

# 新型コロナに学ぶ地域づくり

島根県立大学学生 & 教職員合同研修会

2020年7月

主催 出雲キャンパス危機管理委員会

島根県出雲保健所

中本 稔

E-mail: [nakamoto-minoru@pref.shimane.lg.jp](mailto:nakamoto-minoru@pref.shimane.lg.jp)

## 自己紹介(2020)

**出身** 1960年和歌山県海南市生まれ

**専門** 地域保健、疫学、ヘルスプロモーション(健康づくり)  
産業保健(振動障害、働きざかりの健康づくり)  
内科外来(一般病院)も20年間。現在は休診中！

**職歴** 愛媛大学、山口大学、山口県立大学から  
広島市東保健センター長、同市保健予防担当課長  
2012年 島根県へ(浜田、県央、益田、出雲)

**非常勤** 山口大学、広島大学、島根大学、**島根県立大学**

<http://kenko-shimin.cocolog-nifty.com/blog/>「健康市民のブログ」

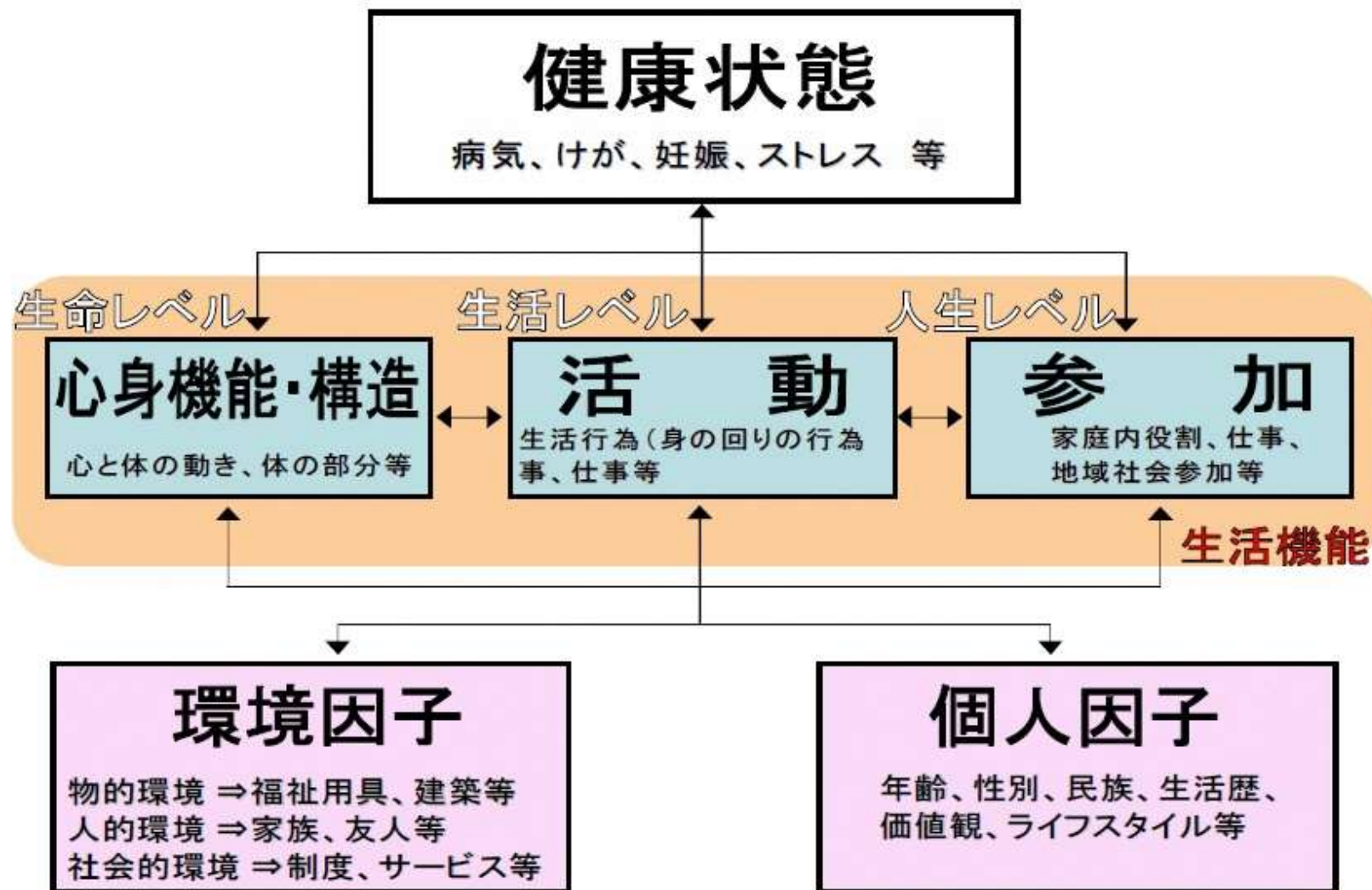
自己紹介 <http://jn4sng.eco.coocan.jp/profile.html> 「中本さんち」検索

# 今日の話

- 1) **感染症対策を通して、関係性をみる？**
- 2) 新型コロナウイルス感染症とは？
- 3) 関係性を高めて、健康な人生をめざす  
大学時代にしか得られない資源

# 健康の定義

## 生活機能モデル ICF(WHO)



# 個別事例から地域をみるHIV編

- **小学生のHIV検査**  
父親がHIV陽性。家族の検査を受けたい。(母親は陰性だった)
- **20代妊婦**  
妊娠時のHIV検査は陰性だった。その後の不安。
- **30代女性**  
高校の教師。女子生徒にHIV検査を勧めたくて、検査体験。
- **50代女性**  
夫からモラハラ、DV。「検査をして来い」と言われて、来所。  
検査が「怖い」(夫の言うとおりの心配? = 支配下にある)  
(自分が不安だから女性に検査させる男性がいる)
- **70代女性**  
(話を聞けなかった)
- **40代男性**  
「ゲイを受け入れない職場」の付き合いがストレス。うつ治療中。  
HIV検査で陽性告知。この告知を機に上司や精神科医にギングアウト。  
「これで気持ちよく仕事(治療)ができる」

# HIV検査を受けて

- 陰性だったと結果がわかったとき、  
「陽性でなくて、ああよかった」と思う気持ち。  
一方で  
「陽性かもしれない、陽性告知されたらどうしよう」と  
心配した自分がいたことを忘れてしまう。
- 陽性者は、  
陽性が知られて差別される、  
これまでのよい関係をないことにされる等  
の不安を抱きながら生きていることを思い描いてほしい。
- **どんなときも、  
陽性者の支援の側に立てる市民でいたい。  
(支援を続ける医療者でいたい)**

