

新型冠状病毒 感染防护手册

新型コロナウイルス 感染予防ハンドブック

主編 / 王忠東 孫海燕 監修 / 王忠東 孫海燕

译者 / 郭曙光 訳者 / 郭曙光

図書バージョン目録 (CIP) データ

新型コロナウイルス感染予防ハンドブック：日本語 / 王忠東、孫海燕監修
郭曙光記。——青島：青島出版社，2020.3

ISBN 978-7-5 552-9018-6

I . ①新… II . ①王… ②孫… ③郭… III . ①新型コロナウイルス—ウイルス病—
肺炎—予防 (衛生)—ハンドブック—日本語 IV . ① R 563.101-62

中国バージョン図書館 CIP データ核字 (2020) 第 034406 号

書 名 新型コロナウイルス感染予防ハンドブック (日本語版)

監 修 王忠東 孫海燕

編集委員 宋 頌 薛 白 代曉琦 鄒 波 徐長卿
劉燕然 傅静容 袁 文 王秀彤

訳 者 郭曙光

出版・発行 青島出版社

〒 266061 青島市海爾路 182 号

URL <http://www.qdpub.com>

通販の連絡先 13335059110 0532-68068026

責任編集者 劉曉艷 傅 剛 徐 瑛 袁 貞 王秀輝

特約編集者 楊成舜

表紙デザイン 張 駿

イラストレイアウト 楊曉雯

組 版 青島新華印刷有限公司

印 刷 青島樂喜力科技發展有限公司

出版年月日 2020 年 3 月第 1 版 2020 年 3 月第 1 刷発行

判 型 32 折判 (889mm × 1194mm)

紙 枚 数 2.5

文 字 数 30000

イラスト数 33

書籍コード ISBN 978-7-5552-9018-6

定 価 15.00 元

お問い合わせ 4006532017 0532-68068638

友善相亲

よしみを結び、親しみ合う

守望相助

互いに見守り、助け合う

同舟共济

同舟相救う

共克时艰

共に難局を乗り越える

一、基礎知識篇 

- 1. コロナウイルスとは？ 2
- 2. コロナウイルスと動物との関係は？ 2
- 3. コロナウイルスの物理化学的特性は？ 3
- 4. 新型コロナウイルスとは？ 3
- 5. 新型コロナウイルスと SARS コロナウイルス、MERS
コロナウイルスとの違いは？ 4
- 6. 新型コロナウイルスの感染経路は？ 4
- 7. 新型コロナウイルスは人体を離れてどのくらい
生存出来るか？ 5

二、症状と診断篇 

- 1. 新型コロナウイルス感染の症状は？ 8
- 2. 新型コロナウイルスの感染による症状は、SARS、インフ
ルエンザ、普通の風邪とどう区別するか？ 9
- 3. どんな人が新型コロナウイルス感染の疑いがあ
るか？ 10
- 4. 新型コロナウイルスに感染しやすい人は？ 11
- 5. 新型コロナウイルス感染症例の濃厚接触者を判
定する基準は？ 11

6. 新型コロナウイルス感染症例と濃厚接触した者はどうするか？	12
7. どのような症状が現れて受診に行く必要があるか？	13
8. 自分が新型コロナウイルスに感染された疑いがある場合どうする？	13
9. 周りの人が新型コロナウイルスに感染していると疑われたらどうする？	14

三、予防篇

1. 新型コロナウイルス感染の日常的な防護は？	16
2. マスクの選択と使用は？	17
3. どのように医療用のマスクを正しく着用するか？	20
4. 7ステップ洗いという方法は？	21
5. ウイルス感染予防のための日頃の食事の注意点は？	24
6. どのように家庭内の消毒を強化するか？	26
7. 家族構成員に不審な症状が出た場合はどうするか？	28
8. どのような入国者が集中的に観察される必要があるか？	29
9. どのように在宅医学観察をうまくするか？	29
10. 市場に買い物に行く時、どのように保護する？	32

11. 公共交通機関を利用する際の防護方法は？ 33
12. オフィスでの日常的な防護方法は？ 34

四、心理看護篇

1. 疫病に直面して、大衆はどれらのよくある表現があるか？ 40
2. 隔離患者はどのような心理的ストレス反応があるか？ 40
3. どうやって子供に疫病の発生を知らせるか？ 41
4. どのように伝染病による心理的負担を軽減するか？ 42
5. 焦慮を緩和させる居宅活動は？ 43
6. 不安で眠れないのはどうする？ 44
7. 自宅隔離の人たちはどうやって自分の感情をコントロールするべきか？ 47

五、よく見られる誤解

1. 抗生物質は新型コロナウイルス肺炎を治療できるか？ 50
2. ビタミン C の補充は新型コロナウイルス肺炎を予防できるか？ 50
3. インフルエンザワクチンを接種すると新型コロナウイルスに感染しにくくなるか？ 50

