

# 時の動き

## 職場等での新型コロナウイルス対策について

内科医 小西 達也 (ろっこう医療生協協同組合)



新型コロナウイルスは、武漢やクルーズ船やイタリヤ等の状況から、高齢者にとっては大変な脅威であることが明らかになりました。亡くなられた方や、家族の無念を思うと胸が痛みます。しかし、SARSやエボラ出血熱のような強毒性ウイルスではないので、子供や若者の大多数は、軽症のまま1週間程度で治癒します。

執筆時点(3月25日)で、日本でのオーバーシュート(爆発的患者急増)はありません。欧米や中国のように、挨拶で抱き合ったり握手したりする習慣、地域や宗教での親密なコミュニケーション、3世代での団欒、これらが無いか少ないことがプラスに働いているかもしれません。高齢者等には死亡リスクのある新型コロナウイルスへの対策として、「クラスター(患者集

団)を特定して感染拡大を抑え込む、重症者への集中治療、市民への行動変容の啓発と休校・休館・イベント自粛」という戦略が採用されているものの、自粛を余儀なくされることで、生活への打撃も深刻になってきています。

若い世代の感染拡大を可能な限り遅らせて、その間に治療体制や治療法を充実させるとともに、ウイルスを高齢者の多い病院や施設等へ持ち込まないことが大切です。

職場等での新型コロナウイルス対策を簡易書きにしてみました。

1. 普通のかぜの原因ウイルスの1種類である新型コロナウイルスの新型です。

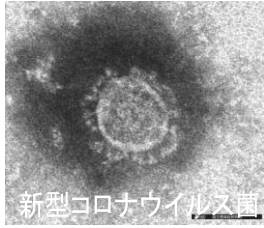
2. 若い人や若い人並みの免疫力のある人には微熱と倦怠感の1週間の風邪です。20代で重症の方もいますが、特別な体質など稀なケースと考えられます。

3. 基礎疾患のある50歳以上の人、健康でも80歳以上の人にはかなりの脅威です。

4. 50代の死亡率は1・3%、60代は3・6%、70代は8・0%、80代は14・8%

中国で感染が確認された人での死亡率であり、50代人口の1・3%が死亡するのではなく、ある程度重症化した罹患者における死亡率です。

5. 心疾患、糖尿病、慢性呼吸器疾患、高血圧等の人が要注意群です。慢性疾患のある人はしっかりと治療して、血圧や血糖値を正常値に近づけること。喫煙者はこの際、禁煙することをお



勧めします。

6. マスクに自分を守る効果は期待できませんが、他人にうつさない効果はあります。かぜ症状のある人は他人にうつさないように必ずマスクをしましょう。咳エチケットを知って実行しましょう。(咳は手ではなく肘でおおひましよう)

7. 不顕性感染(症状がないが感染している)に感染力があるかどうかは不明です。

8. 若い人が感染すると風邪症状が7日間続き、3・4日目の感染力が高い。37・5度以上の発熱がある場合は休業、外出自粛を考慮してください。

9. 飛沫感染と接触感染でうつります。重症者は他者への感染力が高いようです。

10. 飛沫感染は、せき・くしゃみ・発語でウイルスが排出され、口や鼻や目の粘膜からウイルスが体内に侵入し、距離は2m以内です。不特定多数の人が空気の流れのない閉鎖空間で会話する場所で飛沫感染がおこりやすいことは確かです。密閉・密集・発語の3条件を避けるべきです。

11. 接触感染は感染者と握手、感染者が触れたドアノブ、つり革などに触れて、その手で無意識に自分の口や鼻や目を触ることで感染します。外出先では多数の人が触れているところに、できるだけ触れないようにしましょう。職場(家)にいたら手洗い(30秒以上)、職場のドアの外側にエタノールポンプを配置し、手指消毒を励行しましょう。

12. 換気の実施、会議の簡略化、食事会の延期会議等の際、人と人の間隔をあけることが感染予防に役立つと思われます。職場単位などの食事会、グループ旅行は自粛すべきでしょう。

13. 体調管理は大切です。バランスよく食べ、適度に運動し、ぐっすり眠りましょう。ストレスは抵抗力を弱めます。職場全体としてのスト

レス対策は大切です。

14. 軽症での受診は感染拡大のリスクとなるので軽症での受診は控えましょう。軽症でない場合は、できれば電話連絡をして、マスク着用で受診してください。受診を遠慮しすぎて、普通の肺炎や結核などの発見が遅れるのも困ります。あくまで、軽症の受診を控えようということです。

15. 感染者が発生した病院や介護関連施設、事業所などへの中傷は絶対に許されません。医療崩壊や介護崩壊を招かないように行動しましょう。

16. 医療や行政の労働者の過重労働やコロナ関連不況による労働生活環境の悪化に対して、政府が支援策を講じる様に声をあげましょう。

参考文献として

1. 新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言(専門委員会)

2. 新型コロナウイルス感染症 診療の手引き 第一版2020

(一)にし たつや