# 繰り返される感染症の罪

ハンセン病(らい)は、らい予防法が廃止されても、  
隔離政策が続いた。療養所を離れられない。

HIV陽性者は、差別や偏見を恐れ

他者との関係がうまくできない。

結核発症で、退院の翌日に自死を選んだ。

「陰性でよかった」で済まされてしまう世の中  
でも、いつ感染症にかかるかもしれない世の中

闘う相手は感染症病原体であってヒトではない！

# 保健所の役割

## 指定感染症の場合

届出受けて**疫学調査**(濃厚接触者)、審査会  
入院勧告、就業制限、消毒命令  
(退院基準で)入院解除

## 新型コロナで言えば、

**接触者相談センター**、接触者外来・指定医療機関調整  
第2波に向けて、  
入院病床の確保、高齢者・障害者施設の対応、  
地域検査センター(医師会)、休日急患センター等々



# 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安 (令和2年5月8日 改訂)

次のいずれかの  
症状がある人

- ・ 息苦しさ  
(呼吸困難)
- ・ 強いだるさ  
(倦怠感)
- ・ 高熱などの  
強い症状

すぐに相談

発熱や咳など比較的軽い風邪症状がある

① 重症化しやすい人

- ・ 高齢者
- ・ 妊婦
- ・ 糖尿病がある方
- ・ 心不全がある方
- ・ 呼吸器疾患(COPD等)がある方
- ・ 透析を受けている方
- ・ 免疫抑制剤を用いている方
- ・ 抗がん剤を用いている方

② ①以外の人

- ・ 症状が4日以上続く場合は  
必ず御相談ください。
- ・ 解熱剤などを飲み続けな  
ければならない方も同様です。

※症状には個人差があります  
ので、強い症状と思う場合  
はすぐに相談してください。

すぐに相談

相談

「新型コロナウイルス感染症健康相談コールセンター」に電話

☎ 0853-24-7017

受付時間:全日 8時30分~21時 (緊急の場合はこの限りではありません)

## 感染された方等への差別や偏見をなくしましょう!!

新型コロナウイルス感染症は誰もがかかる可能性があります。

こんなときだからこそ!!



1人1人が相手を思いやる気持ちを忘れずに、  
冷静な対応をお願いします。

私たちが闘う相手は、**新型コロナウイルス**であり、  
感染された方ではありません。

- 感染された方等に対する誹謗中傷や患者の発生に関する噂を  
拡げることは、厳に慎んでください。
- 検査で陰性が確認され、経過観察を終えた方は、他の人に新  
型コロナウイルスをうつすことはありません。
- 差別や偏見を行うと、『新型コロナかな』と思った時に声を上  
げづらくなり、結果として、感染症拡大防止の妨げになります。

退院された方がこれから地域で生活していくためには、

地域の方の協力が必要です。

### \* 感染された方が退院するまでの流れ \*

- 厚生労働省が定める基準(症状軽快後、PCR  
検査で2回陰性を確認)を満たした場合に退  
院することになります。
- 退院後は、活動に制限はなく、買い物等の  
日常生活を送ることができます。
- 念のため、退院後4週間は健康状態の確認  
や一般的な感染症対策を徹底して過ごされ  
ます。
- 退院された方に対しては、出雲保健所から  
健康状態の確認を行います。

### \* 感染症対策を徹底しましょう \*

- 『手洗い』と『マスク着用を含む咳  
エチケット』を徹底してください。
- こまめに換気を行きましょう。
- 換気が悪く、人が密に集まって過  
ぎるような空間に集団で集まることを  
避けてください。
- 毎朝、健康チェックを行い、発熱や  
風邪様症状がある場合は無理せず、  
自宅で療養しましょう。