4. 多層マスクを着用すれば新型コロナウイルスの感染が予防できるか? 51
5. 使用した KN95/N95 マスクを消毒後に繰り返し使用できるか? 52
6. 塩水うがいは新型コロナウイルスの感染を予防することができるか? 52
7. 56℃のお湯の風呂に入浴すれば新型コロナウイルスに対抗できるか? 53
8. ニンニクを食べると新型コロナウイルスに対抗できるか? 53

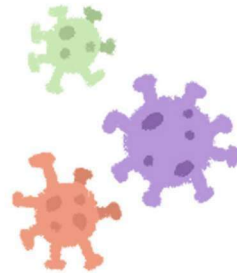
一、基礎知識篇

1. コロナウイルスとは？

コロナウイルスは自然界に広く存在するウイルスで、電子顕微鏡で王冠のような形を観察することからこの名がつけられた。コロナウイルスはニドウイルス目、コロナウイルス科、コロナウイルス属に属し、RNA (RNA 核酸) ウイルスの中で最もゲノムが大きいことが知られているウイルスである。今まで、コロナウイルスは脊椎動物にのみ感染し、人と動物の呼吸器、消化器と神経系の疾病を引き起こすことが発見された。

2. コロナウイルスと動物との関係は？

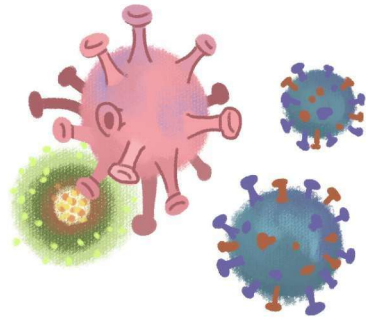
人に感染できるウイルスの多くは、実は動物が持っているウイルスで、動物ウイルスに変異が起これば、人に感染する可能性があり、人の体内で複製し、人の群れの中で伝播する。動物コロナウイルスは主に哺乳動物コロナウイルスと鳥類コロナウイルスを含む。哺乳動物のコロナウイルスは主に α 、 β 属のコロナウイルスであり、犬、猫、鼠、豚、牛、馬、こうもりなどの多種の動物に感染できる。鳥類コロナウイルスは主に γ 、 δ 属コロナウイルスに由来し、鶏、アヒル、ガチョウ、ハト、スズメなどの鳥類に感染する。



3. コロナウイルスの物理化学的特性は？

ヒトコロナウイルスは紫外線や熱に敏感で、 -60°C 環境で数年間も保存できる。ところが温度が上がると、ウイルスの抵抗力が落ち、 56°C 環境で30分で効果的にコロナ・ウイルスが殺せる。ヒトコロナウイルスは酸、塩基に耐性がなく、ウイルス複製の最適 pH は 7.2 であった。

エーテル、75% エタノール、塩素系消毒剤、ペルオキシ酢酸、クロロホルムなどの脂質溶剤はウイルスを効果的に殺すことができる。クロルヘキシジンはウイルスを有効に不活化できない。



4. 新型コロナウイルスとは？

コロナウイルスは大きなウイルスファミリーであり、風邪や中東呼吸器症候群 (MERS)、重症急性呼吸器症候群 (SARS、伝染性非典型肺炎) などを引き起こすことが知られている。新型コロナウイルスはこれまで人体から発見されたことのない新種の株である。2020年2月11日、国際ウイルス分類委員会のコロナウイルス研究チームは正式に「SARS-cov-2」と命名し、このウイルスは SARS コロナウイルスの姉妹ウイルスであると認定した。

5. 新型コロナウイルスと SARS コロナウイルス、MERS コロナウイルスとの違いは？

2019 新型コロナウイルス以外に、ヒトに感染することが知られているコロナウイルスは6種類あり、その中の4種類はよく見られ、病原性は比較的に低く、普通の風邪のような軽い呼吸器症状を引き起こすだけである。他の2種類はよく知られている SARS コロナウイルスと MERS コロナウイルスである。新型コロナウイルスは β 属のコロナウイルスに属し、包膜があり、粒子は円形或いは楕円形であり、常に多形性であり、ウイルスの直径は 60 ~ 140nm である。新型コロナウイルスの遺伝子特徴は、SARS コロナウイルスと MERS コロナウイルスの遺伝子特徴とは明らかに異なる。



6. 新型コロナウイルスの感染経路は？

現在、感染源は主に新型コロナウイルス感染患者である。無症状感染者も感染源になりうる。飛沫感染と接触感染は新型コロナウイルスの主要な感染経路である。前者は患者のくしゃみ、咳、話す時に発生した飛沫等を直接吸入すると感染を招くことができる。後者はウイルスに接触した手

