

ケアサポートカタチ勉強会 新型コロナウイルスについて

皆様こんにちは。坂本歯科医院 坂本一彦です。本来であれば5/14にビッグユーでケアサポートカタチ様の勉強会を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、参加者 関係者の安全面を考慮いたしまして皆様で集まっていたの勉強会は中止となりました。本来であれば顎変形症の治療について症例も交えてお話しをしたかったのですが、今回は我々医療関係 介護関係で今最も注意しないといけない新型コロナウイルスについて、もう一度皆様と一緒に確認できればいいかなと思い、新型コロナウイルスについて今分かっていることおよび感染予防の観点からまとめてみました。なにぶん専門家ではありませんので十分な資料ではありませんが、皆様と情報を共有し感染拡大防止に少しでも役立てれば嬉しく思います。

今回の資料といたしまして

- 1 新型コロナウイルスにおける肺炎とその他肺炎との違い
- 2 もし何らかの症状が出たら
- 3 新型コロナウイルスの感染経路
- 4 新型コロナウイルスに効果のある消毒薬
- 5 口腔ケアがコロナ感染予防に

にわけてまとめてみました。皆様におかれましては既にご存知の知識ばかりかもしれませんが再度確認するかんじでご一読ください。

新型コロナウイルスにおける肺炎とその他肺炎の違い

まず最初に、新型コロナウイルスにおける肺炎とその他の肺炎ではどのような違いがあるのでしょうか？肺は右肺の上葉中葉下葉、左肺の上葉下葉の計5部位に分かれます。他の細菌性肺炎やウイルス性肺炎ではこの5部位のうち1つもしくは2つくらいまでの部位が肺炎になりますが、新型コロナウイルスの場合は同時に5つの部位全てが肺炎になるため急速に重症化するとのことです。新型コロナウイルスに感染した人で熱やせきなどの症状の出た人が100人いたとすると、そのうち20人が重い肺炎に進行し2～3人が死亡するといわれています。また感染した人の中で全く症状のでない人もいるので注意が必要です。

症状の特徴ですが、感染後7～10日後にピークをむかえます。

よく報告されている特徴として

- 1 最初に倦怠感が顕著に出る
- 2 頭痛がほとんどの人で出現
- 3 下痢（回数は多くない）症状も多い
- 4 途中から味覚とともに臭覚も全くなくなる人が半分くらいいる
- 5 発熱については 軽症：微熱がだらだらと続く
中症：39度台くらいまであがる
重症：38度以上がずっと続く。特徴は一旦7日目くらいにおさまってまたぐんぐん上がる。
- 6 喉の痛み咳や痰が長引く
- 7 若くても息切れが出てくる
- 8 喘息や喫煙歴、糖尿病があると重篤化しやすい
- 9 肺炎像は両肺に淡い影がはっきりでる。単純レントゲンよりCTでないと読影できないことが多い。

といったような症状の特徴があります。が、すべての症状がでるとも限らず人によって様々です。

もし何らかの症状がでたら

発熱等の風邪症状がみられるときは、外出はせず勇気をもって会社、仕事を休みましょう。さらに発熱や咳が長引く等の症状があり、近医の受診を考えている場合は自分の判断で受診するのではなく、まず電話をかけて指示を受けてから受診するようにしてください。とにかく自分が感染しているかもしれないと考え、他人に感染させないことが大切です。そして、明らかにコロナウィルスの感染を疑う場合はすぐに保健所に連絡しましょう。受診や保健所への連絡の基準ですが、以前は「37, 5度以上の発熱が4日以上続く」とありましたが厚生労働省は5/8よりこの表記を削除しました。これは「37, 5度」という数字の印象が強く、感染を疑われる人が相談・受診を過度に控えるといった指摘があったからです。新たな目安では、「息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある」「高齢者や基礎疾患のある人で、発熱や咳など比較的軽い風邪症状がある」「比較的軽い風邪症状が続く」の3項目が設定されました。保健所に連絡しても、ほとんどの場合は自宅で待機するよう指示されますが、指示通り自宅待機し他人との接触は避けましょう。ただし、急激に症状が悪化する場合もありますので常に症状の変化を確認してその都度保健所または医療機関に連絡しましょう。

あと、自宅待機中の治療としては症状の緩和を目指す治療（対病療法）のみになります。発熱頭痛に対してはロキソニン等のNSAIDsは生体内の免疫応答の異常を引き起こし症状の重篤化につながる場合がありますので服用は控えたほうが良いといわれています。発熱頭痛がある場合はカロナール等のアセトアミノフェン系統の薬が安全です。コロナウィルスの感染を疑わない風邪等における発熱や頭痛の場合も念のためNSAIDsではなくアセトアミノフェンを服用したほうが良いかもしれません。

まとめると、ロキソニンやボルタレン、イブプロフェン（市販薬ではイブ）は服用しない方がよく、カロナールやナロン錠 ノーシン セデス錠を服用したほうが安全です。

新型コロナウイルスの感染経路

次に感染経路の話ですが、ウイルス感染症は自分が感染しない、また人に感染させないことが大事です。ではどういったときに感染が起ころのでしょうか？感染経路は大きく分けて咳やくしゃみによる飛沫感染と、身の回りの物の表面に存在していたウイルスが手指を介して、目、鼻、口の粘膜に到達する接触感染に分けられます。3つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）を守っていればある程度の飛沫感染は防げますが、日常生活で外出すれば色々なものに触れますし見えないウイルスに接触して感染するリスクは避けられません。そこで、感染者の飛沫と共に飛び散ったウイルスが、様々な物の表面に付着してからどのような環境でどれくらい長く感染力を維持しているのかについて知ることは重要になってきます。