ご不安なことがありましたら、

しまね新型コロナウイルス感染症『健康相談コールセンター』 ☎0853-24-7017

島根県出雲保健所・出雲市

にご相談ください。

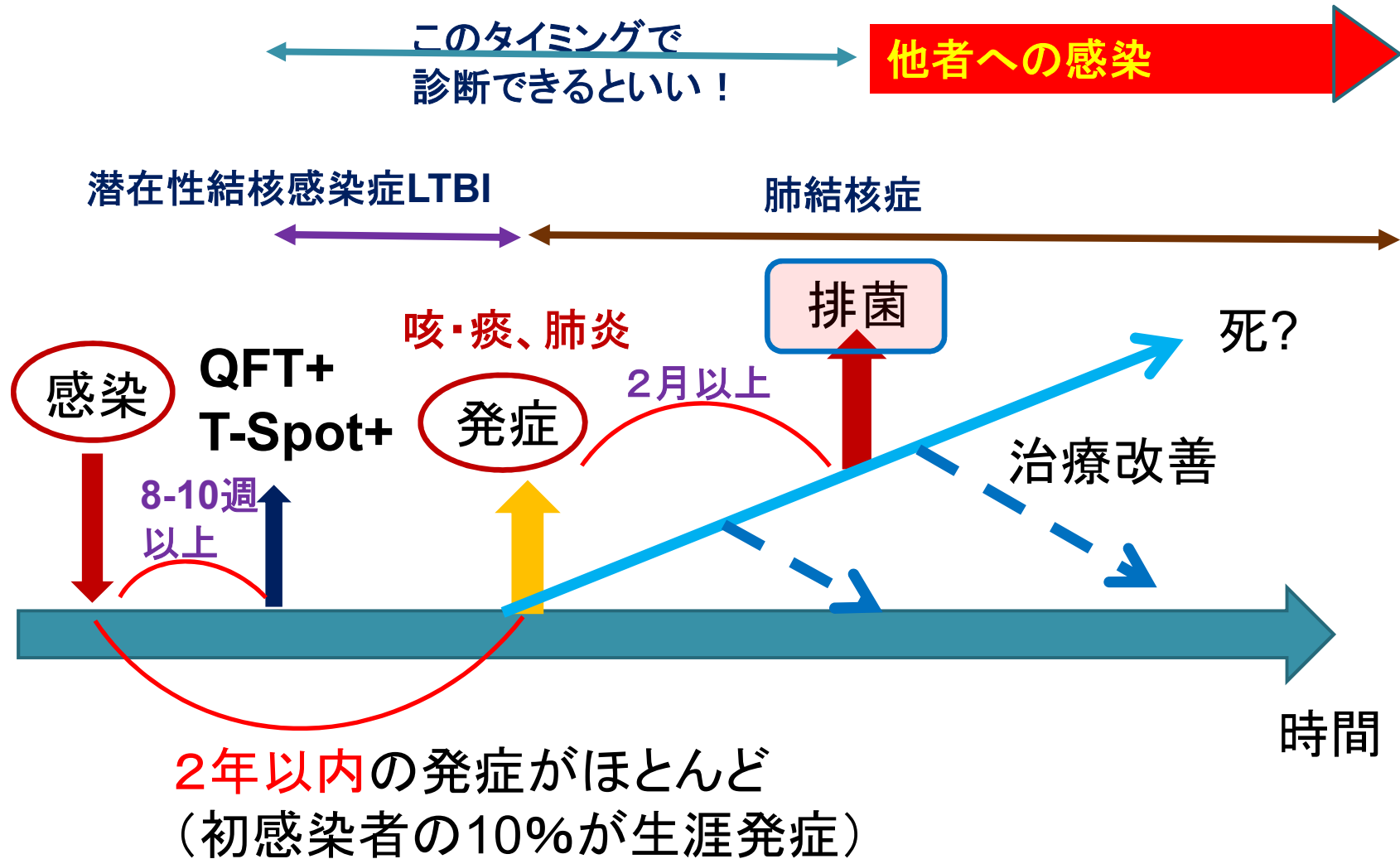
# 今日の話

1) 感染症対策を通して、関係性をみる？

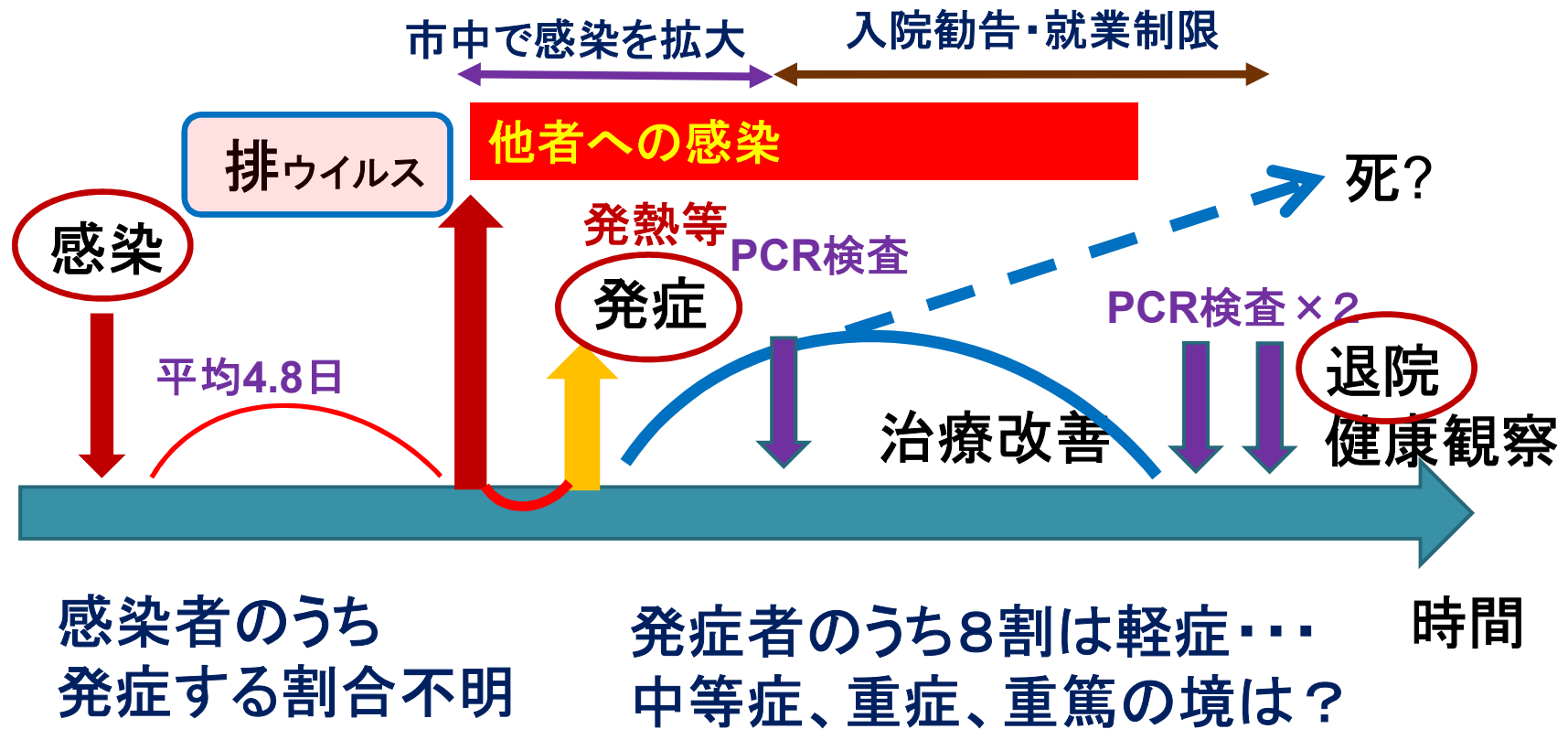
**2) 新型コロナウイルス感染症とは？**

3) 関係性を高めて、健康な人生をめざす  
大学時代にしか得られない資源

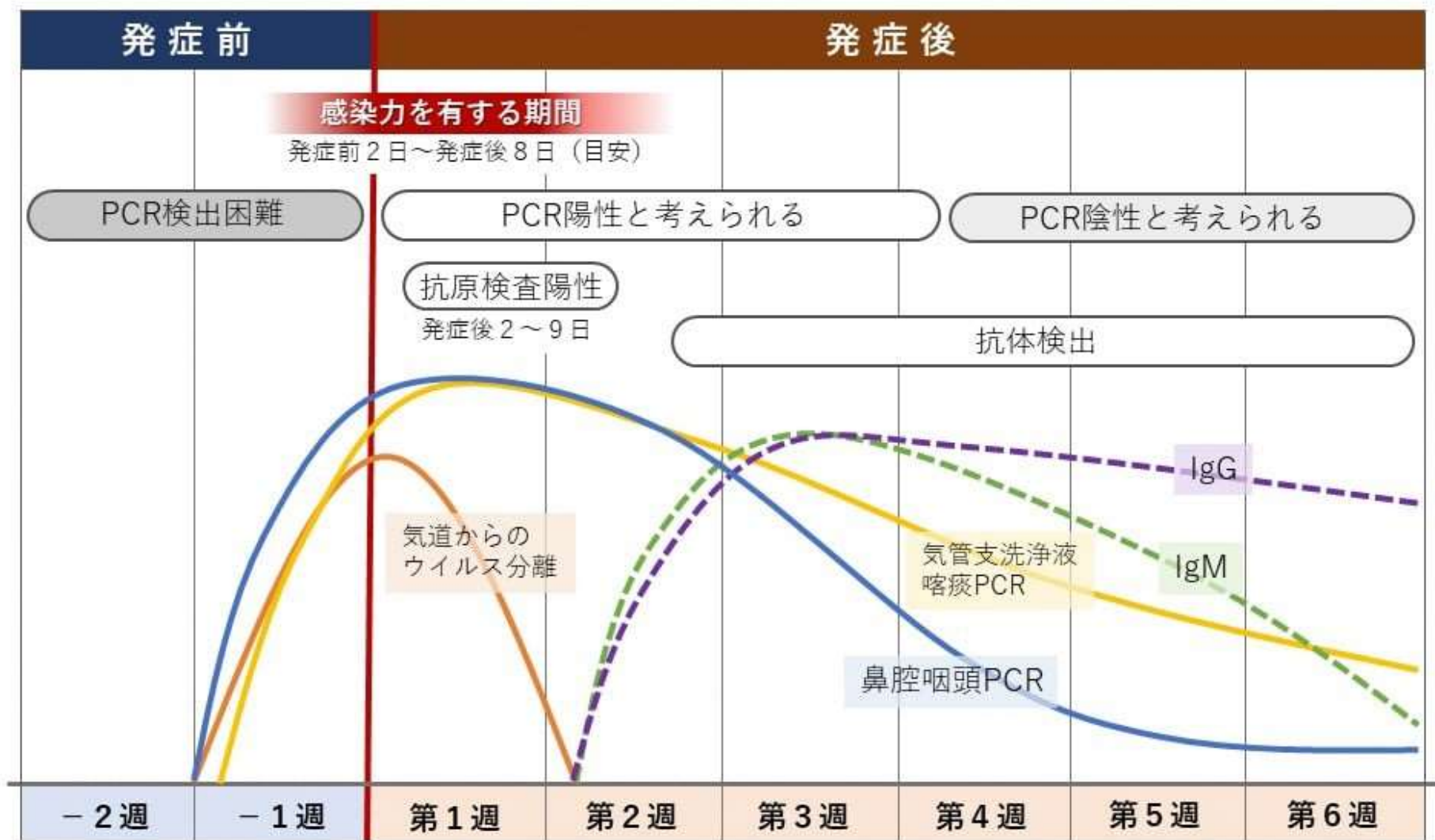
# 結核の感染から、発症、排菌の経過



# COVID-19の 感染から、排ウイルス、発症の経過



# 新型コロナウイルスに関連する臨床検査の経時的変動



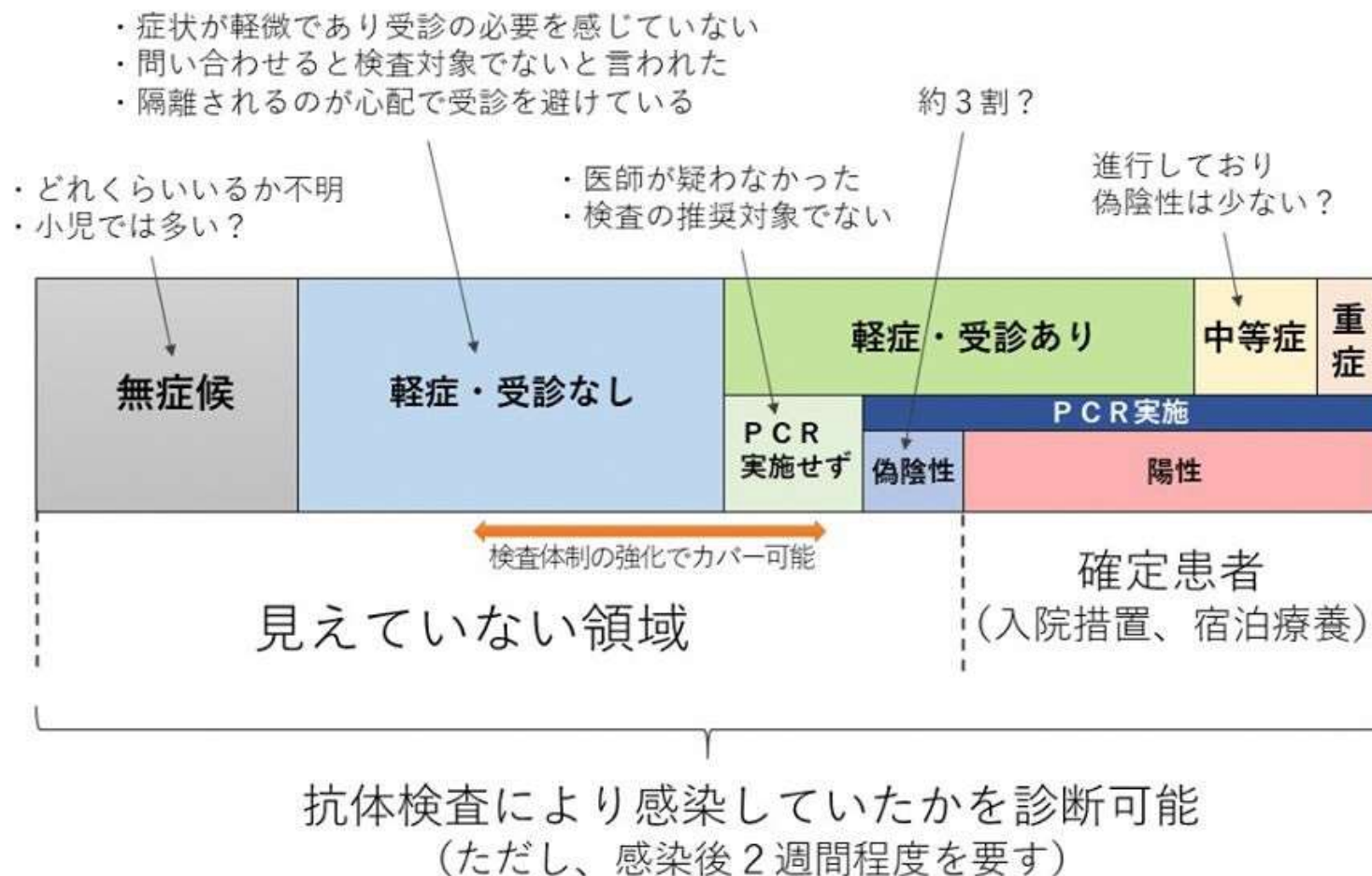
発症

Nandini Sethuraman, et al. JAMA. Published online May 6, 2020.  
He X. et al. Nature Medicine 26, 672–675, 2020.  
Wölfel, R, et al. Nature, 2020.

をもとに高山作図

# COVID-19 行政検査の役割は？ 高山義浩(2020)

## 感染者の重症度と受療行動、検査特性のイメージ



# 新型コロナの病像(重症例)

## 病像1 血栓(血管がつまる)

肺炎像も、肺の細血管に血栓ができています。

播種性血管内血栓により全身の臓器不全で重症例

## 病像2 血管や全身臓器に炎症

細菌やウイルス感染の細胞を攻撃するサイトカインが、調整できずに過剰反応(暴走)して、正常細胞も攻撃。

## 病像3 肥満や喫煙、高血糖は危険因子

血管を守ること。免疫を下げないこと。(睡眠、生活リズム)

