

新型コロナウイルスに正しく注意しましょう！

ー移植患者さんに知ってほしいことー

日本移植者スポーツ協会 顧問
聖マリアンナ医科大学 病院教授
丸井祐二

こんにちは。本年は嬉しくない病気の流行で幕を開けて、心配されていることと思います。インフルエンザもやはりそうなのに、仕事や、用事で外に出ないわけにいかないし、どうしたらいいのかしら、とお思いのあなたに、知っていてほしいことを書いてみたいと思います。まず、コロナウイルスは、飛沫感染、すなわち、感染者からの分泌物（唾液や鼻水、涙など）が、体内、特に粘膜に付着して感染するウイルスです。ちなみに、このウイルスは、これまでも私たちにかかる風邪のうちの約 10%の原因ウイルスでした。

一方、インフルエンザの予防はどうしたらいいか、覚えていますか？インフルエンザも飛沫感染します。ですから、大切なのは、予防接種と、手洗い、うがい、人ごみの中ではマスク、そして、感染者に近づかないこと、でしたね。コロナウイルスもこれら有効です。また、潜伏期でも人から人に感染する報告もありますが、症状が強いときに最も感染力があるようです。具体的な水際対策としては、手についたウイルスが粘膜に触れないように、口、鼻、目に手をもつていかないように心がけましょう。（予防接種や抗ウイルス薬の製造は、まだめどが立っていません）

正確な最新情報は、厚生労働省の以下のページをチェックしてみてください。

問5 潜伏期間はどれくらいありますか（その期間も感染しますか）？

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q5

（上記アドレスをコピー&ペーストで検索して下さい）

そして、なぜ、冬に流行するかを考えたときに、重要なことは、寒さと乾燥です。体温が下がると免疫力が低下し、ウイルスは乾燥で感染・増殖力が高まるのです。ですから、体温を下げないように、手足を含めて保温に気を配り、口や鼻の粘膜が乾燥しないように、十分な水分とマスク（最近手に入りにくいので、マフラーなんてどうですか）が重要になるわけです。できるだけ室内の湿度も上げたいですね。洗濯物を室内に干したりして、加湿の工夫をしましょう。これらのことで、インフルエンザとコロナウイルス両方を予防できると思います。コロナウイルスはアルコールで死んでしまうので、刷り込み式のアルコールや、食物用の高濃度アルコールスプレーを、手洗いができないときの手のひらや、外部から持ち込む可能性のある場所に使うことは有効と思われます。家の中の清掃においては、通常の中性洗剤でもよいですよ。ただし、掃除のときは使い捨て手袋をしましょう。

これらのことを踏まえ、推奨される感染予防についてまとめると、以下のようになります。

1. 石鹼による手洗い、できなければアルコール消毒
2. 流行時期にはできるだけ人混みに出掛けない
3. マスクの着用：マスクはウイルスの侵入を完全に防ぐことはできないものの、喉・鼻の加湿や保温には役立つ。また、咳が出ている人の場合は、周囲に感染を広げてしまう可能性があるため、それを予防できる。
4. 室温・加湿管理：室温 20 度以上、湿度 50～60%を目標に。ただし、加湿器を使用する場合は、衛生面（器機や水などを常に清潔に保つ）には注意が必要。
5. 免疫を保つために、十分な睡眠やバランスの取れた食事を取る

さて、感染した疑いのある時どうしたらいいかですが、風邪症状を感じたら、慌てず可及的速やかに医療機関への受診を考慮しましょう。コロナウイルスの感染者と直接、間接的に接触する機会があった場合、とくに、濃厚接触時（感染防護しないで会話したり、手で触れたりすること）には、検査が必要ですので、速やかにかかりつけ医療機関に、**マスクをして**受診してください。2月1日よりコロナウイルスは指定感染症となりましたので、検査でコロナウイルスが陽性となった場合は入院治療が必要です。これは、コロナウイルスがさらに蔓延しないために非常に重要なことであるとともに、免疫抑制剤を内服している移植患者さんは重症化する可能性があるため、疑わしい場合の医療機関受診はとても大切です。肺炎とならないで、軽症で済んでしまうように対処療法がおこなわれます。ちなみに、風邪症状はのどの痛み、発熱、咳、鼻水、くしゃみが主体で、上気道炎ともいわれます。一方、感染がさらに奥に進むと下気道炎と言われ、息切れや呼吸困難、高熱が出現し、肺炎となっていきます。

とにかく予防が最も大切です。そして、風邪症状が出たら早めの対処が必要ですから、すみやかに担当医に連絡できるようにしておきましょう。