



QRコードからも
検索できます。

◆発行者
福島区医師会「相談支援室」
責任者：塚本 雅子
080-8337-3960
080-8337-3959
080-8535-5344

E-mail :
fukushima.zaitaku@gmail.com

「命を守る」
「細くてもつながり続ける」

福島区相談支援室

検索

◆相談支援室ホームページのご紹介



新型コロナウイルス感染症関連の
情報を掲載

NEW

お役立ち情報

- 相談支援室のご案内、
- 相談内容例を掲載
- 連携シートもダウンロード
できます。

感染対策普及リーフレット、
心の相談、医療従事者向けの情報など
サイトへアクセスできます。
ぜひご覧ください。

*動画視聴の時：右下の設定をクリック→再生速度で動画速度を
早めて短時間で視聴することができます。



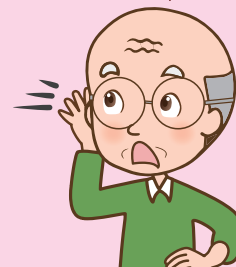
◆個人情報を漏らされたという相談がありました。

知りえた情報を本人の同意なく他者に伝えることは個人情報保護法に違反することになりますが、何より利用者さんとの信頼関係を失ってしまうことにもつながります。

医療機関や介護事業所は利用者さんの情報を多く管理されています。利用者さんが医療や介護サービスを安心・安全に、また気持ちよく受けてもらえるよう、もう一度一人ひとりが個人情報の取り扱いについて考え、気をつけていきましょう。

何気なくやっている行動や世間話は大丈夫かな？
と少しでも気になることがあれば…

一度振り返ってみましょう。



◆コーディネーター紹介

9月より相談支援室のメンバーとして働くことになりました豊島美保です。在宅医療・介護には多職種の連携が大切であると改めて日々実感しています。看護師として働いてきた経験を少しでも活かし、在宅医療・介護に貢献できればと思っております。よろしくお願ひします。



豊島 美保



裏面もご覧ください。

STOP! コロナ狂騒局

コロナ禍で在宅医療を担う医療従事者が一番恐れているのは、自分がSARS-CoV-2に感染して、知らないうちに高齢の利用者さんに感染させてしまう事ではないでしょうか。本稿では感染経路、我々の感染防御システム、感染予防法等について解説していききたいと思います。



松下医院
松下 正幸 先生

◆感染症の伝播経路は主に3つです。

- 1. 接触感染:** 接触を介して病原体が伝播していくのがこの経路ですが、現在日本人の90%以上の人は自宅以外の室内ではマスクを着用していますし、頻回に手洗い・消毒をしています。明らかに高熱があり咳をしている人が町中を闊歩している可能性はほぼ0%です。いわゆる無症状感染者もマスクを付けていますので、マスク越しに飛んでくる飛沫が品物に付着したとしても、感染を成立させるに十分なウイルス量を含んでいるとは考えられません。それに触れたとしてもその手を洗いもせず舐めたりするのでしょうか? 「でも眼は触るかもしれない」と思われる方もいるでしょう。眼からは呼吸器への感染はほぼありません。「N95マスクをした人」と「N95マスクとゴーグルをした人」にインフルエンザワクチンを噴霧した狭い部屋に15分間入ってもらい、鼻咽頭ぬぐい液をPCRで検査したところ、陽性率は同じでした。ゴーグルは感染予防には関与していません。
- 2. 飛沫感染、3. 飛沫核感染 (空気感染):** 飛沫を介して病原体が伝播する感染で、飛沫直径が5 μ m以上を飛沫、5 μ m未満を飛沫核と呼びます。飛沫の飛行到達距離は約2mなのですが、足元の飛沫をマスク越しに吸い込むほどの肺活量を人間は持っていないので、お互いがマスクをして概ね1m離れていれば感染することはありません。飛沫核は通常の会話で大量に発生することはありません。いわゆる「シャウト」するような状況、ライブハウスの中では飛沫核が大量に発生するかもしれません。スポットライトで霧のように見えているものが飛沫核です。