毎日の体調の変化に気づくこと。

基礎疾患はきちんと管理すること。



# 退院にむけての入院期間の考え方 (国通知)

## 【有症状者の場合】

① 発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合、退院可能

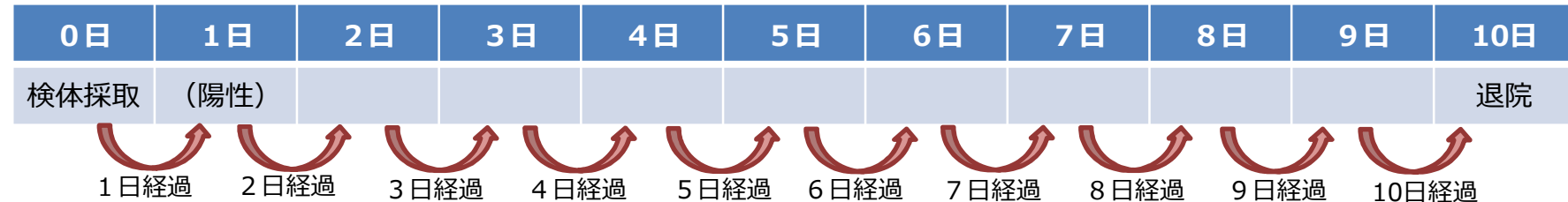


② 症状軽快後24時間経過した後、24時間以上間隔をあげ、2回のPCR検査で陰性を確認できれば、退院可能



## 【無症状病原体保有者の場合】

① 検体採取日（陽性確定に係る検体採取日）から10日間経過した場合、退院可能



② 検体採取日から6日間経過後、24時間以上間隔をあげ2回のPCR検査陰性を確認できれば、退院可能



# 感染の拡がりを押さえる

## 感染源対策 ウイルスを見つけて封じ込め

(全員) 症状あれば、休む社会

(行政) 接触者相談センター、接触者外来・入院病床確保

PCR検査陽性で入院勧告(治療)・就業制限

発症リスクの高い＝濃厚接触者の特定、自粛要請

(医療) 適切な治療、抗ウイルス薬開発？

## 感染経路対策 飛沫感染、接触感染をなくす

(飛沫対策) マスク・咳エチケット、社会的距離、3密？

(接触対策) 手洗い、手すり・ドアノブのアルコール消毒

## 感受性・免疫対策 ワクチンの開発？

医療機関の医師たちが適切に診療研究できる体制

## 感染症で大事なこと

- ・見えないものを見えるようにするには？
- ・リスクはゼロにはならない「いつか私にも降りかかる」  
リスクを下げる行動を考える。
- ・感染したときに、適切に医療を受けて、  
生き延びるために必要なことは？
- ・陰性化、回復して地域に帰る。  
これからも健康に生活するためには？

濃厚接触とは？

医療者も感染してしまうのはどうしてでしょう？

# 院内での感染が拡大した要因として散見されたこと

## 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議提言（令和2年5月29日）

- ・発症前でも感染させたり、発症しても軽症者が多い特性もあり、**感染に気がつかなかった。**
- ・**更衣室（ロッカー室）**を使用する時間帯が重複しており、他のスタッフと接触する機会が多かった。
- ・**狭い休憩室**で他のスタッフと一緒に休憩した。
- ・同じ**パソコン、マウス、プリンター**等を多くのスタッフが共同で使用した。
- ・スタッフの少ない夜勤帯に複数名の患者や入居者の受け入れを行い、**手指消毒がおろそか**になってしまった。
- ・意思疎通が困難な患者や入居者の誤飲を防ぐため手指消毒剤の設置ができず、**手指消毒の機会が減ってしまった。**
- ・職員が**体調不良**であるにもかかわらず、**勤務を続けざるを得ない**場合があった。

○ ① 休憩室や更衣室等の環境整備

② 適切なタイミングでの手指消毒の徹底 など、

**基本的な感染症対策**の徹底を再確認する必要がある。

○ 患者発生状況を把握し、近隣で患者が確認される状況になれば、積極的に新型コロナウイルス感染症を疑い、PCR検査や抗原検査を実施、感染の有無を確認していく必要がある。

# 接触感染の接触とは？

- 1 ウイルスを出す人と、すれ違うこと ×
- 2 ウイルスを持つ人と  
肌と肌を触れあうこと △
- 3 ウイルスの着いた手指で  
目、口の粘膜を触ること ○

コロナウイルス感染とは

ウイルスが粘膜や肺上皮から侵入すること！  
ウイルスが付いた(汚染した)手指で、  
目や口をこする、指をなめる、が**接触感染**

# 新型コロナウイルス感染症の環境中での生存について

## ○ 現時点での新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)の残存期間

- ・エアロゾルでは3時間まで。
- ・プラスチックやステンレスの表面では72時間(3日間)まで。
- ・銅の表面では4時間以降は生存が確認されなかった。
- ・段ボールの表面では24時間以降は生存が確認されなかった。

## ○ クルーズ船における環境調査で、 頻回に新型コロナウイルスの遺伝子が確認された場所

- ・トイレ周辺環境
- ・まくら
- ・机
- ・電話受話器
- ・TVリモコン
- ・椅子の取手

# 「こまめに」「しっかり」手を洗おう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

## 【手を洗う前に】

- 爪は短く切っておきましょう。
- 時計や指輪ははずしておきましょう。

## 【手を洗った後に】

- 汚れた手でハンドルをひねっていますので、水を止める前に、ハンドルも石けんで洗いましょう。
- 石けんで洗いあらったら、十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取りましょう。

# 接触アプリは有効か？

不特定多数が集まる、社会的距離が保てない「密」があるときに、一定時間（15分以上）の空間の共有があったら、感染の可能性が高まる。

**基本は、**

症状ある人は外出しない「マナー」を。

外出時には、タイミングよく手洗い・消毒を。

帰宅したら、しっかり手洗い。



# マスクは誰のため？

- 1 ウイルス感染を防ぐため＝自分のため △
- 2 ウイルスをばらまかないため＝相手のため ○
- 3 マスクしないと店に入れない、  
しないと他人の視線を感じる、  
しないと何を言われるかわからないetc  
＝自分？のため ？

ちなみに、マスクは

咳エチケットと同等の「マナー」と考えています。

# 空気の入れ換えは必要？

麻疹ウイルスのような「空気感染」ではない

結核菌のような「飛沫核感染」ではない

**エアロゾル感染？** SARSはホテル空調で拡散

☆口から出た飛沫は、落ちる！（接触感染に注意）

飛沫が充満するような場面（医療行為など）は注意！

咳・くしゃみが繰り返し行われている

大声が響き渡っている「口角に泡」

狭い・近い

対策＞**衝立・カーテン**で遮へいする。

**窓開け**や**サーキュレーター**等で、**空気の流れをつくる！**

有症状者は、**マスク**。

☆注意を喚起するという点では、**換気**は大事かもしれない

# 濃厚接触とは？

- 1 患者と密に触れあった人     △
- 2 患者が出したウイルスを  
身体の中に取り込んだ可能性  
＝感染した可能性の大きい人     ○

濃厚感染者は、患者発生届が出されたあとに  
疫学調査に入った保健所が決めるもので、  
保健所以外の専門家や住民が決めるものではない  
(アプリへの対応も、これから)

# 濃厚接触者とは？

患者が排ウイルスしている期間に

- ① 「患者(確定例)」と同居あるいは長時間の接触(空間の共有)  
(車内、航空機内等を含む)があった者
- ② 適切な感染防護なしに  
「患者(確定例)」を診察、看護若しくは介護していた者
- ③ 「患者(確定例)」の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に  
直接接触した可能性が高い者
- ④ その他:  
手で触れること又は対面で会話することが可能な距離(目安1m)で、  
必要な感染予防策なしで「患者(確定例)」と15分以上の接触  
(空間の共有)があった者

## 見えないウイルスを見えるようにするには？

- **正しい知識**を身につけましょう。  
風評にまどわされない。  
その言動がウイルスと闘うことですか？
- **我がこと**として、自身の行動や今いる環境をじっくり観察してみましょう。

(ぼんやりでも)見えてきたときに、  
接触しない感染しない感染を拡げない  
行動がわかります。

## 新型コロナに**感染しない**ために

### 1 手洗い

(医療者は、マスクとフェイスシールド)

## 新型コロナを持っていても、**拡散しない**ために

- 1 体調管理（発熱は休む） 必要なら早期受診（接触者相談センター）
- 2 マスクや咳エチケット（社会的距離）
- 3 手すりなどアルコール消毒
- 4 ときどき窓開け??

