

日常生活で気をつけたいこと

高齢者はフレイル予防も重要

- 高齢期にからだと心の活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルの状態になると、要介護状態につながりやすくなります。
- 外出を控えることで生活が不活発になると、高齢者はフレイルに陥る可能性が高まります。次のようなことや歯みがきなど口の清潔などにも気をつけ、フレイル予防に努めることも大切です。

フレイル予防のポイント

食生活

栄養バランスに気をつけ、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質をしっかりとる。また、こまめに水分をとる。



運動

屋内での運動では、スクワットなどの筋力トレーニングやストレッチが効果的。人ごみは避け、一定時間歩く工夫を。



コミュニケーション

電話やビデオ通話などでのおしゃべりもフレイル予防に効果的。認知症予防にもつながる。



(日本老年医学会ホームページを参考に作成)

ストレスがたまりすぎないように注意を

- 自粛生活が長引く中で、ストレスが溜まってイライラしたり、テレビやネットの情報、さらには仕事や生活に不安を感じたりする人も少なくないようです。
- ストレスや不安が募って家族関係が悪化したり、メンタルヘルス不調を招くことのないように、日々の生活の工夫でストレスを解消しましょう。

ストレス解消の例

- 公園などすいた時間や場所で息抜きを
- 筋トレやヨガなど、自宅で動画を活用する
- お蔵入りしていたDVDを見たり、読んでいなかった本を開く
- この機会に手を付けていなかったところを掃除する
- 深呼吸をする、お風呂の時間を楽しむ工夫をする
- ネットなどでストレス解消の方法を調べる など

新型コロナウイルスから自分と大切な人を守るために
信頼できる情報を収集しましょう

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」

検索

感染予防のための情報、医療相談の情報のほか、国内外の発生状況、生活を支えるための支援などの情報がわかりやすくまとめられています。

新型コロナウイルス感染症は流行が続いている間は、
ワクチン接種後も感染を防ぐための注意が必要です。
感染の拡大防止は私たち一人ひとりの行動にかかっています。
そのために、もう一度正しい知識を確認しましょう。



【監修】岡部信彦
新型コロナウイルス感染症
対策分科会 構成員
川崎市健康安全研究所 所長

家庭で、職場で、感染を防ぐ行動をとるために

新型コロナウイルス感染症 対応ハンドブック

CONTENTS

感染経路と発症後の経過を知ろう	P2
感染が疑われる場合の対処	P3
感染から身を守り、感染拡大を防ぐために	P4
家庭でケアする場合の注意点	P5
新型コロナウイルスの後遺症について	P6 ~ 7
日常生活で気をつけたいこと	P8

※令和4年1月時点の情報をもとに作成しています。

感染経路と発症後の経過を知ろう

感染の仕方を知ろう

- 新型コロナウイルスは、インフルエンザウイルスなどと同じように、主に飛沫感染と接触感染で感染すると考えられています。
- 飛沫感染とは、感染者の飛沫（咳や大声で出るしぶきやつば）と一緒にウイルスが放出され、未感染者が口や鼻から取り込むことで感染します。
- 接触感染とは、感染者が触れるなどでウイルスが付着した物に未感染者が触って手に付着し、その手で目や鼻、口を触ることによる感染をいいます。
- 新型コロナウイルスに感染した人が他の人に感染させるおそれがあるのは発症2日前から発症後7～10日間程度。とくに発症の直前・直後はウイルス排出量が多く、無症状でも感染防止の行動が求められます。

