミングは、流行状況によって変わる可能性があります。最新の情報を参照し、必要に応じて接種をうけるよう、お勧めいたします。

2 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。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。

【新型コロナウイルスに関する相談・医療の情報や受診・相談センターの連絡先】

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

1 お口の中と COVID-19

COVID-19 に罹患したときの初期症状としては嗅覚障害や味覚障害が知られていますが、これは舌に存在する味蕾（みらい：味を感じる器官）や神経へのウイルスそのものによる傷害のほか、嗅覚も影響を受けることにより、食べ物の匂いや風味がわからなくなるためといわれています。このウイルスは全身の様々な細胞が持っている ACE2 受容体に結合し、感染することが知られていますが、口の中の粘膜（口腔粘膜）、特に唾液腺管（唾液を運ぶ管）の上皮や気道全体に豊富に存在することがわかっています。類似のウイルスである SARS ウイルスの早期標的であることがすでに実証されていますので、COVID-19 についても同じ状況である可能性が高いと思われます。つまり、感染した人の唾液には生きた SARS-CoV-2 のウイルスが存在するのです。そのため 2020 年 7 月から発症してから 9 日以内であれば、唾液からの PCR 検査にも健康保険が適用されるようになりました。

2 歯科受診は「不要不急」か？

「不要不急」の外出を避けるように、といわれていますが、歯科受診はどうでしょうか。

歯科の疾患の中で代表的なものは、むし歯（う蝕）や歯周炎ですが、これらも細菌により起こされる「感染症」です。初期の段階では自覚症状はありませんが、違和感や痛みを感じたときにはかなり進行してしまっています。加えて家の中にいる時間が長い時間、生活のペースも乱れ気味であり、つい歯みがきなどを忘れてしまうことも少なくないでしょう。「痛くないからいい」ということではないのです。

口の中には大量のウイルスがいると思われるため、緊急事態宣言の際はエアロゾルを発生させるという理由で歯を削る器械が使えず、ほぼ全ての歯科治療ができませんでした（現在では感染予防対策をしっかりと行いながら診療を行っています）。特に歯の神経の痛み（歯髄炎）には薬の効果が届きにくいいため、辛い日々を過ごされた方も少なくはなかったと思います。また歯周病などの重症化は生活習慣病のリスク因子にも影響を与え、誤嚥性肺炎の発症など日々の生活と健康に悪影響を及ぼす可能性が極めて高いと考えられることから、予防のための定期管理が重要であると考えられます。

つまり継続的な歯科受診は「不要」などでは決してありません。



3 最近の知見

口の中のウイルス量を減らす試みは色々なされています。

3種類の市販のうがい薬の有効性を調べたランダム化比較試験の研究があります¹⁾。ポビドンヨード（PI）、グルコン酸クロルヘキシジン、および塩化セチルピリジニウム（CPC）と水とでうがいの効果を比較したところ、水でのうがいと比較して、CPC と PI のうがいによるウイルス減少の効果は、使用後 5 分以内に唾液中のウイルスを低下させ、6 時間の時点で持続することが観察されました。

うがい薬を使わない他の方法がダメだということではありません。唾液を用いた PCR 検査の検体採取には、「歯みがきやうがいなどの後は最低 10 分、可能であれば 30 分ほど空けること」と示されていますので、しっかりとした歯みがきが大事なのはいうまでもありませんが、単純な水うがいでも唾液中のウイルス量を減らす効果はありそうです。ただ、ウイルスの一般的な感染経路には、飛沫感染（咳、くしゃみなどで生じる飛沫を吸入）および接触感染（手についたウイルスが口、鼻、および目の粘膜に接触）などが考えられていることから、むやみに目や鼻や、口などに手を触れないように気をつけることが大事であろうと思われます。

