

保健だより 臨時増刊号②



すっかりあたたかい日が続くようになりました。気持ちよく目覚められる季節になってきましたね。
オンライン授業が始まったことで、生活のリズムも少しずつ戻ってきたのではないのでしょうか？
今回は、新型コロナウイルス感染症の症状について、外出時の注意点について考えていきたいと思います。今回も専門医の自治医科大学付属病院呼吸器内科教授 坂東政司先生にご監修いただきました。

◆新型コロナウイルス感染症の現状について◆

＜新型コロナウイルス感染症の症状は、発熱と咳の他にもあるのでしょうか？＞

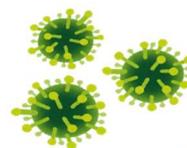
厚生労働省によると、新型コロナウイルスは、以下のようなウイルスです。

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」です。残り6種類の「コロナウイルス」のうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%(流行期は35%)を占め、多くは軽症です。

残り2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群(SARS)」と2012年以降発生している「中東呼吸器症候群(MERS)」です。

コロナウイルスはあらゆる動物に感染しますが、種類の違う他の動物に感染することは稀(まれ)です。

また、アルコール消毒(70%)などで感染力を失うことが知られています。



気道や肺に侵入した新型コロナウイルスにより、発熱や咳、のどの痛み、鼻汁、鼻閉、頭痛、だるさなどのインフルエンザや風邪に似た症状が出ます。他にも、嗅覚異常や味覚異常、高熱による関節の痛みが出る場合もあります。

さらに、肺炎を起こしていると、呼吸困難や咳・痰がひどくなり、胸や背中の痛みが出ることもあります。他にも、新型コロナウイルスは、腸にも影響を及ぼし、下痢や嘔吐を引き起こす場合があります。



呼吸器の病気のように、消化器症状や神経症状など、様々な全身の症状があります。80%の患者は軽症のまま治癒しますが、20%は肺炎症状が悪化し入院に至ります。



◆外出自粛中の過ごし方について◆

<買い物など、外出する際の注意点>

★マスクなどで、口鼻を覆って出かけましょう。

マスクは、感染拡大を防ぐという目的が強いですが、マスクをすることで、口鼻の粘膜の乾燥を防ぐこともでき、ウイルスを侵入しにくくすることもできます。

★荷物は最低限にして、外出中はスマートフォンを触らないようにしましょう。

買い物時に商品を物色したり、ドアノブを触ったり、またエレベーターや自動販売機のボタンなど、大勢の人が触れる場所を触った手でスマートフォンを触ってしまうと、間接的にウイルスが付着してしまう可能性があります。スマートフォンのような素材はウイルスが付きやすく、また、洗うことは難しいので、外出時は必要以上に使用しないようにしましょう。



★人との距離を保ちましょう。(2m以上)

ソーシャルディスタンスとも言われていますが、2m以上離れていればウイルスの飛沫を防ぐことができます。

★帰宅後は、よく手を洗う。(手を洗い、マスクを外し、手を洗う)

手を洗わずにマスクを外すことで、手についたウイルスが顔に付着することも考えられます。ひと手間かかりますが、帰宅後はマスクを外す前と後にしっかり手洗いをしましょう。



来週は、保健だより臨時増刊号③を予定しています。

次回は、新型コロナウイルス感染症の治療法についてと、外出自粛中の運動不足解消について取り上げたいと思います。