感染しやすい場面 ▶ P4 参照

屋内などで十分な距離を空けられない状況（密閉、密集、密接）で、一定時間を過ごすとき。

ウイルスが付着しやすい場所

ドアノブ、電源スイッチ、エスカレーターのベルト、タッチパネル、つり革など、皆が触れるところ。

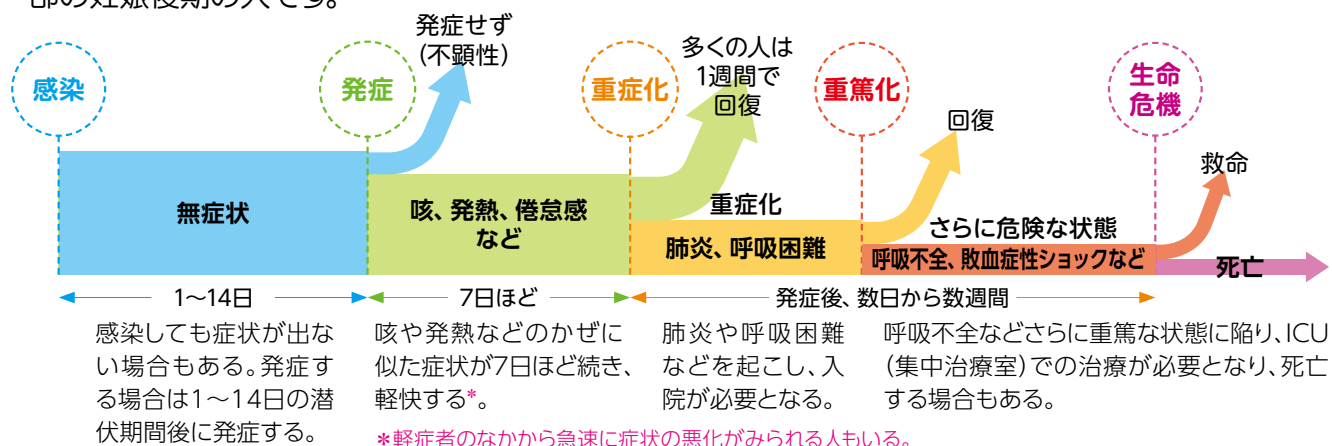


重症化しやすいのは高齢者や基礎疾患のある人

- 新型コロナウイルスは、感染しても症状が出なかったり、発熱や咳などの症状が続いたあと、多くは1週間ほどで重症化せずに回復します。
- しかし、一部の人は肺炎を発症し、重症化します。新型コロナ感染症と診断された人のうち、重症化や死亡する人の割合は、高齢者は高く、若者は低い傾向にあります。
- 重症化する割合は以前と比べ低下しており、2020年6月以降に診断された人の中で、重症化する人の割合は、約1.6%（50歳以下で0.3%、60歳代以上で8.5%）死亡する人の割合は、約1.0%（50歳以下で0.06%、60歳代以上で5.7%）となっています。
- 新型コロナ感染症と診断された人のうち、重症化しやすいハイリスク者は、高齢者と基礎疾患のある人、一部の妊娠後期の人です。



感染から発症後の経過



ハイリスク者の例

- 高齢者、高血圧・糖尿病・心臓病・腎臓病などの基礎疾患がある人で、とくにそれらの状態が安定していない人
- 免疫抑制剤や抗がん剤などによる治療を行っている人
- 妊娠中の人 など



感染が疑われる場合の対処

症状のめやす

- 新型コロナウイルスの症状は、一般的なかぜ症状と似ています。
- 「急に息苦しくなった」など、下カコミ上の赤字の症状や、緊急性の高い症状(P5参照)が出たときは、すぐに医療機関に相談してください。

- ☑ 息苦しさ、強いだるさ、高熱、強い味覚・嗅覚異常などの強い症状がある
- ☑ 発熱や咳などの比較的軽いかぜ症状が続く

埼玉県PCR検査等無料化事業について

埼玉県では、感染リスクが高い環境にある等感染に不安を感じる無症状の県民の方は、薬局・ドラッグストア等にて無料の検査を受けられるようになりました。

実施店舗など詳しくは、県ホームページを確認ください。

埼玉県PCR検査等無料化事業HP <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/vtppe.html>



埼玉県 検査無料化 相談窓口

無料検査の対象者の範囲について等、埼玉県PCR検査等無料化事業に関する電話相談を受付けます。

- 電話番号：0570-200-607
- 受付時間：9時～22時（土日祝日を含む）

受診・相談センターなどやかかりつけ医などの医療機関への相談のめやす

発熱、咳、息苦しさなど、めやすとなる症状がある

いずれかの強い症状がある場合 または 軽い症状が4日以上続く場合 (ハイリスク者は症状があればすぐに)

軽い症状で3日以内に治まった場合

受診・相談センターやかかりつけ医などに相談

- 症状があるときは、「県民サポートセンター」や「受診・相談センター」、かかりつけ医などの医療機関に相談しましょう。
- 新型コロナ流行期間は、初診から電話での相談やオンライン診療が可能となっています。かかりつけ医を受診する場合なども、まずは電話で相談しましょう。



● 受診先の確認・受診を迷う場合 《埼玉県受診・相談センター》

TEL：048-762-8026 FAX：048-816-5801

受付時間：午前9時～午後5時30分（土曜日、日曜日、祝日も開設）

● 受診先の確認・一般的な質問 《県民サポートセンター》

TEL：0570-783-770 FAX：048-830-4808

受付時間：24時間年中無休

- 解熱薬などの薬を飲まないで、3日以内に発熱や咳などの症状が治まった場合も、定期的に体温を測るなど、しばらく様子を見ましょう。
- 外出するときは、マスクを着用しましょう。