まず、温度との関係の実験では、培地上で4℃では14日後も高い感染力を維持し、22℃では7日後まで維持、37℃では24時間後には感染力が無くなったという実験結果が発表されています。他ウイルスと同様に気温が下がると感染力を高く維持し、気温が上がると感染力は下がる傾向であるといえます。が、今回の新型コロナウイルスは東南アジアやブラジルといった亜熱帯の地域でも猛威をふるっていますので今後気温が上がる日本でも安心はできません。

次に付着する物質の種類との関係の実験では、ティッシュペーパーの表面では30分後まで感染力を維持し、1000円札など紙幣やガラスの表面では2日後までウイルスが感染力を維持、またステンレスやプラスチックなどの物質は4日後まで感染力を維持していました。表面がツルツルしている物質の方がウイルスの感染力は維持されるようですが、一方、驚くべきことにサージカルマスクの内側では4日後まで、外側（表面）では7日後まで感染力のあるウイルスが検出されたという実験結果もでています。

マスク、紙幣やステンレス、プラスチックなどの表面には比較的長時間ウイルスが付着している可能性を念頭に置き、それらに触れた場合はできるだけ早く手を洗う、または消毒することが大切です。特にマスクに関しては我々の職種では必需品ですが、現在不足しており1つのマスクを複数日使用せざるをえない状況です。マスクの表面 裏面もこまめに消毒しながら使用した方がいいかもしれません。

新型コロナウイルスに効果のある消毒薬

次に消毒の話ですが、日常生活をする上では様々な物に触れなければなりません。触れようとする物、触れた物にウイルスが付着している可能性がありますので身の回りの物に対する消毒は重要です。消毒薬ですが、消毒用エタノール、ポピドンヨード、クロルヘキシジン、塩化ベンゼコニウムなど一般的な消毒薬はおおむね有効といわれています。家庭用ハンドソープも実験では手洗い後5分後は感染力のあるウイルスは残っていましたが10分後には消失していました。

現在、消毒薬も品薄で手に入りにくい状況です。正規のルートで手に入っても非常に値段が高いです。当院でも先日、正規の業者さんから手指消毒用のアルコールを購入しましたが500mlのボトルが4本で17000円ほどしました。国が医療機関にアルコールを1施設に一斗缶で支給していただけると1ヶ月程前に連絡をいただきましたが未だに届きません。コロナウイルス対策では消毒薬は不可欠ですので、無水エタノールや次亜塩素酸が手に入れば消毒用エタノールや次亜塩素酸ナトリウムは作製が可能です。当院でも下記の方法で作製しました。

無水エタノール：ほとんどの細菌、インフルエンザウイルス、コロナウイルスに有効。手指の消毒、物全般に使用可能

作製方法

無水エタノール：水＝8：2の割合で調製する。

0、05%次亜塩素酸ナトリウム：

ほとんどの細菌、インフルエンザウイルス、コロナウイルスに有効。物の消毒に極めて有効。人体には不可

作製方法

500mlのペットボトルに市販のハイター（5%次亜塩素酸）を5ml入れてから水で500mlに薄めることによって作製可能です。

新型コロナウイルスは恐ろしいウイルスですが標準的な消毒はいずれも有効です。適切な消毒でやっつけられます！！こまめに消毒を！！

口腔ケアがコロナ感染予防に

口腔内に慢性疾患がなく口腔清掃の良い人はインフルエンザに感染しにくいといわれています。これは、口腔内に問題が無い人の唾液成分には優れた免疫機能が存在するからです。

しかしながら、もし口腔内が汚れていたり、進行した歯周病や歯肉炎があると口腔内の細菌数は数千億個まで増殖します。そして、増殖した細菌が産生する多量のタンパク質分解酵素が唾液の免疫機能の低下を起しウイルスに感染しやすくなってしまいます。

コロナウイルスが鼻腔、口腔内に侵入したから即感染するといったことはなく、口腔内の免疫機能が十分に機能すれば感染リスクは下がり感染を免れることができるかもしれません。

以上のことから、口腔ケアで口腔内の環境を整えることは新型コロナウイルスの感染予防になると考えます。

口腔健康管理はウイルス感染への水際対策です。感染予防のために大事なことは、身体を清潔にすることです。清潔な身体の表面には病原菌は感染しにくいのです。手指の消毒や身体をきれいに洗うことは心がけていても、お口の中を清潔にすることを忘れていませんか？ご自身の感染予防対策の一環としていつも以上に時間をかけて丁寧に口のおケアをお願いいたします。

最後に歯科業界の話しを少し。新型コロナウイルス感染拡大で歯科界においても診療を中止または縮小する医療機関が増えています。厚生労働省からも定期的な歯科検診などの急を要さない治療は延期するよう指示がでています。

歯科治療はご存知の通り患者様の口腔内と術者との距離が近く感染リスクの高い職種です。エアタービンという機械を使用時にエアゾルが発生し感染ウイルスが空气中に舞う可能性もありますので、日々の診療ではなるべく歯を削る治療は控えています。どうしても仕方なくエアタービンを使用する場合は口腔外バキュームでエアゾルの発生を抑えて、ゴーグル フェイスシールドを装着して診療しています。十分な治療環境ではありませんが、口腔ケアも含め微力ながら新型コロナウイルス感染終息にむけて頑張っていきたいと思えます。

自分がコロナウイルスに感染しないようにするのはもちろんですが、自分自身が感染拡大のリスクにならないよう行動していかなければなりません。

みんなで一致団結してコロナに打ち勝ちましょう！！！！