

ご利用者様・ご家族様・関係者の皆様へ

「春色デイサービスをご利用中のお客様へ2」は、ご家庭で役立つような情報を届ける目的で、随時更新をしながら配布を続けております。

新型コロナウイルスはあまり思わしくない状況であり、健康面だけではなく経済面にも大きな影響が出てきておりますが、皆様におかれましても、この混乱時の情報・情勢という流動的な性質を十分にご理解いただき、冷静な対応をお願いいたします。

また、春色デイサービスは国や自治体からの要請を受けない限りは、可能な限り通常営業を維持していきたいと考えています。その為に職員には、出来る限りの体調管理や私生活での行動にも注意してもらえるよう指示しています。

それは高齢のご利用者様の精神面・衛生面・健康面や、独居の方の生活を支えるサービスという側面があるからです。様々な情報を一方的に配信しておいて恐縮ですが、お客様におかれましても今まで通りデイサービスをご利用頂けると幸いです。

・補足

「春色デイサービスをご利用中のお客様へ2」は、可能な限り分かりやすく書こうと心がけてはいますが、誤解を与えてしまう表現を避けたりしているうちに、少し読みづらい文章になっていることは否めません。

あくまで一つの参考としてご覧ください。

2020年3月11日配布開始

(2020年3月12日追記)

(2020年3月16日追記)

(2020年3月21日追記)

(2020年3月26日追記)

春色デイサービスをご利用中のお客様へ2

春色デイサービス代表の大塚です。弊社職員に配っている、新型コロナウイルスについての配布物から、ご利用者様やご家族様に役立つような情報を一部抜粋してまとめました。一つの情報としてご参考ください。

(これを実行して何らかの損害が発生しても弊社は一切の責任を負いません。ご自身の責任の上でご判断ください)

■感染についての情報

日本眼科学会の公式発表によると、新型コロナウイルスの初期症状に結膜炎の症状がでることがあるそうです。汚れた手で目を触らないようにということも付け加えられておりますので、新型コロナウイルスにおいても、目からの感染も有り得る可能性が高くなってきました（他の病気でも目からの感染はあります）。これから花粉症の本格シーズンですから、汚れた手で目をこすらないよう心がけましょう。

情報源 https://www.gankaikai.or.jp/info/20200227_COVID-19.pdf

■感染についての情報2（2020年3月16日追記）

日本感染症学会の公式発表によると、感染者の糞便や涙や眼分泌物から感染する可能性について言及されています。感染者の一部の体液からの感染について言及されておりますので、今後は肌の傷や粘膜からの新たな感染ルートについて言及される一つの可能性が出てきましたので、今後の情報に注意しましょう。

情報源 http://www.kansensho.or.jp/uploads/files/news/gakkai/corona_mizugiwa0228.pdf

■感染についての情報3（2020年3月21日追記）

IPS細胞で知られる山中教授の公式サイトによると、新型コロナウイルス感染者の半数が呼吸器ではなく、食欲不振 / 下痢 / 嘔吐など、消化器症状を訴えているそうです。これは海外の病院で統計をとった海外の論文をもとに山中教授が考察した記事になっております。一つのウイルスが複数の症状を引き起こすのか、変異した複数のウイルスが存在するのか、同時多発的に発生していたのか、日本において該当するのか等、私には分かりませんが一つの情報として留意が必要です。

情報源 <https://www.covid19-yamanaka.com/cont4/main.html>

■感染についての情報 4 (2020年3月21日追記)

アメリカの名だたる研究グループによると、新型コロナウイルスは3時間空中を漂うことでエアロゾル感染を引き起こす可能性について発表されました。エアロゾル感染という言葉の定義は曖昧で、空気感染の同義語ではありません。しかし今回の内容を読むと、私達が想像している空気感染とほぼ同じ状態であるように見えます。感染力については不明ですので、現時点では特に何らかの対策を講じる必要はないと思いますが、今後の情報に注意しておきましょう。

情報源 <https://www.covid19-yamanaka.com/cont4/main.html>
<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200318/k10012337251000.html>
<https://style.nikkei.com/article/DGXMZO55852520Q0A220C2000000/>

■感染についての情報 5 (2020年3月26日追記)