感染から身を守り、感染拡大を防ぐために

感染防止のために「新しい生活様式」を

●新型コロナウイルス感染症対策専門家会議では、感染予防と拡大防止のための「新しい生活様式」として次のような実践例を挙げています。新型コロナワクチン接種後もこのような注意が必要です。

感染防止の3つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い

くわしい内容は

新型コロナウイルス 新しい生活様式

検索

でクリック!

具体的な生活様式の例

- ◆ 人との間隔は**できるだけ2m(最低1m)**あける。
- ◆ 会話をする際は可能な限り**真正面を避ける**。
- ◆ 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する**。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意する**。
- ◆ 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。
- ◆ **手洗いは30秒程度**かけて**流水と石けんで丁寧に洗う**(アルコール手指消毒薬の使用も可)。
- ◆ 毎朝、**体温測定**を行い、**健康状態をチェック**する。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養。

※高齢者や持病があるようなハイリスク者(P2)と会う際には、体調管理をより厳重にする
(厚生労働省資料をもとに作成)



「3つの密」と大声を避けて感染拡大を防ぐ

- 感染予防の大切なキーワードが「3つの密」。密閉、密集、密接の「3密」を避けることが、感染の拡大を防ぎます。
- 1つでも感染の危険は高まりますが、3つの密が重なると「クラスター発生」のリスクがはね上がります。できるかぎり「ゼロ密」を目指しましょう。
- また、大声もウイルスが飛散して感染しやすくなります。とくに大人数の宴会など、声が大きくなりがちで、食べ物にもウイルスがつくおそれがあります。

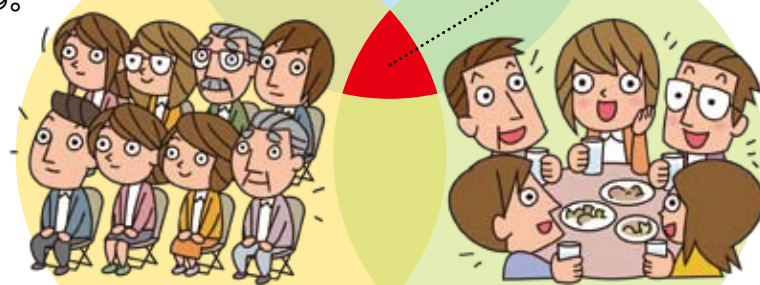
ソーシャル・ディスタンスとは?

新型コロナウイルスの感染を防ぐために、人との距離を一定以上に保つことが「ソーシャル・ディスタンス(社会的距離)」です。飛沫感染(P2参照)を防ぐ観点から推奨されている距離は2mで、「3密」防止にも役立ちます。

換気の悪い 密閉空間



★3つの密が重なると、クラスター発生(集団感染)リスクがグンと高まる。



大人数が集まる
密集場所
間近で会話する
密接場面

(厚生労働省資料より)

家庭でケアする場合の注意点

家庭内でのケアの「8つのポイント」

●新型コロナウイルスは家庭内で感染が広がりやすいことがわかっています。厚生労働省は家庭内の感染対策として「8つのポイント」が重要としています。とくに高齢者など重症化しやすい家族に感染を広げないために、感染が疑われる人が出たときは、すぐに実践しましょう。

1 感染が疑われる人と部屋を分ける

2 できるだけ限られた人で世話をする

3 全員がマスクを着用

4 こまめに石けんで手を洗う

5 定期的に換気をする

6 手で触れる共用部分を消毒する

7 汚れたシーツやタオルなどのリネン類、衣類は洗濯する

8 ゴミは密閉して捨てる

換気の仕方

- 風の流れができるように2方向の窓を、30分に1回以上、数分程度、全開にしましょう。
- 窓が1つだったり、ない場合は、扇風機などで工夫しましょう。



★感染が疑われる症状(P3参照)がある場合は、外出を避けましょう。

★家族および同居者も感染している可能性があります。熱を測るなど健康状態をこまめに観察し、不要不急の外出は避けましょう。外出する際は必ずマスクを着用し、こまめに手を洗いましょう。

緊急性の高い症状を知っておこう

療養中に以下のような症状が現れたら、すぐに医療機関に連絡を!