で口腔、鼻腔、目などの器官の粘膜に接触すると感染を招く。比較的閉鎖的な環境で高濃度エアロゾル(感染者の飛沫が分散し空気中に懸濁して形成されるコロイド分散系)に長期間晒された場合には、エアロゾルを介して感染する可能性がある。



7. 新型コロナウイルスは人体を離れてどのくらい生存出来るか？

新型コロナウイルスは1種の新しく発見したウイルスであり、私達のそれに対する理解はあまり全面的ではないため、今のところこの方面の権威の研究データはまだない。しかし、新型コロナウイルスはSARSウイルスと姉妹ウイルスであり、遺伝的に高い相関があることから、SARSウイルスに関するいくつかの研究成果を参考にすることができる。

(1) SARS ウイルスは吸水性のない物品の表面で、生存時間は48時間ぐらいである。

(2) SARS ウイルスは吸水性のある物品の表面で、生存時間は6時間ぐらいである。

(3) SARS ウイルスは水道水中での生存能力が強く、生存時間は48時間を超える。

これは SARS ウイルスが乾燥に弱い特性を持っていることを示している。異なる湿度環境では生存時間が異なる。

乾燥状態では、SARS ウイルスの生存時間は48時間以下であった。これらの SARS ウイルスのデータを参考にすると、新型コロナウイルスのエレベーターのボタンやドアノブなどでの生存時間はおよそ48時間と推定される。



二、症状と診断篇

1. 新型コロナウイルス感染の症状は？

現在の疫学調査に基づいて、新型コロナウイルス感染の潜伏期は1~14日であり、多くは3~7日である。

新型コロナウイルスに感染した後、発熱、から咳、倦怠感を主な表現とする。少数の患者は鼻詰まり、鼻水、咽頭痛、筋肉痛と下痢などの症状を伴う。軽い患者は微熱、軽い倦怠感などの症状を示し、肺炎の症状はなかった。重症患者の多くは発病1週間後に呼吸困難と低酸素血症が現れ、重症者は急性呼吸窮迫症候群、膿毒症ショック、治りにくい代謝性アシドーシスと出血凝血機能障害と多臓器機能不全などに迅速に進展できる。注目すべきなのは、重症、危篤型患者の病気の経過中に中低熱であり、甚だしきに至っては明らかな発熱がないことである。

以上の症状以外に、少数の患者は「典型的でない」症状を発症する可能性がある。

(1) 初発症は消化器症状であり、例えば食欲不振、倦怠感、吐き気、嘔吐、下痢などである。

(2) 初発は頭痛などの神経系症状である。

(3) 初発症は心臓血管系症状であり、例えば、動悸、胸部圧迫感などである。

(4) 初発症は結膜炎などの眼症状である。

(5) 四肢や腰背部の筋肉痛がある。



2. 新型コロナウイルスの感染による症状は、SARS、インフルエンザ、普通の風邪とどう区別するか？

現在の臨床症例からみると、新型コロナウイルス感染は発熱、倦怠感、から咳などを主な症状とし、少数の患者は鼻づまり、鼻水、咳痰などの上気道症状、下痢などの消化器症状を伴う。一部の患者は1週間後に症状が悪化し、呼吸困難などの肺炎症状が出現し、その他の合併症も出現した。軽い患者は微熱、軽い倦怠感などの症状を示し、肺炎の症状はなかった。少数の感染者は明らかな臨床症状がなく、新型コロナウイルス核酸検査のみ陽性であった。

新型コロナウイルス感染による重症症例の症状はSARSと類似している。



インフルエンザの主な症状は、発熱、せき、頭痛、のど痛、全身の筋肉の関節痛、全身の不調など、体温が39~40℃、が伴う急寒、身ふるい、食欲減退、空咳、鼻づまり、流れ下る、胸骨後の不調など。一部の患者は嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状が主である。合併症がない者の病気経過は自己制限性を呈し、発病より3~4日後に高熱が次第に消え、全身症状は好転したが、しかし咳が消え、体力が回復するのは普通1~2週間かかる。インフルエンザの最もよく見られる合併症は肺炎であり、その他の合併症として神経系損傷、心臓損害、横紋筋融解症候群、筋炎と膿毒症ショックなどが見られる。

一般的な風邪の症状は鼻詰まり、鼻水、発熱などで、多くの患者は症状が軽く、一般的に肺炎を起こさない。

3. どんな人が新型コロナウイルス感染の疑いがあるか？

新型コロナウイルス感染の疑いがある者とは、新型コロナウイルス検出陽性の患者、野生動物、物品などにさらされ、かつ、さらさらた時に有効な防護措置を講じていない加工・販売・運搬・管理者を指す。