## 新型コロナで**死なない**ために

- 1 慢性疾患の管理（血管を守る） 慢性疾患を予防する
- 2 早期受診・検査と入院
- 3 新薬・ワクチン治験に協力
- 4 通常診療ではコンビニ受診しない（医療者に負担かけない）

# 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安 (令和2年5月8日 改訂)

次のいずれかの  
症状がある人

- ・ 息苦しさ  
(呼吸困難)
- ・ 強いだるさ  
(倦怠感)
- ・ 高熱などの  
強い症状

すぐに相談

発熱や咳など比較的軽い風邪症状がある

① 重症化しやすい人

- ・ 高齢者
- ・ 糖尿病がある方
- ・ 心不全がある方
- ・ 呼吸器疾患(COPD等)がある方
- ・ 透析を受けている方
- ・ 免疫抑制剤を用いている方
- ・ 抗がん剤を用いている方

② ①以外の人

- ・ 症状が4日以上続く場合は  
必ず御相談ください。
- ・ 解熱剤などを飲み続けな  
ければならない方も同様です。

※症状には個人差があります  
ので、強い症状と思う場合  
はすぐに相談してください。

すぐに相談

相談

「新型コロナウイルス感染症健康相談コールセンター」に電話

☎ 0853-24-7017

受付時間:全日 8時30分~21時 (緊急の場合はこの限りではありません)

# 今日の話

- 1) 感染症対策を通して、関係性をみる？
- 2) 新型コロナウイルス感染症とは？
- 3) 関係性を高めて、健康な人生をめざす  
大学時代にしか得られない資源



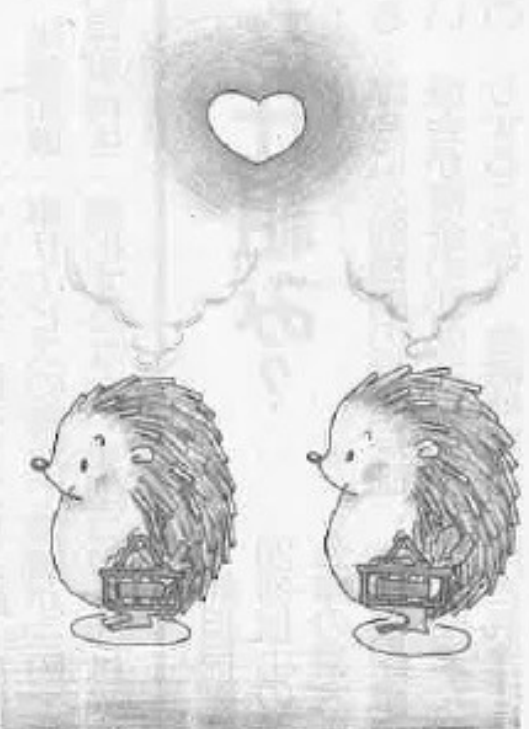
## 地域の支え合い大切に

毎日  
5/24

保健師 桜井 純子42 (神奈川県鎌倉市)

回覧板のコラムに「町内から感染者を出さないように、みんな元気で乗り切りましょう」という趣旨の文がありました。書いた方の気持ちはわかります。で

### 思いやりの距離



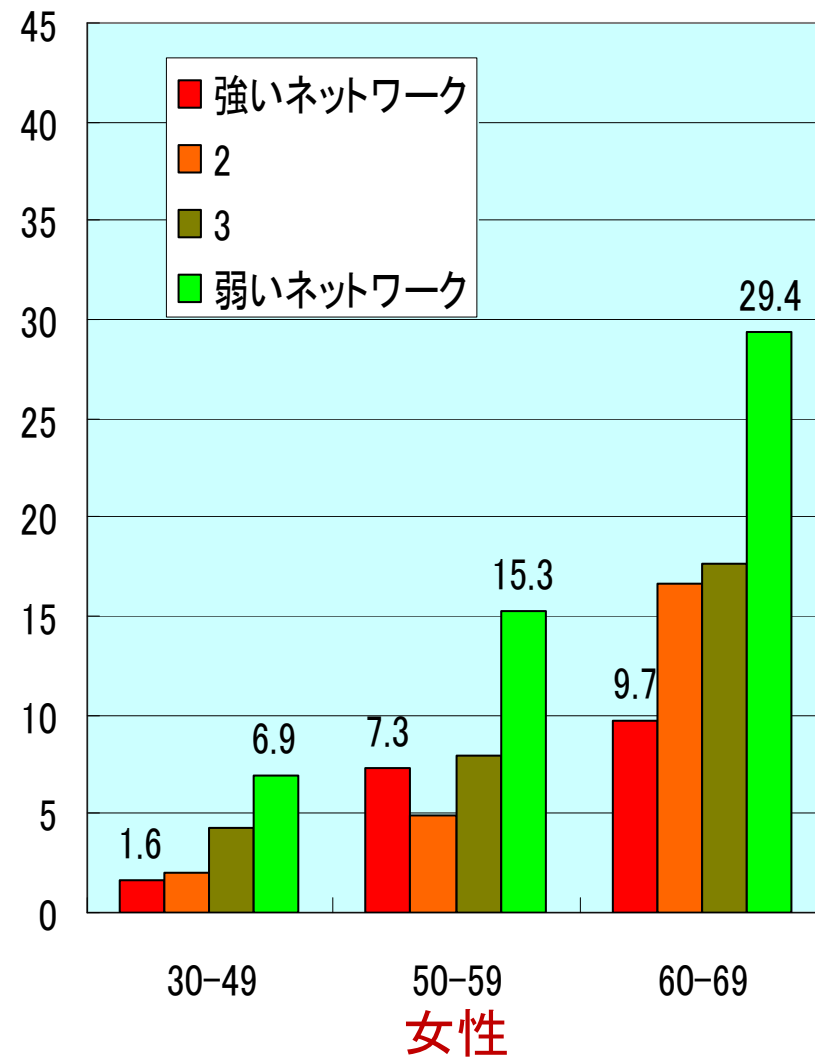
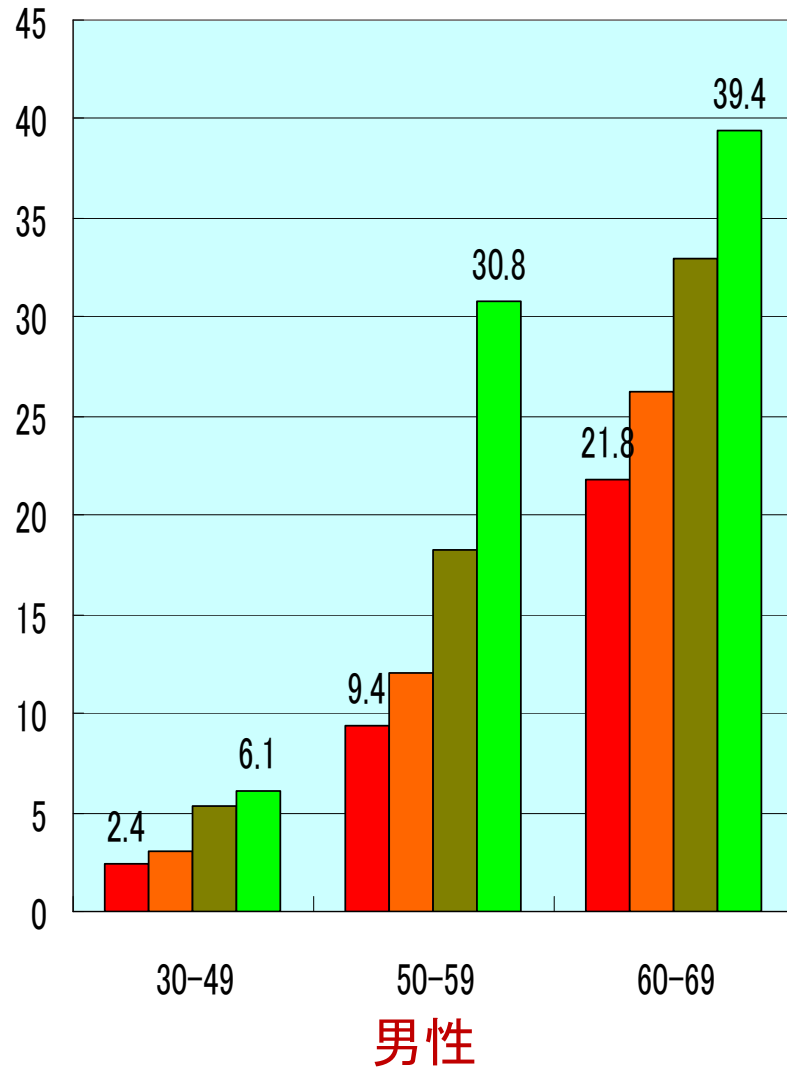
塩山 佐知50(主婦・大阪市東成区)

