

## COVID-19(新型コロナウイルス感染症)についての疑問に答えます

Arthritis Foundation(<https://stage.arthritis.org/home>)の情報をもとに

東京医科大学八王子医療センターリウマチ科がまとめました

Q: COVID-19にかかって重症になる人はどんな人ですか。

A: 最近の報告では重症化するリスクが高い人のリストは以下のとおりです。

免疫抑制状態にある人, 免疫を抑制する薬を飲んでいる人

透析している人

現在たばこを吸っている人, 高度の肥満の人

以下の病気の人: 糖尿病, COPD(肺気腫), 中等症から重症の喘息, 重症な心疾患, 肝臓病  
自己免疫疾患患者における感染症を研究しているペンシルベニア大学のリウマチ医で疫学者のジョージ医師は, 重症の関節リウマチ患者さん, 肺炎などの呼吸器感染症で入院したことがある患者さん, 間質性肺炎, COPD, 喘息を持っている患者さんは重症化のリスクが高いと言っています。免疫を抑制する薬を飲んでいる人もリスクが高いと言えますが, その程度についてはよくわかりません。

リスクの大小にかかわらず, すべての患者さんは感染予防に努力しなくてはなりません。

人との適切な距離, 人込みに行かない, 可能な限り家にいる

を洗う, 眼, 鼻, 口, 顔を触らない...ことが大切です



[#StayHomeSaveLives](#) [#COVID19](#)

Q: 自己免疫性疾患/リウマチ性疾患を治療していると COVID-19 にかかりやすいでしょうか。

A: COVID-19についてはわからない点が沢山ありますが、一般的に自己免疫性疾患の活動性が高い(病気が抑えられていない)ときは、感染症のリスクが高いと考えられています。

インフルエンザと同様、COVID-19 においても高齢者、心臓病や糖尿病、高血圧などの持病を持っている人、感染症で入院したことがある人は感染するリスクが高いことがわかってきました。

専門家によれば、自己免疫性疾患の患者さんがインフルエンザや COVID-19にかかっている人に接触した場合、一番心配なのは細菌性の感染を合併したり、その他の合併症を併発したりすることです。もしインフルエンザ様の症状をもつ人と接触したり、そのような症状が出現したりしたときは、かかりつけ医に電話して下さい(2日間待つ必要はありません)。医療機関に連絡するときは、免疫を抑える薬を服用していることをはっきり伝えて下さい。

インフルエンザ様の症状とは:  
38 度以上の発熱かつ急性呼吸器症状(鼻汁もしくは鼻閉咽頭痛、咳のいずれか 1 つ以上)

Q: 免疫を抑制する治療を受けていると COVID-19 にかかりやすいでしょうか。

A: 免疫抑制薬を飲んでいるために COVID-19 にかかりやすいかどうかは、いまのところ分かっていません。アメリカの医師は、生物学的製剤、JAK 阻害薬、副腎皮質ホルモン(プレドニゾロンなど)は、ウイルス感染症全般の感染リスクや重症化リスクを増加させる可能性があるとして述べています。プラケニルは感染のリスクを上昇させないこと、メトトレキサート(リウマトレックス、メトレート)はわずかにリスクを上昇させることが報告されています。

免疫を抑制することでウイルスが増殖しやすくなり病気がより重症となるのではという心配があると思います。インフルエンザ様の症状をもつ人と接触したり、そのような症状が出現したりしたときは、かかりつけ医に電話して下さい。心配だからと言って、医師に相談することなく薬の服用を中止しないでください。

Q: COVID-19 流行中、免疫を抑制する薬を減らしてもよいでしょうか。

A: ひとことで言うと「自分の判断で減らしてはいけません」と、ハーバード大学の教授は明言しています。免疫を抑制する薬は、自己免疫疾患患者さんの病態を改善し、病気の進行を抑えるために処方されています。「免疫抑制薬を中断すると、病気が悪化する危険があり、抑えられていた症状が再発する可能性があります。」

