

母島診療所だより

2020年 5月 小笠原村母島診療所

現在、島内における新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の発生は確認されていません。

しかしながら、この感染症についてはまだわかっていないことも多いため、当診療所としては、島民の皆様の安全面に十分配慮した対応をとる方針としています。

医科からのお知らせ

- ① 新型コロナウイルス感染症を疑う症状に対する診察を行う際は、患者様ご自身からの保健所への連絡を通して、診療所での受診準備を行います。
- ② 事前の問診内容や症状から必要と判断された場合は、屋外設置の医療用テント内で診察を行うことがあります。
- ③ 診察や診療所内でできる各種検査の結果、COVID-19の可能性は高くはないと判断された場合でも、念のため一定期間の自宅隔離などの対応をお願いする場合があります。
なお、具体的な隔離期間や解除の基準に関しては、状況により医師が決定し、お伝えさせていただきます。

おねがい

現在、新型コロナウイルスの流行地域では、感染が拡大する中、感染者やその家族、感染者の対応にあたっている宿泊施設関係者や医療関係者などに対して誹謗中傷や不当な差別、偏見などが非常に大きな問題となっています。



この問題はどこの地域でも起こりうる深刻な問題で、もちろんこの島でも同様です。特に、500人にも満たないほどの島民が支えあって暮らしているこの島では、ちょっとした出来事がきっかけで悲しい思いをする人が出てきてしまう恐れがより多くあります。

不確かな情報に惑わされて人権侵害につながることをのらないよう、正しい情報に基づいた冷静な行動をお願い致します。

母島診療所からの再通知

●受診の電話予約について

来院予定をお電話で頂ければ受診時間の調整を行わせて頂きます。**受診受付は当日の来院・電話ともに8：30～**
水曜日午後診療は13：30より開始します。



待合室での待機人数を少なくするために、受診される方へは、時間差での再来院を案内させて頂きます。受診時間に関して、ご希望の時間で診察できないこともあります。状況によっては午後の診察になる可能性もありますので、ご理解下さいますよう宜しくお願いします。



●院外処方をご利用の患者様へ

現在、内地の薬局では医薬品の配送制限や郵便窓口の時間短縮の影響もあり、処方薬の配送に時間を要する可能性があります。

内地に定期処方の注文を行っている患者様は、お手元に2週間のお薬を持つように余裕をもって、受診調整頂けますよう宜しくお願いいたします。

受付時間 午前8：30～11：00

診察時間 午前8：50～

水曜日のみ午後診療を行っています

受付時間 午後1：30～15：30

診察時間 午後1：50～

土・日曜日・祝日は休診日となっています。

時間外・休診日の急な受診希望に関しては119にお電話下さい。

母島診療所 04998-3-2115

COVID-19流行にあたって 診療所ではどう対応？

東京都としての島しょ地域への対応

COVID-19が疑われる患者さんが発生したとき

- * 軽症の場合は原則として搬送とせずに地域で療養する
- * 中等症あるいは重症と判断された場合には航空機搬送
- * 現段階では地域内でPCR検査は完了できず、PCR検査を実施する運用にはなっていない

ご理解ご協力をお願い致します



診療所では？

症状のある方は受診前に必ず診療所に連絡してください。
症状のある方の診察は診察室や待機場所を分けておこなっています
(診療所の外に設置した医療用テントで診察を行う場合があります。)

COVID-19が疑われる患者さんが発生したとき

COVID-19として対応し
保健所に届出
☆あくまで「疑い」
感染確定ではない

* 軽症であり、かつ入院の必要がない患者さんは自宅などで待機

自宅待機期間：自宅待機開始～ **14日間** **かつ** 症状消失～ **3日間**

* 濃厚接触者

自宅待機期間：自宅待機開始～ **14日間**

濃厚接触者

患者さんの症状出現2日前から診断されるまでの期間に患者さんとの下記の接触があった方

- 同居
- 長時間の接触（車内、船内等）
- 手の届く距離（目安：1メートル）で、必要な感染予防（マスクの使用など）無しで15分以上の接触

* 中等症あるいは重症患者さん

東京都の運用にしたがって **航空機搬送**

必要に応じて酸素吸入や人工呼吸器の使用を開始。
搬送中も継続。

中等症・重症

重症度の分類は多岐にわたる項目を確認した上で総合判断がなされますが、簡単に説明すると以下になります。

中等症：酸素吸入が必要となる程度

重症：人工呼吸器の使用が必要となる程度

COVID-19の可能性は高くはないが、念のため感染拡大予防の対策を講じるのが望ましいと判断された患者さんが発生したとき

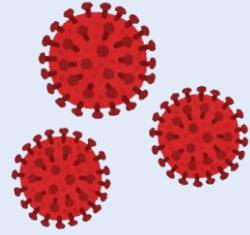
* 患者さんおよび濃厚接触者

自宅待機期間：
ケースごとに医師が判断します。

保健所への
届出はない

ここから先は詳しい情報になっていきますので、
ご興味のある方はぜひ読み進めてください。

コロナを知ろう！



● そもそもコロナウイルスって？？

コロナウイルスは、動物やヒトに感染し、主に風邪の原因となるウイルスとして広く知られていました。ヒトに感染するものは大きく分けて6種類が見つかっており、風邪のような軽症な疾患から重症急性呼吸器症候群（SARS）や中東呼吸器症候群（MERS）などのより重症な疾患に至るまで様々な呼吸器感染症を引き起こすことが知られています。

