

## 沖縄県に暮らしている皆様へ 新型コロナウイルスの流行を抑え込むために

沖縄県立中部病院感染症内科

沖縄県において新型コロナウイルスの流行が続いています。急速な感染拡大は回避できていますが、収束の兆しを認めるには、あと2週間程度を要すると思われます。地域によっては、爆発的な流行が発生するリスクも考えられる状況です。

発熱や咳嗽などの風邪症状がある人は、発症してから1週間は外出しないでください。ただし、症状が長引いている場合には、かかりつけ医など医療機関に電話で相談してください。

これは、学校休校よりも、イベント自粛よりも、何よりも大切なことです。もちろん、その風邪症状は新型コロナウイルスによるものではないかもしれませんが、しかし、地域流行が続いているいま、そうでないとは言えません。症状を認めたら、自分は新型コロナウイルスに感染しているかもしれないと考えて、周囲に感染させないために外出を控えてください。

沖縄県の皆様が力を合わせ、支えあうことができれば、この流行は必ず抑え込むことができます。完全に無くすことはできませんが、必要な人が適切な医療を受けることができるレベルで制御することができます。

どうか、この大切なメッセージを受けとめ、正しく理解し、そして行動へと移していただければと思います。

### 問1 心配なので、新型コロナウイルスに感染していないか調べてもらえますか？

沖縄県では、以下に該当する方について診断のための検査を推奨しています。該当する方は、帰国者・接触者相談センターに電話をかけ、保健所を通じて帰国者・接触者外来への受診方法について指導を受けてください。

医療機関によっては、保健所を介さずに受診して検査を受けられるよう、ドライブスルー形式などによる診療体制を整えています。事前に電話をかけてから、受診方法を確認してください。

#### PCR 検査実施を推奨する対象者（2020年4月17日時点）

- 発熱、咳嗽など疑われる症状を4日以上認める患者のうち、以下に該当する者。
  - 1) 重症化するリスクのある者
  - 2) 妊婦
  - 3) 医療もしくは介護従事者

- 発熱、咳嗽など疑われる症状を認める患者のうち、以下に該当する者。
  - 1) 確定患者の濃厚接触者
  - 2) 2週間以内に流行地域への渡航歴がある者
  - 3) 2週間以内に流行地域への渡航歴がある者との濃厚接触者
- 周囲に同様の症状を有する者が複数認められ、集団発生が疑われるとき。
- 胸部レントゲン写真またはCT検査で疑われる肺炎像を認める患者のうち、その原因が明らかでない者。

なお、息苦しい、食事がとれない、倦怠感が強いなど症状が重いと感じたときには、迷わずに近隣の救急外来を受診してください。ただし、あらかじめ医療機関に電話をかけて受診方法について問い合わせ、その指示に従ってください。

問2 重症化するリスクのある人とは、どのような人ですか？

高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（肺気腫など）の基礎疾患がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方などが考えられます。ただし、基礎疾患のない若い方であっても、重症化している事例が報告されています。過信することなく、症状が重いと感じたら、救急外来を受診するようにしてください。

問3 PCR検査の精度はどのくらいですか？

臨床検査の精度管理には、いろいろな指標があります。そのうち、感度というものが重要な指標なので、これで説明します。感度とは「真の感染者に検査したとき、どれくらいが陽性になるか」というもの。裏を返せば、「見逃しがどれくらい出るか」という指標でもあります。

実は、新型コロナウイルス感染症に対するPCR検査の感度は高くありません。諸説ありますが、おそらく70%以下だと思われます。10人の感染者がいたとして、少なくとも3人は見逃されるということです。ですから、発熱や咳嗽などの風邪症状がある人は、発症してから1週間は外出しないように心がけてください。

問4 一緒に暮らしている人に感染させないためには、どうしたらいいですか？

症状のある人を家庭内の個室に隔離してください。発症した日を0日目として、7日目までは部屋から出ないようにします。ただし、周囲に人がいないことを確認して、自宅の庭などに出ることは可能です。

どうしても屋内を移動しなければならないときは、マスク（布マスクでも可）を着用します。そして、部屋の外では、できるだけ余計なものを触らないようにします。触る必要があ