イギリス耳鼻咽喉科医会 (ENT UK) によると「新型コロナウイルス感染症の症状として無臭症が確認されている」ということです。内容によるとドイツでは感染者の66%、韓国では感染者の30%が味覚や嗅覚が失われる症状が出ています。WHOは感染の主な症状として発熱、倦怠感、空咳をあげていますが、今後情報3にある下痢や嘔吐の他、無臭症の症状も加えられる可能性が高くなってきているようです。

情報源

<https://www.entuk.org/sites/default/files/files/Loss%20of%20sense%20of%20smell%20as%20marker%20of%20COVID.pdf>

■PCR検査について (2020年3月21日追記)

個人差はあるかもしれませんが、皆が不安を抱えていると思います。しかし焦ってPCR検査を希望しても現時点では「37.5度以上の発熱が4日以上」もしくは「渡航歴や感染者との接触歴有り」等、一定の条件をクリアしなければ検査はしてくれません。また同時に、インフルエンザについても一切検査をしてくれませんので、基本的には疑わしい症状でも「タミフル等、薬だけ飲んで自宅で安静にして様子を見ましょう」というのが現時点でのスタンスです。皆様が同じような不安を抱えているとは思いますが、元気ならあまり過剰・過敏にならずに日常を過ごしていきましょう。元気なら細かい症状は気にしない方が今は得策です。過剰・過敏になったところで事態は変わりませんし、精神衛生上よくありません。

■感染についてのまとめ (2020年3月26日追記)

ここまで様々な症状があることが事実だとすると、その他ほとんどの病気の症状に該当しそうで混乱してしまいますね…。とにかく今後も冷静に行政の指示に従いましょう。

皆様も感じていることだと思いますが、現時点では海外に比べると日本は圧倒的に感染者を抑え込んでいる印象を受けます。もしそうだとすると、私達にとって大変嬉しいニュースです。一方で、検査がまだ行き届いていない点は否めませんし、感染が始まった時期については不明な点が多く、一説では「イタリアやアメリカでは昨年末あたりから感染が始まっていたのでは」という見方もできるそうで、日本が初期段階だとするとまだ楽観視するには早いかもしれません。今後の動向に注意しましょう。

■マスクの認識について

先日 WHO は「マスクは感染者の飛沫を防ぐ効果はあるが、非感染者の予防の効果はない」と発表しました。しかし、疑問を持たれる方においてはマスクを着用すべきですし、当施設でもマスク着用は義務化のままにします。

結核など空気感染する病気においては、市販のマスクは意味がないため、専用の n95 というマスクを着用しますが、現時点では空気感染ではなく、飛沫感染（小さな唾液）と接触感染が主な感染経路とされています。

ですから市販されているマスクでも、感染者からの飛沫が直接鼻や口に入るのを防止する期待ができる点、また寒く乾燥している気候ではマスクで呼吸器官の保湿効果が期待できる点において、マスクはある程度の予防効果が期待できるものと私は認識しています。またその延長で、こまめに唾液を飲む・こまめに水分補給をすることも大切だと考えています。

そもそも、WHO の職員がマスクをしている様子が伺えますし、世界中の医療従事者は感染症の時期にはマスクを着用する人が多いのが現実です。

ご利用中の皆様におかれましても、春色デイサービスご利用日には、出来る限りマスクの着用をお願いいたします。

（2020年3月16日追記）「空気感染なら市販のマスクは意味がない」というのは少し極端な表現だったと反省しています。もし今後万が一ですが、空気感染することが言及され始めたとしても、肝心なのは空気感染力であり、また今まで通り飛沫感染・接触感染に対する一定の効果が期待できる点も踏まえ、どのような環境下でもまずはマスクをつけましょう。

■マスクの正しい付け方について

マスクは鼻に触れる部分の山が下側になるのが正しい付け方です。市販されているサージカルマスクは、耳紐の接続部がある面が外側で、耳紐の接続部が隠れている面が内側（顔側）となります。例外もあるかもしれないので、詳しくは購入したマスクの取り扱い説明をよくご覧ください。

※（2020/3/12 追記）マスクは間違った付け方をすると内側にゴミが溜まりやすくなる等の問題が生じます。

■マスクの再利用について（2020/3/12 追記）

マスクの品薄状態が世界的に続く中、先月からマスクの再利用について様々なメディアで議論されておりますが、当施設においてはマスクが無くなった場合には洗って再利用することを職員に促しています。

