

## 新型コロナウイルス感染症（肺炎）について

医療法人 小金井中央病院  
副院長 藤原 岳人

日本国内感染者も増加傾向のある新型コロナウイルス感染症ですが、感染疑いのある方の医療機関への受診方法について厚生労働省より2月1日各都道府県へ指示があり、相談・受診の目安について指示がありました。

これに伴い栃木県でも感染症指定医療機関（非公開）で専門外来を設置し感染疑いの方を診療する方針となりました。

ご自身・ご家族が新型コロナウイルス感染症を心配な場合、「帰国者・接触者相談センターに相談する目安」（2/17付け 厚労省より）

1. 風邪症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く方。
2. 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方。

以下のような方は重症化しやすいため、上記の状態が2日程度続く場合は相談する。

1. 高齢者
2. 糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方や透析を受けている方。
3. 免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方。
4. 妊婦の方。

まず下記の保健所に設置された「帰国者・接触者相談センター」へ電話相談を行い同センターが受診の必要性を判断し、「帰国者・接触者相談外来」を設置した指定医療機関を予約して受診することになります。

県南健康福祉センター 「帰国者・接触者相談センター」

0285-22-1219（夜間休日 0285-22-0302）

※今後これら受診手順は感染の拡大状況により変更となる可能性があります。

## <感染力について>

基本再生産数（R0）は1.4～2.5と試算しています（WHO）。基本再生算数（R0）とは感染症のうつりやすさの指標で「1人の患者から何人に感染させるか」を表します。つまり1人の患者から1～2人前後に感染するということです。

ちなみにインフルエンザのR0は1.4～4.0、麻疹のR0は12～18とされています。

## <感染予防のためにすべきこと>

インフルエンザの流行期と同様に、

- ・咳などの症状がある場合は咳エチケットを行うこと
- ・石けんやアルコール消毒液などによる手洗いを行うこと
- ・できるだけ人混みを避けること
- ・他人と共用のもの（電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど）はなるべく触れないこと
- ・触れてしまった場合は自分の顔や目をその手で触れないこと

これらのことをしっかりと行うことが大切です。

## <新型コロナウイルス肺炎の治療について>

特効薬はなく対症療法を行います。

中国ではHIV（エイズ）治療薬や抗インフルエンザ薬などを試験的に使用（治験）していますが結果はまだ出ていません。

# 「動きにくい」から「動かない」と「動けなくなる」

～廃用症候群は“生活不活発病”～

医療法人 小金井中央病院 通所リハビリテーション  
理学療法士 水谷圭吾

## 生活不活発病とは

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことを言います。

特に災害時には高齢者や持病のある方は生活不活発病を起こしやすく、悪循環となりやすいため、早期に対応することが重要です。最近では、昨年の台風19号の被害により、避難所生活を送られた方もいると思います。内閣府からも災害を契機として生じる生活不活発病とそれによる生活機能低下への対応の重要性が強調されています。



## 原因は？生活の不活発化！

病気やケガと関係なく避難生活などの「生活環境」の変化だけでも引き起こされます。

## 症状は？

全身のほとんどの身体機能が低下し、体だけでなく心や頭の働きも低下します。例えば、立てない、歩けないだけでなく、うつ状態や知的活動の低下（一見ボケた様な状態）が見られることがあります。また、生活行為や家庭や地域や社会での役割の発揮の低下としてあらわれることがあります。



## 予防が重要！

○なるべく動くように心がけよう。

日中、ずっと横にならずに、なるべく起きていましょう

○うごきやすいように、身の回りを片付けよう。

移動しやすいように片付けよう。また、杖や装具等を使う工夫を

○家庭・地域・社会で、楽しみや役割を持とう。

遠慮せずに、気分転換を兼ねて家事や散歩、スポーツや趣味も

○「安全第一」、「無理は禁物」は思い込み。

疲れやすい時は、少しずつ回数を多くしよう。また、持病がある方や、栄養状態の悪い方は、医師や医療関係者に相談を

## 発見のポイント！

「生活不活発病チェックリスト」を利用してみましょう。

以前と比べて1段階でも低下した方は注意が必要です。不安がある方は行政や医療機関などに相談して下さい。



### 生活不活発病チェックリスト

下の①～⑧の項目について、  
地震前（左側）と 現在（右側）のあてはまる状態に印☑をつけてください。

地震前	現在
<p><b>①屋外を歩くこと</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていなかった</p> <p><input type="checkbox"/> 外は歩けなかった</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 遠くへも1人で歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 近くなら1人で歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど外は歩いていない</p> <p><input type="checkbox"/> 外は歩けない</p> </div> </div>	
<p><b>②自宅内を歩くこと</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 杖や装具を仗って歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 運うなどで助けていた</p> <p><input type="checkbox"/> 自力では動き回れなかった</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 何もつかまらずに歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 杖や装具を仗って歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 誰かと一緒なら歩いている</p> <p><input type="checkbox"/> 運うなどで助けている</p> <p><input type="checkbox"/> 自力では動き回れない</p> </div> </div>	
<p><b>③身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はなかった</p> <p><input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はなかった</p> <p><input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしていた</p> <p><input type="checkbox"/> 時々人の手を借りていた</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっていた</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 外出時や旅行の時にも不自由はない</p> <p><input type="checkbox"/> 自宅内では不自由はない</p> <p><input type="checkbox"/> 不自由があるがなんとかしている</p> <p><input type="checkbox"/> 時々人の手を借りている</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど助けてもらっている</p> </div> </div>	
<p><b>④車いすの使用</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 使用していなかった</p> <p><input type="checkbox"/> 時々使用していた</p> <p><input type="checkbox"/> いつも使用していた</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 使用していない</p> <p><input type="checkbox"/> 時々使用</p> <p><input type="checkbox"/> いつも使用</p> </div> </div>	
<p><b>⑤外出の回数</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日</p> <p><input type="checkbox"/> 週3回以上</p> <p><input type="checkbox"/> 週1回以上</p> <p><input type="checkbox"/> 月1回以上</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど外出していなかった</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日</p> <p><input type="checkbox"/> 週3回以上</p> <p><input type="checkbox"/> 週1回以上</p> <p><input type="checkbox"/> 月1回以上</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど外出していない</p> </div> </div>	
<p><b>⑥日中どのくらい体を動かしていますか</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 外でもよく動いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いていた</p> <p><input type="checkbox"/> 座っていることが多かった</p> <p><input type="checkbox"/> 時々横になっていた</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど横になっていた</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><input type="checkbox"/> 外でもよく動いている</p> <p><input type="checkbox"/> 家の中ではよく動いている</p> <p><input type="checkbox"/> 座っていることが多い</p> <p><input type="checkbox"/> 時々横になっている</p> <p><input type="checkbox"/> ほとんど横になっている</p> </div> </div>	
<p><b>次のことはいかがですか？</b></p> <p>⑦地震の前より、歩くことが難しくなりましたか？</p> <p><input type="checkbox"/> 変わらない <input type="checkbox"/> 難しくなった</p> <p>⑧ほかにも、難しくなったことはありますか？</p> <p><input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある → <input type="checkbox"/> 和式トイレをつかう <input type="checkbox"/> 階差(高い場所)の上り下り <input type="checkbox"/> 床からの立ち上がり <input type="checkbox"/> その他(具体的に記入を：)</p>	
<p>氏名 <span style="float: right;">(男・女、才) 月 日現在</span></p>	

\*このチェックリストで、赤色の□(一層よい状態ではない)がある時は注意してください。

\*特に地震前(左側)と比べて、現在(右側)が1段階でも低下している場合は、早く手を打たましょう。