なることが、より大事なのではないでしょうか。

感染しても軽症で、障害などやむを得ない事情から自宅療養する方はいるでしょう。心身の不調のほか、一人暮らしのため隔離で買い物ができず、食料がなくなる人も出てくるかもしれません。必要な買い物を代行して玄関先に置いてくれたり、安否確認の連絡を入れてくれたりする人がいれば、安心できるのではないのでしょうか。

感染症に限らず、病気を患ったりけがをしたりする可能性は、誰にでもあります。町内会では、体調が悪くなっても、あなたも大切なこの地域の一員ですからお互いに支え合いまししょう、という姿勢も示していただければ、と思いました。

# 社会的ネットワーク指標別に見た性別年齢別死亡率 (Berkman&Syme 1979)



ヘルスプロモーションとは  
人びとが、自らの健康とその決定要因を  
コントロールし、改善することができるよう  
にするプロセスである。

(Kickbusch(1984), バンコク憲章(2005))



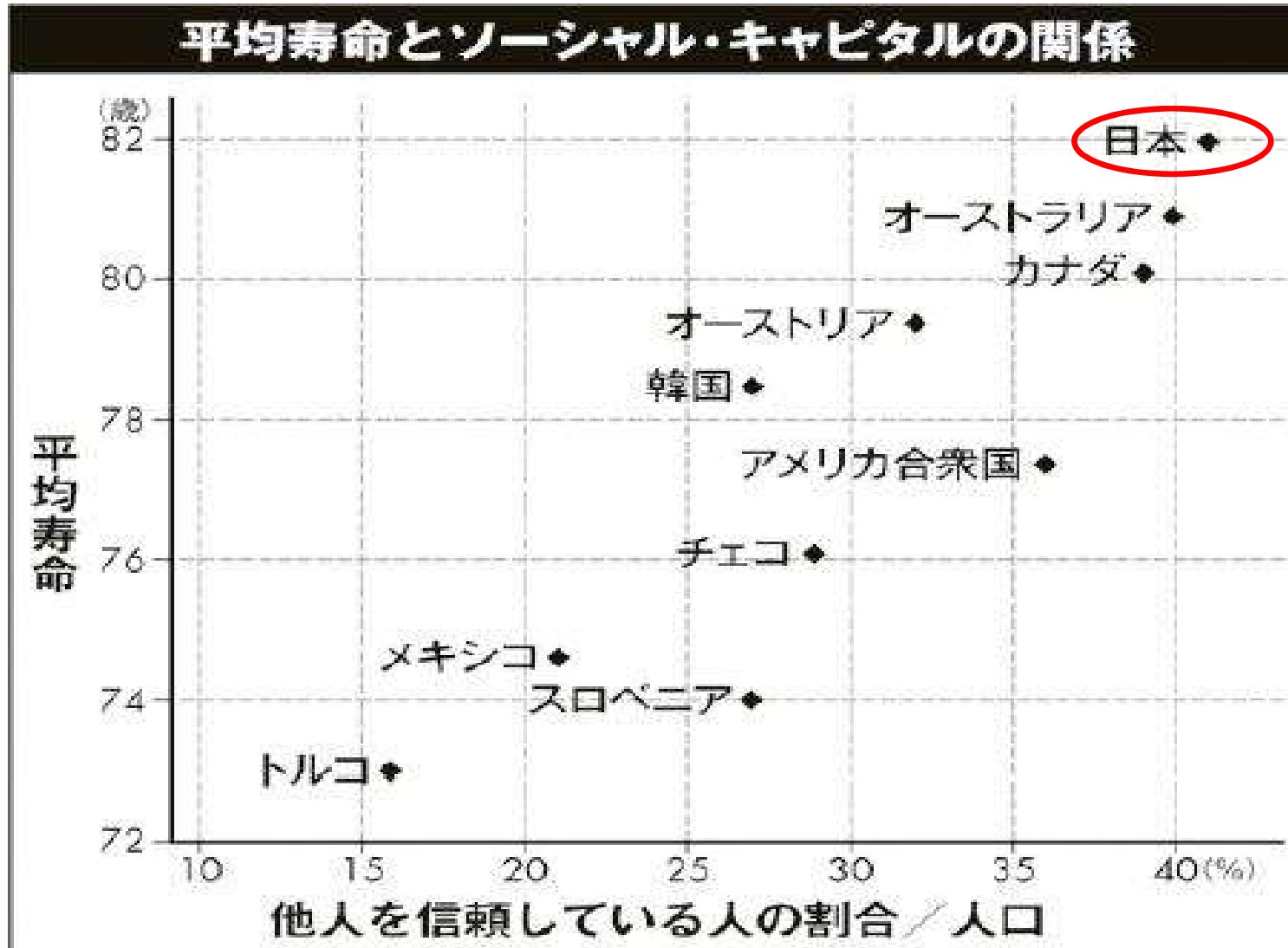
あなたの身のまわりに  
次のような人々がいらっしゃいますか？  
(当てはまるすべてに○を)