手洗い、うがい、マスク着用とともに「歯みがき」も励行しましょう。



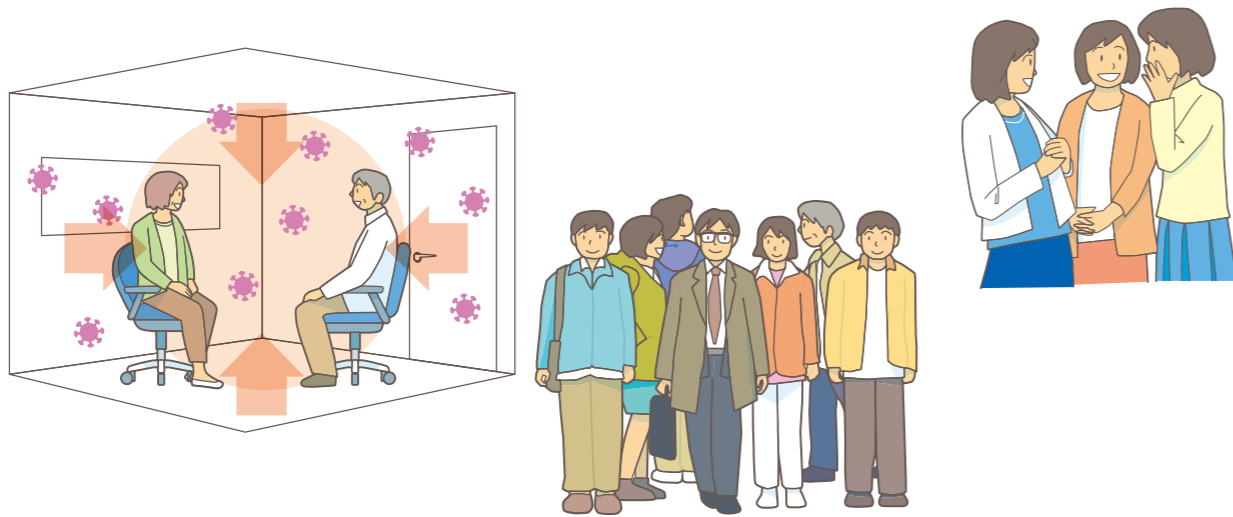
1) Zhou, P. et al. A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin. Nature <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2012-7> (2020).

1 食事場所について

新型コロナウイルスの感染経路はインフルエンザと同じく、飛沫感染と接触感染です。したがって、飛沫と接触を避けることが重要です。

- ① 換気の悪い密閉空間、
- ② 人が密集している、
- ③ 密接した近距離での会話や発声が行われる、

という3つの条件が同時に重なった場合に特に感染が広まりやすくなることが知られています。食事に限らず、普段の生活では、このような場所には立ち入らないようにしましょう。



2 マスク・フェイスシールド

症状が出現する数日前から周囲の人にうつしてしまうことが判っています。体調に問題ない方を含めて、すべての皆さんが人と会話をするときには必ずマスクをしましょう。他の人と2m以内に近づく可能性のある場合には、屋内外を問わずマスクを着用しましょう。小耳症でマスクをかけづらい方には、長いゴムのついたマスクや医療用シリコンテープで頬に貼付して装着する「ひもなし」マスク、あるいは、かぶるタイプのフェイスシールドが市販されています。

3 食事前には

石鹸をつかった20秒以上の手洗い（足を手の代わりに使っている方は足の洗浄）を徹底することが重要です。こすりあわせての洗浄が困難な場合はアルコール消毒が有効です。スプレータイプやジェルタイプがあります。接触感染が起きる可能性のある場所は周囲にたくさんあります。付着したウイルスは数時間から3～5日程度生存すると言われています。ウイルスが付着している部分に触った後で、目や口に触れる、調理をする、食事をするなどで感染します。不特定多数の方が触った物に触れた後は、必ず正しく洗浄・消毒しましょう。外出先から戻ったとき、食事の直前（外食時は会計後）、料理の前が特に大切です。

4 食事中は

多人数で長時間（5人以上、2時間以上が目安です）の会食は避けましょう。特に、新型コロナウイルス感染症が増加中の現在は、家族以外との飲食は、茶菓のような簡単な場面も含め、やめておきましょう。家族でも、向かい合っただけの飲食は避けましょう。会話をしながらの飲食、大皿から取り分けること、お互いに食べ物や飲み物をシェアすることもやめましょう。飲食用にデザインされたフェイスシールドが市販されていますので、活用してください。