COVID-19 に限らず、感染症にかかったら、免疫抑制療法を減量したり、中止したりする場合があります。しかし副腎皮質ホルモンを突然中止することはできません。

特定の種類の解熱鎮痛薬(イブプロフェンやナプロキセン)を飲んでいると、COVID-19 にかかりやすいという報告がありますが、確認はされていません。これらの薬が必要であれば、継続してよいと考えます。発熱、関節痛などインフルエンザ様の症状が出現し、熱さましが必要な場合は、アセトアミノフェン(カロナール)がよいと思います

Q: COVID-19 に感染するとどんな症状がでますか。

A: 8割の患者さんには「風邪」や「インフルエンザ」に似た症状が起こります。ウイルスに感染後、2～14日後に熱、咳、息切れが出現すると言われています。一部の患者さんは重い肺炎となり、その中の一部の患者さんが重症となります。一方、感染しても症状が全くでないが、ウイルスを拡散する可能性のある人もいることがわかっています。

嗅覚・味覚障害と COVID-19 について—耳鼻咽喉科からのお知らせとお願い—

<http://www.jibika.or.jp/citizens/covid19/mikaku.html>

COVID-19 は、発熱やせき・たん、のどの痛み、体のだるさが主な症状ですが、嗅覚(におい)や味覚(あじ)も低下することが分かり、新聞やニュースで報道されています。しかし、嗅覚や味覚の障害はインフルエンザや一般の「かぜ」でも生じることがあり、必ずしも COVID-19 だけが原因ではありません。

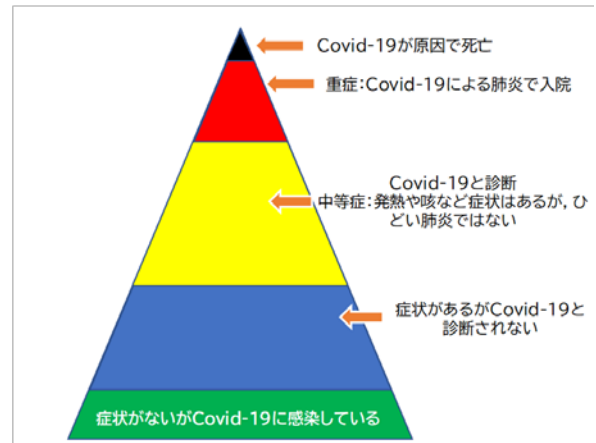
急に「におい」や「あじ」の異常を感じるようになった場合は体温を毎日測定し、37.5℃以上の発熱、咳、息苦しさ、だるさがあれば、かかりつけ病院に連絡して下さい。嗅覚・味覚障害だけの場合、急いで治療する必要はありません。自然に治ることも多いのでしばらく様子を見て下さい。

Q: COVID-19 のウイルスはどのように拡がるのですか。

A: インフルエンザと同じく、咳やくしゃみをしたときに飛び散る「飛沫」で拡がります。手すりやドアノブ、テーブルの表面など飛沫で汚れた表面を触った手で目や鼻、口を触ると感染のリスクがあります。固い物質の表面で数日間ウイルスが生きているという研究結果があります。手をしっかり洗う、表面をきれいにし、手で顔を触らないことが大切です。

Q: このウイルスはどの程度危険なのでしょうか。

A: 危険の程度は軽い患者さんがどの程度みつかるかによって異なります。軽い症状の人が感染したとみなされず、重くなって診断された人だけを計算すると危険の度合いは大きくなります。2020年4月9日までに全世界で約 134万人が感染し、7 万9千人が亡くなりました。



Q: COVID-19 はペットからうつりますか。

A: WHO はこれまで猫や犬がコロナウイルスにかかったり、人にうつしたりしたことはないと言っています。ウイルスの起源について誤った情報が流れたこともあります。遺伝子情報からこのウイルスは野生動物、おそらくコウモリかセンザンコウから伝播したのだらうと言われています。