重症化の前兆となる「緊急性の高い症状」チェックリスト

表情・外見

- ☐ 顔色が明らかに悪い*
- ☐ 唇が紫色になっている
- ☐ いつもと違う、様子がおかしい*

意識障害等

- ☐ ぼんやりしている(反応が弱い)*
- ☐ もうろうとしている(返事がない)*
- ☐ 脈が飛ぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

息苦しさ等

- ☐ 息が荒くなった(呼吸数が多くなった)
- ☐ 急に息苦しくなった
- ☐ 日常生活の中で少し動くと息があがる
- ☐ 胸の痛みがある
- ☐ 横になれない、座らないと息ができない
- ☐ 肩で息をしている、ゼーゼーしている
- ☐ 強い味覚・嗅覚の異常がある

*家族から見た様子

(厚生労働省資料などより作成)

新型コロナウイルスの後遺症について

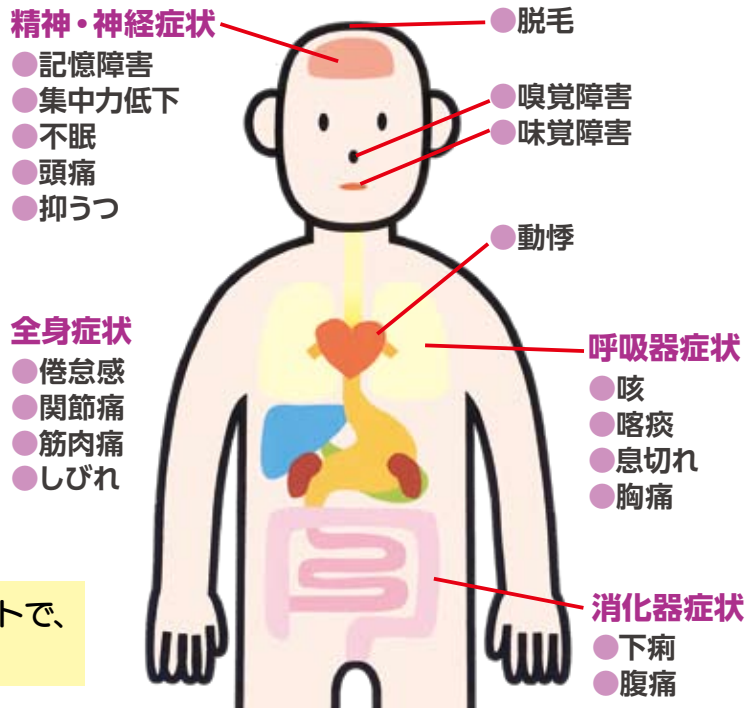
発熱や症状がなく、本人が気づいていない場合（無自覚者）でも、知らない間にコロナにかかり、治癒していることがあり、そのような人にも後遺症の症状が現れる場合があります。また、後遺症は年齢を問わず、誰にでも現れる可能性があります。

後遺症の症状の一例

倦怠感
コロナにり患し、入院。3カ月前に退院し、もう治ったはずだが、最近家事（仕事）をしていると、体が思うように動かず、すぐに疲れてしまう。

味覚・嗅覚異常
感染から半年が経過したが、味覚や嗅覚がなかなか元に戻らない。このまま治らないのではないかと不安を感じる。

継続する症状
いつまでも、咳が継続している。呼吸が苦しく、日常生活に支障がある。微熱が下がらず、体調が元に戻らない。



不安を感じたら、まずは埼玉県のチェックシートで、確認してみましょう。

新型コロナ後遺症受診チェックシート

○ 後遺症の元となる新型コロナウイルス感染症について（それぞれの項目の日付を御記入ください。不明な場合はわかる範囲で御記入ください。）

検査日 (検体を採取した日)	陽性判明日 (検査結果が出た日)	療養終了日 (行動制限の解除日)
-------------------	---------------------	---------------------