5 食生活について

重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある方です。重症化のリスクとなる基礎疾患には、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、ステロイドなどの免疫抑制剤の使用、がんの治療中、血液疾患などがあります。また、喫煙歴のある方なども、重症化しやすいかは明らかでないものの、COPDや心疾患の原因ともなり、注意が必要です。基礎疾患のある方は、主治医から処方されている治療薬を継続して下さい。生活習慣病では、食事療法や運動療法も重要です。特に、不摂生やお薬の自己中断による血圧上昇、高血糖、体重増加は禁物です。コロナが怖いと言って、勝手にかかりつけ医の受診を控える方がときどきおられます。基礎疾患の悪化につながり、コロナ感染の有無に関わらず大変危険ですので、電話再診でいいかどうかを含め、主治医と相談の上、その指示に従って下さい。日頃からの体調管理が、万一感染しても重症化することの予防につながりますので、普段から規則正しい食生活を心がけましょう。

1 散歩はしましょう！

感染症は心配ですが、自宅周囲など、人に会わないところを歩くぶんには、感染の危険はありません。家の周り 1 ブロックからでも良いですので、できれば毎日、外に出る機会を作りましょう。普通に歩くだけでなく、少し膝を高く上げて歩く、大股で歩く、など変化をつけると、より運動になります。

2 家庭内でも運動しましょう！

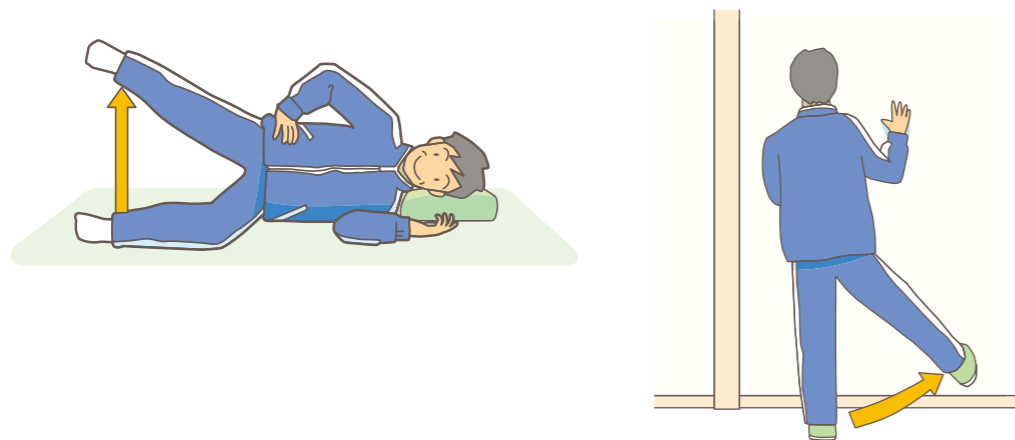
すでに何か運動をされている方はそれ続けてください。特に運動習慣のない方に、簡単で、歩行能力を維持するのに効果的な体操をご紹介します。おすすめの時間帯は食事の前です。

回数も、時間も自由ですが、複数組み合わせ、短い休憩も含めつつ、20 分以上、運動の時間を持つようにすると、動脈硬化の予防にもなります。

特に、最後の二つの自重トレーニングは総合的な下半身の運動でもあり、大きな筋肉を使うために、全身運動としての生活習慣病への効果も期待できます。

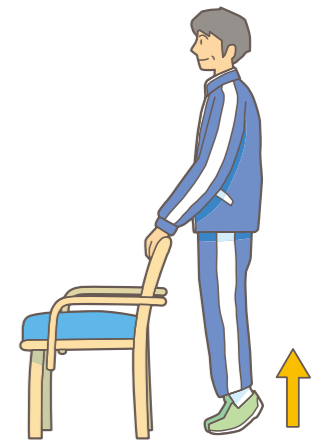
<脚の横上げ>

- * 脚を横に挙げる筋力は、歩行バランスに重要な役割を果たします。
- * 立位で行えば、それ自体がバランス訓練になります。
- * 立位でも、側臥位でもできます。
- * 10 回から開始し、できれば 20 回くらいまで行いましょう。