Q: もしこのウイルスにかかったと思ったらどうすればよいでしょう。

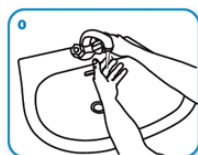
A: とても具合が悪くて呼吸が苦しいときは、救急外来を受診する必要がありますが、救急の状態でない場合は、かかりつけ医に連絡して下さい。すぐ病院を受診するか、様子をみるか、受診したらどのような検査をするか、薬をどうするか、まず相談しましょう。症状が軽くて、いつものかぜのような場合は、安静にして、水分をとり、他の人に移さないように気をつけて様子を見るように言われるかもしれません。肺炎になった場合は個室に入院し、呼吸状態が悪化した場合は人工呼吸器が必要となることもあります。

Q: 病院を受診すればウイルスの検査ができますか。

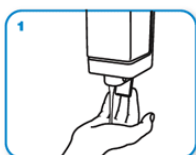
A: 発熱、咳、息切れの症状があり、外来を受診した場合は、インフルエンザや肺炎球菌肺炎などの検査を実施します。インフルエンザや細菌性肺炎など原因がわかれば、その治療を開始します。原因不明の重症の肺炎の場合、COVID-19 のウイルスに感染している可能性があるため、専用の個室に入院し、隔離されます。入院後、感染症科医師の判断でウイルスの検査が実施されます。

COVID-19 を予防するにはどうすればよいのでしょうか。

## # 手を洗いましょう



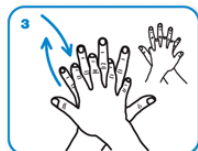
Wet hands with water



apply enough soap to cover all hand surfaces.



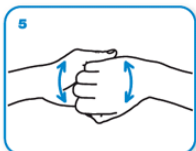
Rub hands palm to palm



right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



palm to palm with fingers interlaced



backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked



rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa



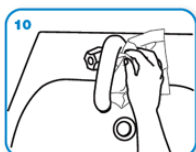
rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.



Rinse hands with water



dry thoroughly with a single use towel



use towel to turn off faucet



...and your hands are safe.

0 手をぬらす

1 石鹸をとって手に広げる

2 手のひらを洗う

3 右手の甲に左手のひらを重ねて指の間を洗う。  
次に逆にする

4 手のひらを合わせて指の間を洗う

5 指先と爪の間を洗う

6 左手の親指を手のひらでねじるように洗う。  
右も同じように洗う

7 指を丸めて手のひらを洗う

8 流水で手をすすぐ

9 ペーパータオルでしっかり乾かす

10 ペーパータオルを使って水を止める



外出中など手を洗えないときは手指用消毒アルコールが有用です。

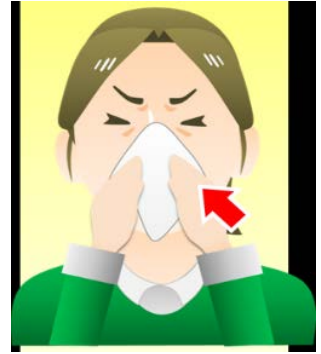
# 手で触ることが多いものの表面を定期的に消毒しましょう。調理台、蛇口、照明のスイッチ、ドアノブ、携帯電話、コンピューターのキーボード、リモコンの表面は消毒薬で拭いて下さい。

眼鏡は石鹸と温水で毎日洗いましょう。

## # 咳エチケット

咳をするときは口と鼻をおおって下さい。使ったティッシュはすぐに捨てましょう。

厚生労働省 咳エチケット  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>



## # マスク

マスクはウイルスの侵入を防いではくれませんが、病気の人がかくしゃみをしてウイルス入りの飛沫を飛ばすのを防ぐことができます。



マスクの使い方 チェックリスト

- 鼻と口の両方をおおっていますか
- ひだを伸ばして鼻からあごまでしっかりとおおっていますか
- 外すときは耳を掛けているゴムの部分をもって外していますか
- はずしたらすぐにゴミ箱に捨てていますか

マスクの外側は汚れています

慌てて救急外来にいかずに、かかりつけ医に連絡しましょう。急に具合が悪くなり救急外来を受診するときは前もって電話して、受診することを伝えて下さい。

情報を集めるときは、信頼できる情報かどうか確認しましょう。

厚生労働省, 国立感染症研究所, 東京都(新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関する情報)など