○ 後遺症が疑われる症状について

主な症状	受診先となる 近隣の医療機関の 診療科	症状の程度（スコア） 日常生活への支障が出始める基準を3として、 その度合いの強弱を5段階から選んでください。					症状が継続している期間			
		1	2	3	4	5	症状が、概ねいつごろから始まったか記入し、 そこから現在まで約何週間続いているか記入ください (例) 7月上旬から12週間			
A 息苦しさ 咳 動悸	内科	☐	☐	☐	☐	☐	月	上・中・下	旬ごろから約	週間
B だるさ・倦怠感 頭痛 体がふわふわするめまい	内科	☐	☐	☐	☐	☐	月	上・中・下	旬ごろから約	週間
C 不眠 気分の落ち込み 思考力の低下	精神科 心療内科	☐	☐	☐	☐	☐	月	上・中・下	旬ごろから約	週間
D 頭髪の脱毛 その他の皮膚症状	皮膚科	☐	☐	☐	☐	☐	月	上・中・下	旬ごろから約	週間
E 目がぐるぐる回るめまい 嗅覚障害 味覚障害（口・喉の違和感）	耳鼻咽喉科	☐	☐	☐	☐	☐	月	上・中・下	旬ごろから約	週間

- 次の全ての項目に☑がついたら、症状に合わせた近隣の医療機関の受診を御検討ください。
- 後遺症の元となる新型コロナウイルス感染症の療養期間が既に終了している。
 - もっとも気になる症状のスコアが3以上（日常生活に支障が出始める程度）になっている。
 - スコアが3以上の症状が、4週間以上継続している。

チェックシートで、日常生活に支障が出始める「症状の程度」がスコア3以上で「症状が継続している期間」が4週間以上継続している場合を、医療機関を受診する目安としましょう。

受診の流れ

受診を希望する場合 → 始めに、かかりつけ医など近隣の医療機関を受診
近隣の医療機関で、新型コロナ後遺症の専門的な診療が必要と判断された場合
→ 医師の「紹介状」を必ず受け取り、**新型コロナ後遺症外来を実施する医療機関を受診**

診察を受ける際の注意事項

新型コロナの治療とは異なり、後遺症の診療は一般の診療と同様、**診療費等の自己負担が発生**します。受診の際はご注意ください。

後遺症外来について

埼玉県では埼玉県医師会と協力し、新型コロナ後遺症の診察を行うことのできる医療機関を選定し、ホームページで公表しています。以下の後遺症外来を受診する際は、必ず紹介状を持参してください。

注意事項

- ★紹介先の医療機関への予約は、各医療機関が指定する方（医療機関から、本人から等）から行ってください。
- ★症状が複数の診療科にまたがる場合、複数症状に対応できる医療機関に紹介します。複数症状に対応する医療機関が核となり、必要に応じて他の後遺症外来を紹介して治療にあたります。

医療機関名	予約受付可能な診療時間	予約方法
公平病院 【全ての診療科】	●月曜日、火曜日、木曜日、金曜日 9:00～17:00(休診時間を除く) ●水曜日14:00～17:00 ●土曜日(第1週、第3週のみ)9:00～12:30	患者さんが 、受付時間内(平日10:00～18:00)に、予約専用ダイヤル(048-499-4895)にお電話ください
上福岡総合病院 【呼吸器科を含む複数の診療科】	●月曜日 15:00～16:00 ●火曜日 11:00～12:00	医療機関から 、必ず当院の地域医療連携室に電話し、事前に予約をしてください
埼玉精神神経センター 【精神科・神経内科を含む複数の診療科】	●月曜日～土曜日(祝日、年末年始を除く) 9:00～17:00の時間帯の中で予約した時間に診療します	患者さんが 、必ず当院に電話して事前予約をしてください。電話048-857-6811(音声案内1)を押し、「コロナウイルス感染症後遺症外来予約の希望」とお話ししてください
さいたま赤十字病院 【呼吸器内科】	●当院呼吸器内科初診紹介枠を使って予約していただきます	患者さんが 、必ず当院の受付に電話し、事前に予約をしてください
埼玉医科大学病院 【呼吸器内科】	●金曜日14:00～16:30 初診14:00～15:30 再診15:30～16:30	医療機関から 、直接埼玉医科大学病院へ連絡して予約した方のみ。患者さんご本人の予約はできません
埼玉医科大学病院 【耳鼻咽喉科】	●10:00から1日1名まで 月曜日から金曜日まで毎日	医療機関から 、直接埼玉医科大学病院へ連絡して予約した方のみ。患者さんご本人の予約はできません
川越耳科学クリニック 【耳鼻咽喉科】	●火曜日、金曜日 9:00～11:00、15:00～17:00 ●水曜日9:00～11:00	患者さんが 、必ず当院の受付に電話し、事前に予約をしてください
獨協医科大学 埼玉医療センター 【皮膚科】	●水曜日14:00～15:00	医療機関から 、必ず当院の地域医療連携室に電話し、事前に予約をしてください

※詳しくは埼玉県のホームページをご確認ください。