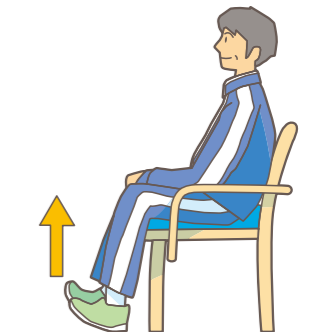
<ふくらはぎの運動 1. つま先立ち>

- * 転ばないように、どこかにつかまってください。
- * 膝と腰を伸ばして、身体全体が空のほうに持ち上がるように、つま先立ちをしてください。
- * バランスが良い人は、上がったところで 3 秒から 7 秒くらい、キープしてください。転びそうになる時にはすぐにかかとを下ろしましょう。
- * 少しずつ回数を増やして、10 - 20 回くらいできるようになりましょう。



<ふくらはぎの運動 2. つま先上げ>

- * 椅子に腰かけて、かかとをつけ、つま先をできるだけ上にあげます。数秒間キープします。
- * ふくらはぎの前側の筋肉が固くなるのを感じてください。
- * 左右交互に、左右同時に、やってみましょう。10 - 20 回がめやすです。
- * 布団の中で膝を伸ばした時にも、やってみてください。



<スクワット>

- * 脚を肩幅に開き、腰を落としていき、また立ちます。
- * 膝が前に出すぎないようにしましょう。
- * 深く沈みすぎるときついで、はじめは浅く腰を落とすだけで結構です。
- * 繰り返す際に、立ったところでいったん休憩してからまた腰を落とすようにしましょう。
- * 繰り返して何回も行いましょう。10 回以上できるような、軽い・ゆっくりしたスクワットから開始しましょう。



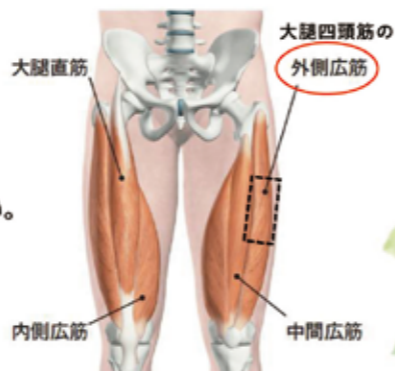
<前方ランジ>

- * 脚を前後に広げて立ち、前の脚の膝を曲げて、前の脚に重心を載せるように、身体を少し沈ませ、そしてまた戻りましょう。3 回程度行ったら、広げた脚を戻します。
- * 上半身はまっすぐたてたまが良いですが、むつかしければ少し前に傾けてもいいです。
- * 後ろの脚のかかとはあがってかまいません。
- * 沈めすぎるときついで、はじめは軽く沈めるようにしましょう。
- * 慣れてきたら、脚の広げ方を広くする、上半身の沈め方を深くする。沈めた位置でのキープを長くする、などしていきましょう。



サリドマイド薬禍者および新型コロナウイルスワクチン接種を担当する医療者へ
新型コロナウイルスワクチン筋肉注射に関する注意点

- ▶上腕の三角筋が最適だが、やむを得ない場合は太ももの足の付け根に近い位置の外側（大腿四頭筋の中央の外側部位＝外側広筋）でもよい。
* 右および次頁のイラスト参照



- ▶大腿の場合の注射針は以下が望ましい
 - 体重 70 kg ぐらいまでの男女は1.5～2.5 cmの注射針
 - 体重 70～90 kgの女性と、70～120 kgの男性は2.5～3.5 cmの注射針
 - * 参考：1 ml シリンジ用のオレンジ針の長さが2.5 cm、23Gブルー針が3.2 cm
- ▶上肢に注射を受ける場合は、注射後1～2日は疼痛のため衣服の着脱が困難になる可能性があるため、脱ぎきしやすい服を用意する。
- ▶大腿に注射を受ける場合は、注射後1～2日は疼痛のため歩行や移動が困難になる可能性があるため、あらかじめ対応を準備する。
- ▶一般的に注射当日から2～3日は発熱、注射部位の痛み、倦怠感、頭痛などの副反応が生じる可能性があるため、あらかじめ食事、飲料、脱ぎきしやすい着衣、生活に必要な品、室内での移動の手段を準備しておくことが望ましい。また、可能であれば、ワクチン接種後の副反応や体調不良に備え、注射翌日には仕事や用事を入れないほうが無難である。

