

脊髄損傷を持つ人々のための

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)への対応ガイダンス

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)に対して緊急事態宣言が発出され、一部では社会にまん延しています。呼吸や肺機能に問題を持つことの多い脊髄損傷を持つ人々にとっては、より困難な時期ですし、社会的支援に問題がおこる危険に晒されかねません。注意事項を示しましたので、お気をつけて日々の生活をお過ごしください。

日本脊髄障害医学会常任理事 加藤真介

感染予防のために

- 医療・介護を受けるため以外の外出を控えましょう
- 外出をせざるを得ない時は、3密を避けましょう (ほかの人とは2m以上の距離を保つ、マスクの着用など)
- 石鹸と温水を使って20~30秒間洗うか、手指消毒剤を使用して、手の清潔を保ちましょう
- よく触るもの (電話、車いすのアームレストやハンドリム、電動車いすのジョイスティック、福祉用具)の表面をいつもきれいにしましょう
- 清掃には、65%以上のエタノール、50%以上のイソプロパノール、0.2%次亜塩素酸ナトリウム (濃度に注意してください)が含まれているものを使いましょう
- 非常用品を準備しておきましょう
- 30日分程度のカテーテルなどの医療用用具と内服薬を手元に用意しておきましょう
- かかりつけ医が遠隔診療をしてくれるかどうか、確かめておきましょう

介助者について

- 介助者が過去2週間以内に、海外などの感染の危険が高い地域に行ったかを確認しましょう。
- 体調の悪い介助者は避けましょう
- 介助者が到着した時やケアを受ける前には、必ず手を洗うようお願いしましょう
- あなたも介助者も、ケアの後には、必ず手を洗いましょう

介助者の体調が悪くなり、新型コロナ感染症にかかった疑いがあったら

- 発熱や咳、味覚や嗅覚の異常がみられたら、自宅内でご自身を隔離してください
- 各自自治体の帰国者・接触者相談センターに連絡してください
- かかりつけ医に連絡して指示を仰ぎましょう

呼吸補助装置を使っている人は

- あらかじめ、担当の療法士や業者に、自宅での注意点を聞いておきましょう
- 装置の管理やフィルターの交換は、マニュアル通りにおこないましょう
- フィルターやチューブなどが、いつも通りに手に入るかどうか確認しておきましょう

(追記 20200427)

- ホースは隔日に0.1%次亜塩素酸ナトリウム液 (50%過酸化水素水でも代用可)で洗いましょう
- 加湿装置は、きれいな水 (滅菌水、ペットボトル水、煮沸水)で2日に1回、洗いましょう
- 吸引器は、市販の消毒剤か50%過酸化水素水で清掃しましょう
- 吸引用カテーテルは、使用后、50%過酸化水素水できれいにしましょう
- (NPPVの場合) マスクは毎日清掃しましょう

ウイルスについて

ウイルスは生物ではありません。タンパク質の遺伝子です。それが、油脂（油）の層に包まれています。眼球や口の中の粘膜に付着すると、細胞に侵入し、遺伝子情報をウイルスのものに書き換えます。その細胞が増殖することで、ウイルスは急激に増えます。ウイルスは生物ではないので死にません。しかし、タンパク質の分子なので、破壊することができます。ウイルスの破壊方法は、温度と湿度、それとウイルスが付着している素材によります。

ウイルスは薄い油脂に覆われただけの非常に壊れやすい物質です。油脂の層を溶かすことで、タンパク質分子は分解し壊れます。

- 石鹸の泡が、油脂を溶かします（だから、石鹸をたっぷり泡立てて20秒以上こすり洗いをする必要があるのです）
- 熱も、油脂を溶かします。25℃以上の温水で手や服などを洗うと、なお、良いです。温水は石鹸をよりよく泡立てます
- エタノールは、濃度65%以上のものであれば、ウイルスの油脂を溶かします。
- 漂白剤も、タンパク質を内側から直接破壊します。
 - ✓ 過酸化水素水は石鹸やアルコールや塩素ほどの効果はありません。過酸化水素水はウイルスのタンパク質を破壊しますが、肌を傷めます。
 - ✓ 殺菌剤は効果がありません！ ウイルスはバクテリアのような生物ではないので、抗生物質で殺すようなことはできません。

ウイルスの活性について

ウイルスは物の表面に付着しても活性を維持しています。

多孔質な表面	3時間	銅や木材	～3時間
ダンボール	～24時間	プラスチック	72時間

舞い上がったウイルスは空中伝達物資として、3時間活性を維持し続けます。

ウイルスは屋外の低温の場所、冷房の効いた、家屋や車の室内、湿気、暗いところで、活性状態が続きますので、環境を暖かくし乾燥させ、明るくすることが効果的です。

紫外線の照射も、ウイルスの付着が疑われるマスクなどに効果がありますが、紫外線は皮膚の脂肪を溶かし、発がん性もあります。

ウイルスは健康な皮膚を通過することはできません。

酢は役に立ちません。（油脂を溶かすことができないからです。）

ウォッカなどの蒸留酒は効きません。（アルコール濃度が40%しかないからです。65%は必要です）

ウイルス対策について

狭いところほど、ウイルスは集中しますので、窓を開け、自然換気をすることが大切です。

分泌液や粘膜、食品、鍵、ドアノブ、スイッチ、リモコン、携帯電話、腕時計、机、テレビ等、触る前にも後にも手を洗います。

お風呂に入る前にも後にも手を洗います。

手をよく洗ってから、適度に乾燥させます。肌のしわにウイルスが隠れているかもしれないので、保湿クリームをぬると、なお良いでしょう。

爪は短く切ります。（ウイルスが潜めないように）

