

新型コロナウイルス感染症 正しい理解と適切な予防 + 介護予防

令和2年9月23日

福祉局高齢者施策部高齢福祉課

在宅サービス事業グループ

新型コロナウイルスはどうやって感染する？

飛沫感染・接触感染

コロナウイルスを含んだ
飛沫（しぶき）

陽性の人



ウイルスがある程度の量
粘膜（目・鼻・咽頭）に
付着すると感染

感染が起こりやすい条件

● 環境

室内・長時間等ウイルスが薄まらない場所
風下
飛沫が大量に発生する行動（大声・歌）
飛沫が付着したタオルの共有・大皿の取り分け

● ウイルスの量

症状出現日前後が最も多い

● 感染を受ける人の心身の状況

高齢者、妊婦、糖尿病等持病のある人
薬剤の使用等により免疫低下状態にある人

皮膚から吸収される
ものではない

新型コロナウイルス感染から回復までの流れ

感染から回復までの標準的な日数



コロナを疑う症状（熱・倦怠感・咽頭痛等）出現の2日前から療養開始（隔離）まで特に「0」日前後がウイルス量が最も多い。

→ **無症状でも感染**する！

「濃厚接触者」を知る！

新型コロナウイルス感染症患者（無症状含む）の感染可能期間に接触した人で

- 新型コロナウイルス感染が確定した患者さんと同居している家族、長時間乗り物に同乗した人
- 適切な感染予防策なく、患者さんを診察・看護・介護した人
- 患者さんの体液等に直接接触した人
- 素手で触れることのできる距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策なく、患者さんと15分以上接触があった人

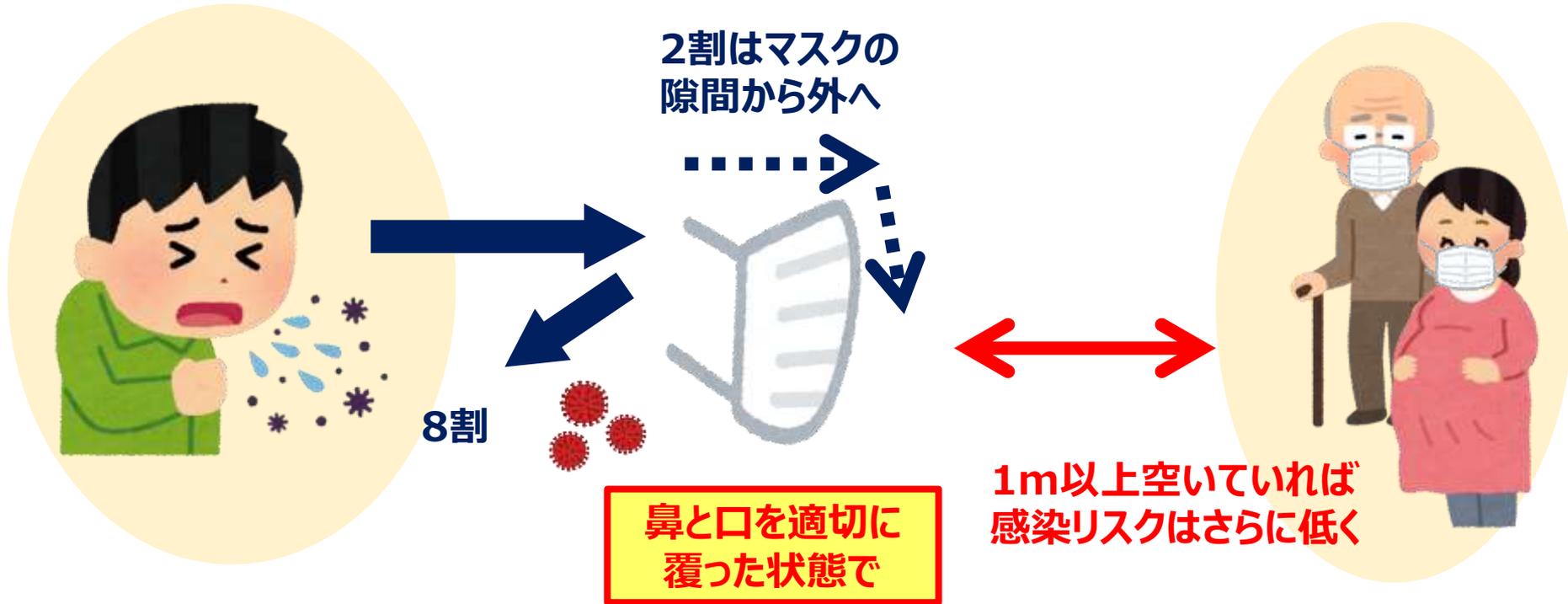
※周辺環境や接触の状況等から総合的に判断

【参考】国立感染症研究所 感染症疫学センター
「新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領」より

なぜマスクを着けないといけない？

「自分が感染しないため」ではなく、

「万一、自分が感染していても他者に感染させないため」



- 市販のマスクでは、他者から自分への感染を防ぐことはできない。
- 感染しているかもしれない人が無症状の場合もあるから、みんなでマスクをつけて免疫低下の人を守る。