1. 会うと心が落ち着き安心できる人
2. 気持ちの通じる人
3. あなたの日頃を評価し、認めてくれる人
4. 経済的に困っているとき、頼りになる人
5. あなたが病気で寝込んでいるときに、  
身のまわりの世話をしてくれる人
6. 困ったとき、手助けをしてくれる人

(三重県民1万人アンケートから)

# ソーシャル・キャピタルと平均寿命の関係

(出典: イチロー・カワチらの研究)



# 関係性 ソーシャルキャピタル

「おたがいさま」の感覚  
支え・支えられのお付き合い  
ご近所ルール(規範)

信頼できるご近所か  
ご近所から信頼される私か？

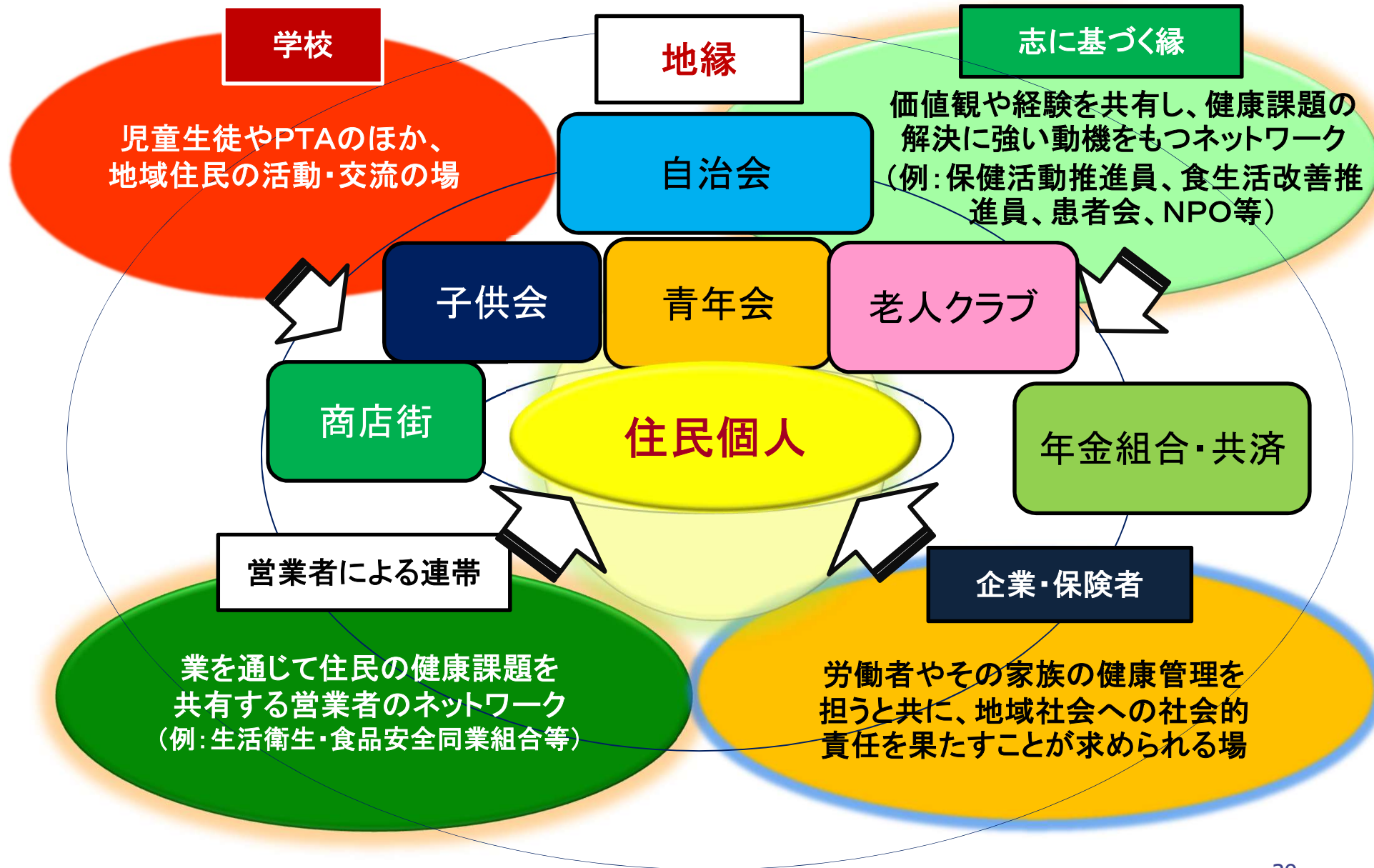
この関係性が強いほど  
健康で、長生き。がん死亡が少ない。

縁運  
はは  
一生瞬、

やっば、運より縁でしょう。  
ご縁の国  
しまね

# 今後の地域保健対策のあり方

～ 地域のソーシャル・キャピタルの活用を通じた健康なまちづくりの推進 ～



## 閉じこもり該当者への移行に関連する要因

ロジスティック回帰分析 (n=375)

	OR	信頼区間	
趣味の有無(無1)	2.031	0.768-5.374	
運動の実施(ない1)	1.662	0.829-3.292	
主観的健康感(健康0)	1.739	0.521-5.802	
関節痛の有無(有1)	1.245	0.611-2.538	
排泄失敗の有無(有1)	1.574	0.702-3.532	
口腔機能低下(該当1)	2.001	0.848-4.723	
うつ(該当1)	1.884	0.837-4.242	
<b>社会的役割(実数)</b>	<b>1.481</b>	<b>1.003-2.185</b>	<b>*</b>

亀岡Study  
(山縣ら、日公誌  
67(6)369-379,2020)

## 閉じこもり改善に関連する要因

ロジスティック回帰分析 (n=147)

	OR	信頼区間	
年齢(実数)	0.943	0.876-1.016	
治療疾患の有無(有=0,無=1)	14.340	1.345-152.944	*
口腔機能低下(該当=0,無=1)	1.950	0.903-4.212	
<b>知的能動性 (実数)</b>	<b>2.643</b>	<b>1.378-5.069</b>	<b>**</b>



# どんな人生を送るのか？

自己効力感を高めるのは、  
(信頼おける) **他者の評価**

あなた自身の、そして、あなたの大切な人の  
人生を豊かにするのは、あなたの **声かけ**

感染症がある世の中だからこそ、  
関係性(ソーシャルキャピタル)を大事にしたい。

# アドバンス・ケア・プランニング(ACP)

「人生会議」「私の心づもり(広島県)」

## ◆ 元気なうちに、どんな医療を選ぶのかの確認

本人以外に医療者が意思確認(「私の心づもり」)

その人らしさ=尊厳

病状や環境にあわせて「心づもり」が変わることも

元気なうちに意思表示。大切な人、医療者と相談。

「いざとなったらどこまで治療するのか」

医療者や家族のめやす。

# 今日の話（まとめ）

1) 感染症対策を通して、関係性をみる？

陰性で安心。その先によい関係

2) 新型コロナウイルス感染症とは？

怖いけど、感染予防できる。

対症療法で地域に帰る。

3) 関係性を高めて、健康な人生をめざす

大学時代にしか得られない資源

大変なときにこそ、信頼できる仲間を

ありがとうございました。

