

関係者各位

新型コロナウイルス感染症予防について

2020年4月20日
学校薬剤師 上里美矢子

新型コロナウイルス感染症の拡大増加に伴い、学校休校の延長がなされ、先生方には児童・生徒、ご父母への対応等ご尽力いただき感謝申し上げます。

先日4月16日、全国に緊急事態宣言が発令されました。沖縄県内においても日々、感染者が加速し、指定病院だけではベット数の確保ができず、指定病院外での患者受け入れも始まり大変厳しい状況です。

医療現場では、医療スタッフのマスク不足、ガウン不足なども問題になってきており、更に他の患者様に感染させることがないよう、緊迫した状態が続いています。

改めて、一人ひとり、この危機状況を認識し、今できることを、日々の生活の中で再認識することが必要です。

感染予防対策に関しては、すでに厚生労働省等からも周知があり、下記の内容に関しては重複している点もありますがご了承下さい。

**感染症から身を守る、
もちこまないために今すぐにできること！**

「 1に手洗い 2に清潔 3に睡眠 」

1. 手洗いの重要性

感染症の原因であるウイルスや細菌は、私たちの手に知らず知らずと付着していることがあります。その手を介して口や鼻、目の粘膜へ付着し感染症を引き起こすことが少なくありません。

大学生を対象とした研究では、1時間に顔をさわる回数は平均18回、別の研究チームでは平均23回という報告がありました。その中でも口や鼻、目を触る回数が多いことがわかりました。

ウイルス自身では増殖できません。人の体内に入り増殖しますので、いかにウイルスをもちこまないかが重要です。

特に外出後、食事前、トイレの後には必ず手洗い！

石けんで手洗いし、きれいに洗い流す。

石けんがないときでも、石けんで手洗いするときのように丁寧に洗い流す。

手洗い後はエタノール消毒で更に有効なこともあります。エタノールがなくても

手洗いを丁寧に十分行うことでウイルスは取り除くことができます！

(別紙参照資料①)

2. 清潔の維持

外出自粛はもちろん、しかし食糧調達など必要最小限に外出をすることはさげられません。

外出時は、何かしら汚れ（細菌、ウイルス含む）が、からだや衣類に付着していると考えられます。それらが付着したまま長時間過ごすことで、手を介して、口や鼻、目に接触する機会が増え、感染リスクが高まると予測されます。

過度になることはありませんが、帰宅後は早めに入浴する、部屋着に着替えるなど心がけ、汚れた衣類はためずに洗濯するようにしましょう。

日々の清掃、身の回りを清潔にしましょう。（別紙参照資料①②）

3. 睡眠の重要性

免疫とは、ヒトや動物などがもつ体内に入り込んだ自分とは異なる異物（非自己）を排除し、病原菌から自己を守る防護システムです。

免疫力を高めることが、細菌やウイルスに打ち勝つ力となります。

免疫力を高めるには、栄養バランスのよい食事、発酵食品の摂取、適度な運動、十分な睡眠をとるなどが知られています。その中でも、十分に睡眠をとる、体をやすめるということは、自律神経をも整えとても大切なことです。

夜更かしをせず、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

<その他関連内容について>

◆マスクの有用性

口腔内乾燥の予防。飛沫感染の予防。咳エチケットとしての有用性があります。不織布マスクの購入が困難な場合は、ガーゼやキッチンペーパーを利用したマスクや布マスクも代替品として効果的とされています。

布マスクは、正しく洗い消毒すれば衛生的に繰り返し長く使用できます。

（別紙参照資料③～⑥→作り方：ガーゼや布マスク編）

◆消毒剤の選択（別紙参照資料①②⑦）

【手指消毒の場合】

消毒用エタノール（60～95%有効濃度）

※次亜塩素酸ナトリウムや次亜塩素酸の手指消毒は推奨されていません。

【物品等の消毒の場合】

①消毒用エタノール（60～95%有効濃度）

②次亜塩素酸ナトリウム溶液（塩素濃度：用途により希釈方法確認）

③次亜塩素酸（塩素濃度：製品により原液や希釈液がある）

<次亜塩素酸ナトリウム液（塩素系）に関しての注意点>

安価で手に入りやすく、効力に優れているのが特徴。

製品には、原液1%～6%のものがあり、各メーカーの希釈方法を確認の上調整してください。

他の薬剤と混ざると塩素ガスを発生することがあるので注意が必要です。

皮膚や粘膜刺激性がありますので、取り扱い時は、十分換気を行い、保護メガネや手袋があれば使用してください。

また、小さいお子様の手の届かないよう保管場所にも注意してください。

応急処置

- ・皮膚についたとき ⇒ すぐに水で洗い流し、十分に洗い流してください。
- ・目に入ったとき ⇒ すぐに水で15分以上洗い流してください。コンタクトレンズは無理にはずさず洗浄。その後眼科へ受診してください。
- ・誤飲したとき ⇒ 牛乳200mL程度を飲ませる（蛋白質により不活化）。牛乳がない場合は水を使用。誤飲した希釈液量や原液量にもよりますが、製品も持って病院へ受診したほうが安全策です。

◆新型コロナウイルス感染症に関わるお薬について

- 1 新型コロナウイルス感染症の医薬品開発において、抗ウイルス薬、症状を緩和するお薬など各医療機関が最善を尽くして研究しています。ワクチン開発には数年かかると言われています。現段階での治療薬はなく対処療法を行っている状況です。

- 2 解熱剤の使用について（対処療法の一つ）

新型コロナウイルス感染症時の解熱剤の使用について、WHOや各海外機関において、イブプロフェンの使用が症状を悪化させる旨の報告がみられます。しかしその根拠はまだありません。

解熱剤としては、比較的安全性の確立した「成分名：アセトアミノフェン」が用いられることがあります。ただし、害がないわけではないので慎重に、必要最小限に使用することが大切です。

.....

インフルエンザウイルス感染症時の解熱剤の対応については、アセトアミノフェンを使用することが多く、非ステロイド性消炎鎮痛剤（成分名：アスピリン、ジクロフェナクナトリウム等）は解熱剤として使用することはありません。市販薬で販売されている非ステロイド性消炎鎮痛剤（イブプロフェン、ロキソプロフェン含有等）の服用も進められません。

- 3 家に残った抗生物質は使用しないこと

発熱が続く場合、自宅に残っていた抗生物質を服用してはいけません。抗生物質は細菌による感染症に効果があるため、ウイルスには効果ありません。体内の必要な物質まで抑えてしまいかえって症状を悪化させる恐れがあります。