感染しないために ①

① 接触機会を減らす

時間短縮、オンライン会議、郵送、伝言板 等

② 飛沫（ウイルス）を薄める

30分に1回、10分程度換気
窓を10cm程度開け、扇風機・エアコンで風の流れを作る

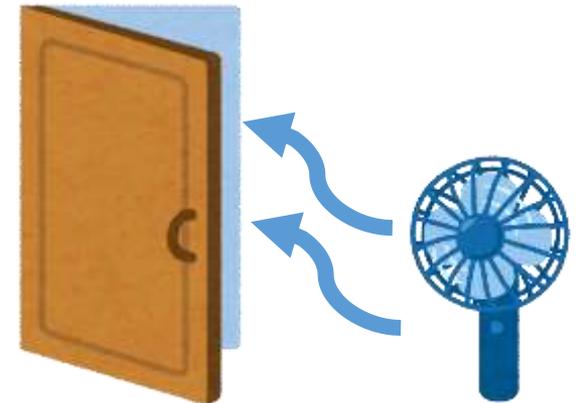
③ 大声を出さない

マイクを使用、貼り紙等を活用
飲酒時は声が大きくなりがちなので要注意

④ 飛沫を浴びない

距離をとる、マスク・フェイスシールドを使用、アクリル板で区切る
口を開けない鼻歌、外向きに輪になって控えめで歌う

目・鼻・口に付着する
飛沫（ウイルス量）を
少なくする！



感染しないために ②

⑤ 飛沫が付着する物は個人使用・使い捨て

タオルの共有 → ペーパータオル

大皿で取り分け → 個別に盛り付け

共有する物 → 教室後の消毒、または触れずに3日放置

⑥ 手洗い・うがい

→ ウイルスが付着した可能性があれば、手を石けん・流水で30秒程度洗い流す

手洗い後の消毒は不要

うがいは手洗いの後、清潔な手で

5分間の会話で、3,000個の飛沫（1回分の咳と同程度）がとびます。

陽性者の約80%は他の人にうつしていません。

菌と異なり、ウイルスは単独では生きられません。

（体外に出た瞬間から放置していても徐々に弱って死滅）

ただし、新型コロナウイルスは、最大3日間、物の表面で生き残ります。



消毒・除菌の基本

⑦正しい方法で消毒

→ 効果がある消毒方法で、不特定多数の人が触れる場所・物を**1日数回**
厚生労働省・経済産業省・消費者庁が認めた効果がある消毒方法は次の方法のみ

●次亜塩素酸ナトリウム（濃度0.05%）

→ ○金属以外の物 ×手指・金属

●熱水（80℃10分間）

→ ○食器・タオル等の熱で変性しない物

●アルコール（濃度70%以上95%以下）

→ ○手指・物 ×火気の近く

●界面活性剤（食器洗い・風呂・トイレ洗剤等）

→ 製品により濃度が異なる

●次亜塩素酸水（濃度80ppm以上）

→○拭き取り ×噴霧（人体に有害な可能性あり）



- 消毒剤の空間噴霧・マスクへの噴霧は、**人の健康に有害となり得る**ため、推奨されません！
- **既定の濃度**を満たしていない手指消毒剤等も販売されているので、要注意！

■経済産業省

新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法一覧 R2.7.6

消毒剤（商品名）や使い方（×吹き付け、○拭き取り 等）も公表



感染が起こりやすい状況をどう防ぐか

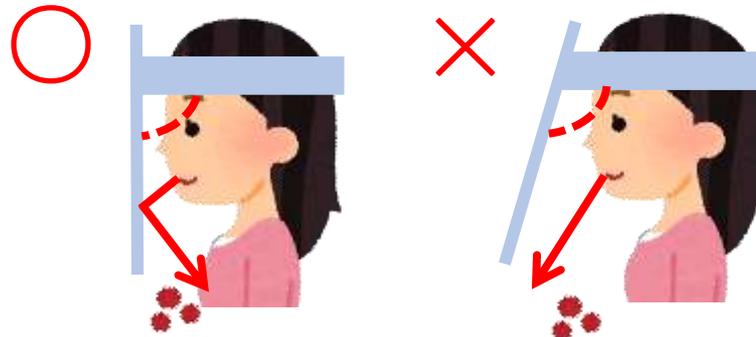
飲食

- マスク+紙ナプキンの食事用マスクを着ける
- フェイスシールドを着ける
- 食べる時はマスクを一瞬外し、
食べ物等を口に入れたら、すぐマスクで覆う
- 会話は必ずマスク着用
- 飲酒は、要検討（マスクを外したり、大声になりがち）
- ビニールシートで仕切りを作る（横との会話にも対応を）



運動・歌・発声練習・口腔機能向上プログラム

- あごの下5cm程度まで覆えるフェイスシールドを着ける
- 常時換気（熱中症予防のため、窓は全開でなく、10cm程度開ける）
- 互いに背中合わせ
- 声は控えめ、鼻歌等
- 運動負荷は軽め