Q&A

▶サリドマイドの障害があるが接種しても大丈夫だろうか？

→ 大丈夫です。サリドマイドの障害と新型コロナウイルスワクチンの副反応とは直接関係がないからです。もちろん一般的に、発熱や注射部位の疼痛などの副反応が出たり、まれにはアナフィラキシーショックに陥る人がいるので、サリドマイド薬禍者の皆さんでも同じぐらいの頻度でそのような問題が起こる可能性はあります。しかし、他の人達と比べて副反応やひどい合併症が生じやすいとは考えられません。サリドマイド障害と関係なく、「もともと薬剤に対するアレルギー反応が強い方、および過去にインフルエンザ等のワクチンでひどい副反応が出た方」は要注意です。こうした方は、新型コロナのワクチンでも副反応が強く出る懸念があります。その他、がんにかかっている患者さん、強い免疫抑制薬を使用中的の方、出血傾向のある方は、接種前にかかりつけ医とよく相談して下さい。

▶サリドマイドで副反応が強く出ることはないだろうか？

→ 上述のように、サリドマイド薬禍者だから副反応が強く出やすいことはないと考えます。

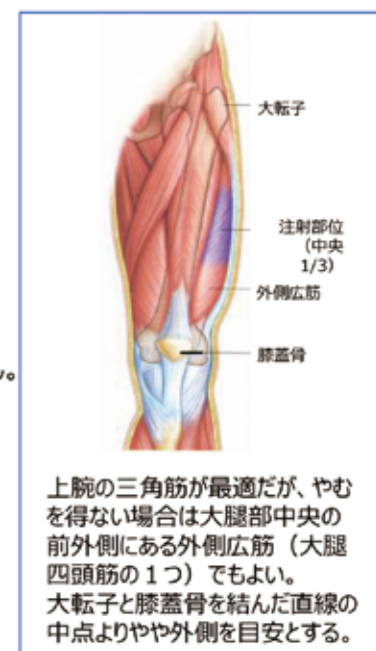
▶重大な副反応が出ることはないだろうか？

→ 上述した通りです。サリドマイド薬禍者であることと関係なく、「重大な副作用が絶対に生じない」とは断言できません。このような不安や心配は、健康に自信が無い方や高齢者、たとえ若者であっても皆が抱く可能性があることを理解してもらえればと思います。

▶接種したいが上肢三角筋が少ししかない場合はどこに接種したらよいのか？

→ 薬の添付文書（説明書）と厚労省の公式な接種手順には「通常、（腕の）三角筋に筋肉内接種すること」とされているため、基本的には（腕の）三角筋に筋肉内注射をしてもらってください。なお、上腕部が極端に短い方や上腕の筋肉が少ない方については対応が極めて難しくなりますが、添付文書（説明書）には「医師の判断により別の部位に筋肉内注射することを妨げるものではありません。その場合は、神経の走行などに十分注意して接種してください」と記載されています。

腕以外の注射部位としては、大腿部前面で大腿部中央の前外側にある外側広筋（大腿四頭筋の1つ）に注射することがあります。かかりつけ医とよく相談して、ワクチン接種部位を決めましょう。こうした問題の場合、最終的には自己責任で、かかりつけ医と相談のうえ、医師と自分が一番いいと考える場所に注射してもらえないでしょうか。



上腕の三角筋が最適だが、やむを得ない場合は大腿部中央の前外側にある外側広筋（大腿四頭筋の1つ）でもよい。大転子と膝蓋骨を結んだ直線の中点よりやや外側を目安とする。

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 6.2 版」(2022 年 1 月 27 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

新型コロナワクチン Q&A (一般の方向け)

<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>

**新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の基本的知識と生活上の対応
ー サリドマイド被害者の皆様へ ー (第二版)**

発行日 2022 年 3 月 31 日

発行者 厚生労働行政推進調査事業

「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」研究班

研究代表者 田辺 晶代

国立国際医療研究センター糖尿病内分泌代謝科

〒162-8655 東京都新宿区戸山 1-21-1 TEL 03-3202-7181