その理由として、サージカルマスクは洗うと性能が落ちるとされておりますが、マスクが無くなってしまった場合においては性能ではなく「つけた方がいいのか」「つけない方がいいのか」ということが論点になりますから、「つけた方がいい」という結論に至りました。

1) 洗う際の注意点

サージカルマスクは繊維が壊れやすくゴシゴシ洗うのは良くありません。押し洗いで優しく洗います。

2) 桶などに適量の水と洗剤を入れて洗う※1

- ・塩素系洗剤を利用する場合は漂白剤を 100 倍に薄めて使います。押し洗いした後は必ず流水でキレイに洗い流しましょう。
- ・界面活性剤を利用する場合は液体タイプの食器用洗剤を適度に泡立つように適量いれます。押し洗いした後は必ず流水でキレイに洗い流しましょう。

3) 日干し※2

紫外線には殺菌効果がありますので日当たりの良いところでしっかり乾くまで干します。洗濯物と同じようにシワができないようにしてから干します。

※1 塩素系洗剤で洗うのは効果的ですが多少独特の匂いが残る可能性があります。

※1 界面活性剤が新型コロナウイルスに有効かはまだ証明されていませんが、手を洗うのと同じで洗い流すことで効果が期待できます。

※1 どの洗剤も皮膚が荒れてしまうので手袋をつけて行います。

※1 使用する洗剤については液体タイプの洗濯用洗剤でも代用できると考えています。

※2 紫外線の殺菌作用については新型コロナウイルスに有効かどうかはまだ証明されていませんが、その他雑菌の繁殖を抑える為にも必ず日光に当てましょう。

■次亜塩素酸消毒液の作り方

漂白剤（ハイター）を使う場合

- 1) 漂白剤を 100 倍に薄めて利用します。例) 漂白剤 5cc を入れ 500cc の水で薄めて利用。※1
- 2) 出来上がった液体の入ったスプレーボトルに、少量の界面活性剤を入れます。※2
- 3) 良く振ってからご使用ください。※3

※2 界面活性剤を入れなくても漂白剤だけで消毒効果はあります。

※2 家庭では液体の食器用洗剤が適切です。食器用洗剤とは中性洗剤を意味します。

※2 酸性の洗剤（サンポールが有名）を入れると死亡する恐れがあります。

※3 人体には向きません。人体は可能なら洗いましょう。難しければ消毒用エタノールを使用しましょう。

※3 必ず手袋をつけましょう。手が荒れてしまいます。

※3 使用すると金属が錆びやすくなると言われています（個人的には錆びた経験はありません）。

※1（2020/3/12 追記） 今後ハイターが品薄になった場合、キッチンハイターやカビキラーやパイプクリーナー等でも代用可能だと思います。カビキラーやパイプクリーナーには既に適量の界面活性剤が入っているので、中性洗剤の添加は必要無いと思います。希釈についてはハイターと同じが良いと思いますが、もし間違っているようなら今後訂正します。

※2（2020/3/12 追記）お酢も酸性ですので入れると死亡する恐れがあります。また消毒用エタノールを入れると激臭が発生します。

■消毒用エタノールの代用品

消毒用エタノールは世界的に品薄となっています。代用品としてリステリン（スタンダードタイプ）は殺菌効果があります。口に入れても良い物なので手や傷口にも利用できます。リステリンには多くのエタノール他有効成分が含まれています。（もとは治療のために開発された消毒薬だからです）。

※ご家庭内においてはすぐに手が洗える環境なわけですから、消毒液に頼りすぎず、きちんとこまめな手洗いを優先しましょう。

※リステリンの有効性については厚労省で保障されているものではありません。除菌という観点から消毒用エタノールが利用できない場合の参考です。

※消毒用エタノールは、そもそも大変高価な消毒液ですから、ご家庭で床や物を消毒するにはあまり適していません。人体以外の消毒は次亜塩素酸消毒液で行いましょう。

■最後に

どのような対策をしても 100%はあり得ません。また潜伏期間が不明で個人差もあるでしょうから、A さんが先に感染して B さんにうつしたとしても、B さんが先に発症すれば A さんが濃厚接触者として陽性となり被害者となり得ます。誰からもらって、誰が原因で、等は水掛け論にしかありませんので、こういう事態は一人ひとりが出来る限りの対策をして、助け合っていくことが大切だと考えています。

早く終息することと、皆様の健康を心よりお祈りしております。

合同会社はるいろ
代表 大塚啓介