るときは、事前にアルコール（石鹸手洗いでも可）で手指衛生をして、その後は自分の身体（衣類を含む）を触らないように心がけます。

トイレやシャワーを使用する時には、ドアノブや蛇口など触った場所よく覚えておき、アルコール（台所洗剤を100～200倍に薄めた水でも可）を染みこませたペーパータオルで拭ってください。なお、歩いた場所の床を拭く必要はありません。

食器やタオルを共用しないように注意してください。とくに、本人が箸やスプーンを差し入れた食事には、ウイルスが付着されている可能性があります。他の家族は口にしないようにしてください。ただし、通常の洗浄・洗濯をすれば、食器やタオルを他の家族が再利用することは可能です。

問5 独り暮らしなのですが、食事などで外出が必要です。どうしたらいいですか？

できるかぎり、外出しないでください。食事など生活に必要なものは知人・友人に依頼するなどして自宅に届けてもらいましょう。ただし、玄関先に置いてもらうようにして、対面で受け取ることがないようにします。

問6 布マスクを着用することで感染を防ぐことができますか？

マスクに期待する感染予防の効果とは、大きく分けて2つあります。ひとつは、症状のある人からの飛沫を吸い込まないようにして、自分への感染を防ぐ効果です。もうひとつは、感染している（かもしれない）自分から飛沫を散らさないようにして、他人への感染を防ぐ効果です。

布マスクについては、前者の効果は限定的だと思われます。口元を覆うことで、ある程度は飛沫を捕捉するでしょうが、それが意味のある効果とまで言えるかは分かっていません。ただ、空中を浮遊している「しぶき」の粒子は、時間経過とともに細くなっており、布であれば容易に通過してしまうのではないかと考えられます。ですから、布マスクで予防できると期待すべきではなく、とくに患者の診療をする医療従事者が使用することはありません。

一方、自分に咳などの症状を認める時、布マスクを着用していれば、周囲に拡散させる飛沫の量と距離を大幅に減らすことができます。口から出るときの「しぶき」の粒子は、いまだ大きく、湿っているので、効率的に補足することが期待できるからです。ただし、その効果についての十分な研究はなく、過信しすぎることなく、症状がある人は外出を控えてください。

また、新型コロナウイルス感染症では、無症状のウイルス保有者からの感染もあり得るとされています。ですから、症状のない人であっても、近距離での会話などで周囲に感染させ

るリスクがあります。その意味では、症状がなくとも、周囲に感染させないために布マスクを着用して外出すること、仕事をするこの意味はあると考えられます。

ただし、布マスクであれ、医療用マスクであれ、その効果は完全ではありません。感染が拡がりつつある沖縄県では、誰もが新型コロナウイルスに感染している可能性があると考え、不要不急の外出を控え、不特定多数が集まる場所を避け、公共のものを触ったあとの手洗いを習慣とし、高齢者や持病のある人には会わないようにすべきです。そうした心がけのうえで、追加的に布マスクを着用することであれば推奨されます。

問7 子どもにもマスクを着用させた方が良いでしょうか？

症状のある子どもは外出させないでください。マスクを着用させたとしても、気になって顔を触るようになり、その手であちこちを触って感染を拡げる可能性があります。もちろん、どうしても外出させる必要があるとき（医療機関を受診するときなど）は、マスクを着用させた方が良いでしょう。ただし、こまめにウェットティッシュなどで手を拭いてあげてください。

一方、症状のない子どもがマスクを着用する必要はありません。そもそも、子どもは正しくマスクを着用できません。正しく捨てることもできません。新型コロナウイルスへの感染予防では、目鼻口など顔を触らないことが重要ですが、マスクを着けている子どもは気になって顔を触り、ついでにマスクで遊びます。しかも、あちこちを触っている子どもの手は常に汚染されていて、感染リスクを高めているかもしれません。

持病のあるお子さんが、何らかの理由で人混みに行かざるをえないときは、きちんとした指導のもとでマスクを着用することはありうると思います。しかし、健康な子どもがマスクを着用する意義はありません。

以上