◆我々の感染防御システム

ウイルスの攻撃に対して人間の持っている何段階もの防御の仕組みを説明しておきましょう。口腔内に侵入したウイルスに対して第一の防波堤は唾液です。唾液中には様々な酵素や免疫グロブリンAなどが存在し、口腔内に侵入してきたウイルスに襲い掛かります。何とかそこを通り抜けたウイルスは上気道へと入ってきます。ヒトの鼻から上気道、肺へと続く粘膜には「線毛」という細かい毛がびっしりと生えていて、線毛と線毛の間にはサラサラとした「線毛間液」があり、そして線毛の上には「粘液」が層をなして存在します。線毛は1秒間に約15回という速さで小刻みに動き、喉に向かって一定の流れを作っています。鼻や口から入ったウイルスは気道粘膜上の粘液に絡み取られて咳や痰と一緒に体外へ排出されます。これが呼吸器系の第二の防波堤です。

この防波堤を乗り越えて肺の奥にまでやって来て、受容体を介して肺の細胞内に侵入したら感染成立です。感染したからと言って病気になって発病するわけではありません。ウイルスに感染した細胞に最初に攻撃をかけるのが「自然免疫」という第三の防衛システムです。これを担っているのが白血球、マクロファージ、樹状細胞そしてNK細胞(ナチュラルキラー細胞)というチームです。米軍で言えば海兵隊のようなものでしょうか。彼らは感染し障害された細胞をいち早く発見し、局所で攻撃を仕掛ける最前線の精鋭部隊です。通常はこのレベルの局地戦で勝利することが多いです。だから細菌やウイルスであふれているこの世界に住んでいても、1年に数回しか感染症にならないのです。しかしいくら精鋭部隊でも相手があまりにも大群(大量のウイルスに暴露された時)だったら防衛しきれなくなります。ここで出動してくるのが「獲得免疫」という第四の防衛システムです。獲得免疫には二つの部隊があります。一つ目は「細胞性免疫」で、海兵隊を引き継いで局地戦を戦う大規模な地上軍です。二つ目は「液性免疫」と呼ばれる「抗体」という爆弾を積んだ爆撃部隊です。獲得免疫は強力ですが、隊の編成に数日から2週間の時間を要します。ここまで戦いが大きくなると犠牲者も出てきてしまいます。

◆感染予防法

我々が新型コロナに罹らないためには、基本的なことを確実に守ることで、ビタミンDを作るために一日に15分は紫外線を浴びてウォーキングしましょう。ビタミンDは骨を強くするだけでなく、免疫機能にも関わっていて免疫能を高めます。また血液循環が良くなるので自然免疫を担うNK細胞等が全身を巡り感染細胞を早期に排除します。寝不足は確実に免疫力を落とします。早く寝ましょう。屋内では必ずマスクを着用し、特にマスク上部を隙間が無いように鼻に密着させます。頻回に石鹸で手洗いしアルコール消毒もしっかりしてください。三密の場所は出来るだけ避け、マスクをしていない人には近づかない。マスクをしていないPCR検査陽性者と1m以内で接触すると濃厚接触者と判断され、全く症状はなくてもPCR検査を受けなければならなくなります。世間ではPCR検査は万能のように思われていますが、新型コロナウィルスに感染しているかどうかをPCR検査で診断することは出来ません。PCR検査陽性の意味は、「唾液の中に新型コロナウィルス(3万塩基が並んだRNAウィルス)に含まれる100個ほどの塩基配列が見つかった」ということだけです。PCR検査陽性者の中には偽陽性も大量に含まれています。したがって我々医療者は、症状があれば別ですが、全く無症状なのにPCR検査を受ける状況になることを防がないといけません。そうしないと無実の罪で「A事業所でクラスター発生」という烙印を押されるかもしれません。PCR検査については機会があれば詳しくお話ししたいと思います。PCR検査を受ける状況にならないことです。

利用者さんに接する時には確実にマスクを着用し、手洗い・手指の消毒をして、相手もマスクを確実に着用していることを確認してから作業に移りましょう。

自分を守り、利用者さんを守り、そして事業所を守るために以上のことを実践してください。