

新 型 コ ロ ナ ウ イ ル ス (COVID-19)

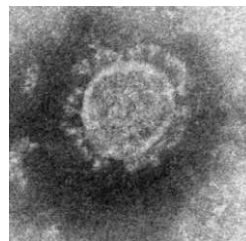
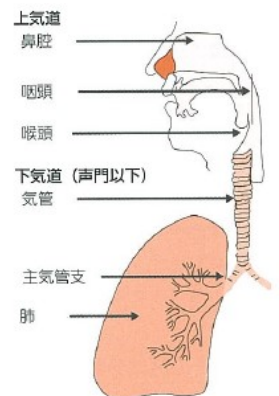
現在世界中で大流行しており、今まで経験したことのない脅威を全世界の人々にもたらしている新型コロナウイルス (COVID-19) について、現時点で判明している情報をもとに解説します。

コロナウイルスは人や動物の間で感染を起こすウイルスで、人に感染するのはこれまで6種類ありました。そのうち一つは2002年に中国で発症し重篤な肺炎を来すSARSの原因となるウイルスでしたが、今回のCOVID-19はこのSARSと遺伝的に類似するといわれています。SARSは下気道の細胞に感染しやすい特徴がありましたが、今回のCOVID-19は下気道だけではなく、インフルエンザのように上気道細胞にも感染しやすいところがSARSと異なります。SARSの時は下気道感染症(肺炎)の患者を隔離すれば感染拡大を防げたのですが、COVID-19では軽症の上気道感染例や無症状例でも感染伝播があるため感染防御が難しくなり全世界に一気に広がりました。3月31日現在で世界の感染者数は75万人、死者は3万6千人にのぼります。中国における報告によれば、潜伏期(感染から発症まで)は4-7日間、約90%は軽症で全体の死亡率は約4%ですが70歳台では約8%、80歳台では約14%と高齢者ほど死亡率は高くなっています。

症状は発熱、^{がいそう}咳嗽、倦怠感、食欲不振などが主な症状で、最近阪神の選手でみられた嗅覚や味覚の^{どんま}鈍麻などの症状も注目されますが、一般の風邪症状と大きな変わりはありません。ただ風邪とは異なりその重症化が急速で、典型的な重症例では発症から7日目入院が必要となり、8日目には呼吸困難に陥り、10.5日くらいでICUでの集中管理が必要となるといわれています。そして重篤となると約50%の患者が亡くなってしまいます。通常の風邪よりも長引く場合はCOVID-19の感染症の可能性があり、呼吸数が増加してハカハカしてきたら要注意です。そのような症状があれば早急に会津保健福祉事務所の「帰国者・接触者相談センター」に電話してご相談ください。このウイルスに伴う肺炎の治療は、様々な抗ウイルス薬や薬剤の投与などを試していますが、決定的なものはないのが現状です。現在ワクチンが開発され、その安全性について治験が開始されたところですが臨床使用できるまでにはもう少し時間がかかるでしょう。

そこで大事なのは、これ以上の感染の拡大を防ぎ、有効な治療法の発見やワクチンが使用可能になるまでの時間をかせぐことです。このウイルスの特徴として物に付着すると数日間感染性を維持することがわかっており、マスクによる飛沫感染予防の他に手洗いやアルコールで物や環境を消毒するなどの接触感染予防が重要です。つまり、まめな換気と環境消毒がカギになります。

現在では会津地区での感染者は0ですが、高齢者が多く医療機関の少ない会津地域で流行しないように今後徹底した感染予防対策を実施して必要があります。



国立感染症研究所
<https://www.mhlw.go.jp/content/000609467.pdf>

呼吸器病学エッセンシャル (克誠堂)

(小児科 福田 豊)



患者さんのための肺がんガイドブック
日本肺癌学会著(金原出版)

さまざまな質問に対して、丁寧にわかりやすく解説されています。肺がん治療にとっても参考になる1冊です。



子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん患者さんへのドクターズアドバイス
田真紀著(新興医学出版社)

がん有明病院の日頃の診療を元に、Q&A形式で具体的に解説しています。新しい情報満載です。



慢性腎臓病・透析 & 糖尿病の運動サポート
富野康日己著(法研)

ずっと元気でいられる運動プログラム！運動の方法や必要性が具体的にのべられています。



寂聴 九十七歳の遺言
瀬戸内寂聴著(朝日新書)

97歳の寂聴さんが伝える生きる幸せ、死ぬ喜び、魂のメッセージに耳を傾けてはいかがですか。



老いのトリセツ
石川恭三著(河出書房新書)

83歳現役医師による老い方上手の処方箋です。日常生活を整えてゆったり生きる大切さがわかります。



いのちは輝く
松永正訓著(中央公論社)

どんな障害を持って生まれても、ひとつしかない命の重みをあらためて考えさせてくれる一冊です。

お勧めの一冊

「100歳まで歩ける脚づくり」

この本のはじめには、「健康寿命」について書かれています。それは「日常的に介護を必要とせず、自立した生活が出来る期間」のことです。今現在そのように生活ができている方にとって、それはあたりまえにずっと続くような感覚かもしれません。しかし、全ての人に例外なく「老化」が起こります。その老化にうまく付き合うことが、豊かな老後「サクセスフル・エイジング」につながるそうです。

では、うまく付き合うとはどういうことなのか・・・？その答えが、「歩くこと」を中心に、生活の様々な場面から詳しく書かれた本です。運動不足が気になる私ですが、あまり気張らず歩いてみようかなという気持ちが生まれました。

歩くことに困難を感じている方には、生活環境の工夫や歩く以外の運動についても書かれていますので、ご参考にされてはいかがでしょうか。



(放射線科 小林 瞳)

【お知らせ】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2020年4月1日(水)より当面の間、患者図書室「からだ情報プラザ」を閉室とさせていただきます。また毎月1回定期的に開催しておりました「あづまっぺ」についても当面開催を延期とさせていただきます。今後の開催につきましては、収束状況を確認した上で、開催時期を決定しホームページにてご案内させていただきます。ご迷惑をおかけし申し訳ございませんが、ご理解ご協力よろしくお願いたします。

がん相談支援センター 古沢しのぶ

患者図書室担当者一同