飛沫が飛ばないように、
フェイスシールドの角度を
可能な限り小さくする。

新型コロナ流行で高齢者に何が起こっているか

新型コロナウイルスの感染拡大
地域の交流の場が激減

特に重症化しやすい高齢者の集まる機会の減少
閉じこもり、会っても会話を控える傾向
マスク着用で顔の筋肉を使わない

フレイルが進行

噛みにくい

飲み込みにくい

体を動かさない

生活習慣病
リスク

滑舌が悪い

食欲低下

筋力低下

受診控え
重症化リスク

電話で
会話しにくい

体幹が不安定

脳への刺激が
少ない

低栄養（痩せ）

誤嚥性肺炎

転倒・けが

認知症

高齢者が集まる効果 ①

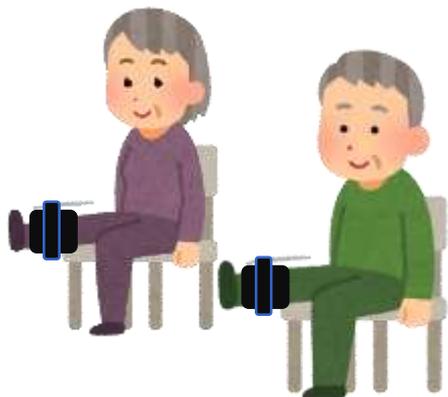
糖尿病の重症化リスクの低減

友人と月に1~4回程度会ったりスポーツの会に参加すると、ほとんど会わない場合に比べて、コントロール不良の糖尿病（HbA1c 8.4以上）のリスクが半減する。



認知症リスクの低減

介護予防を目的とした集いの場（軽い体操・レクリエーション等）に、年に4回以上参加すると、認知症リスクが3割下がる。



要介護リスクの低減

配偶者と同居する高齢男性に比べて、独居や配偶者以外と居住する人が要介護2以上になるリスクは**1.4倍**。

他の人を支援する・他の人から支援されるというやりとりがある人はそのリスクを4分の1軽減する。

ありがとう
いえいえ



出典：横林 賢一/ほーむけあクリニック/友人に会う高齢者 糖尿病のリスク半減/JAGES Press Release NO:102-16-32

引地 博之/北里大学医学部/「憩いのサロン」参加で認知症リスク3割減—7年間の追跡調査—/JAGES Press Release NO:095-16-25

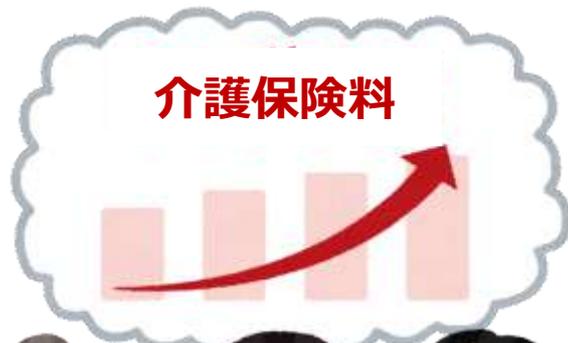
斎藤 民/国立長寿医療研究センター/独居男性の要介護リスク他者への支援提供で24%軽減/JAGES Press Release NO:123-17-16

高齢者が集まる効果 ②

死亡リスクの低減

独居で孤食の人の死亡リスクは**1.2倍**。

同居しているにも関わらず孤食の人の死亡リスクは**1.5倍**。



介護費の抑制

週1回以上、趣味やスポーツの会に参加した人は、

その後11年間の介護費が30～50万円低い



出典：谷 友香子/東京医科歯科大学/同居なのに孤食の男性 死亡リスク1.5倍/JAGES Press Release NO:103-16-33

齊藤 雅茂/日本福祉大学健康社会研究センター

/週1回以上、趣味やスポーツの会に参加した高齢者はその後11年間の介護費30～50万円低い/JAGES Press Release NO:168-19-2

なぜ、高齢者の集まる場が必要なのか

高齢者は、スマートフォンやパソコン等
オンラインでつながることが難しい人も多い

新型コロナウイルスの感染はこわい
でも、集まらないことで、
高齢者の健康に与える影響もかなり大きい



新型コロナウイルスの感染を正しく恐れながら、
可能な限り集まれるよう支援していく必要がある！

①PCR検査

今、ウイルスが存在する「ある（陽性）」ことがわかる。
機械で遺伝子を増やす検査なので、ウイルスの量（多い・少ない）や感染性（うつる・うつらない）はわからない。
偽陰性（本当は感染しているのに“陰性”という結果が出てしまう割合）が3割程度ある。

②抗原検査

今、ウイルスが存在する「ある（陽性）」ことがわかる。
ウイルス量が少ないと、感染していても陽性になりにくいことがある。

③抗体検査

過去2週間よりも前に感染があったことがわかる。
今、ウイルスが存在しているかどうかはわからない。
抗体が陽性であっても、今後、感染しない保証はない。
法的に承認されている信頼性のある検査キットは存在しない。