最近発見されたコロナウイルス（SARS-CoV-2）は7種類目であり、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）を引き起こします。

● 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の症状は？？

- ・ 潜伏期間は平均5日で長い例だと14日程度とされています。
※それよりも長い症例報告もあります。
- ・ 発熱、咳、筋肉痛、倦怠感、呼吸困難などが比較的多く、味覚・嗅覚障害、頭痛、痰、下痢などもみられるとの報告があります。これらの症状が比較的長く、約7日間持続します。
- ・ その後約8割の患者さんは自然に良くなりますが、約2割の患者さんは入院を要する程度の肺炎を発症します。（特にご高齢の方や持病をお持ちの方は重症になってしまう可能性があります。）



- ・ 感染者の全員が発症するわけではなく、無症状で経過して治癒する（不顕性感染といいます）例も存在します。しかし、無症状でも病原体を排泄し感染源となるとの報告があります。

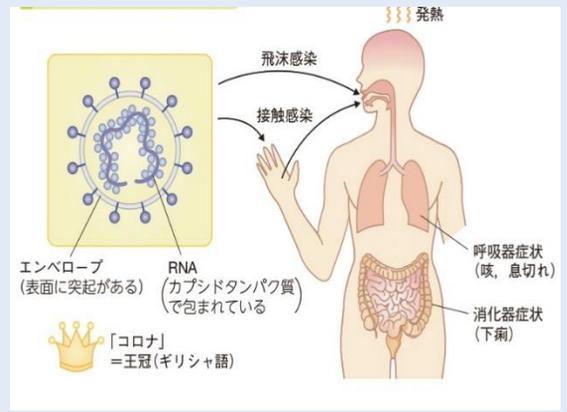
● コロナウイルスの特徴

遺伝情報としてのRNAをエンベロープという膜が覆っています。

自分自身で増えることはできません。

目・鼻・口などの粘膜の細胞に付着して入り込んで増えることができます。

健康な皮膚には入り込むことができず、表面に付着するだけと言われています。



★ 予防方法は??

しっかりと手洗いをしましょう

石鹸と流水による手洗いで、ウイルスは**100万分の1**に減らせます。

無意識に目をこすってしまう、鼻を触ってしまう、気づかずに顔を触ってしまうことは多くあります。目・鼻・口からウイルスが入ります。顔を触る前、食事の前には必ず手を洗いましょう



● どうやってうつるの??

接触感染と**飛沫感染**によりうつると言われています。

飛沫感染：感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば等）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染。

現時点では飛沫の最大飛距離は2m。それ以上離れていれば感染しないと考えられている。

接触感染：感染者の飛沫がくっついた所を他の人が手で触り、その手が目・鼻・口などの粘膜に触れることで感染。

★ うつらない！うつさない方法は??

① 人と人との距離を取る (social distancing: 社会的距離)

換気を十分にする

一般的な状況における感染経路は飛沫感染及び接触感染ですが、閉鎖空間で近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあります。

② 外出時はマスクを着用する・家の中でも咳エチケットを心がける

感染症を周りにうつさないために、咳・くしゃみをする際には、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖や肘の内側などを使って、口や鼻を抑えましょう。

● どうやって診断するの？

- ・臨床的診断（医師の診察や検査）

『COVID-19 = 特定の症状や検査結果で診断できる』

というわけではありません！

詳細な問診や身体診察、血液検査などを踏まえて他の感染症や熱が出るような病気の除外が重要です。この上で、肺炎が疑われる場合には胸部レントゲン検査やCT検査を実施します。しかし、特に**発症から間もない期間では、風邪などの他の疾患と区別することは極めて困難と**言われています。



- ・ウイルス学的診断

ウイルスがいるかどうかや抗体（ウイルスが感染した時にできるもの）があるかどうかを調べます。そのうちの1つがPCR検査です。

● CTとは

CTとは体にX線を照射して集めたデータをコンピューターで再構成し、体の輪切り画像を作成することで、体内の様々な病巣（病気があるところ）を見つけるための検査です。COVID-19では高頻度で肺に白い影がうつるとされています。



※詳しくは8ページの解説1をご参照ください。

● PCR検査って？

PCR検査とはウイルスを検出する検査です。

※詳しくは8ページの解説2をご参照ください。



このPCR検査は様々なウイルス感染症や病気の診断に用いられていますが、COVID-19に対して行われているPCR検査は

『感度が高くはない』（=結果がマイナスでもコロナウイルス感染症を否定できない）との報告があるのが現状です。

ですので

画期的な検査ではありますが、
落とし穴もあります。

報告により様々ですが、
現在行われているPCR検査は
感度が50%~70%、特異度が
90%以上とされています。

これは例えば、10人のコロナ
ウイルス患者さんに検査をしても、
3~5人は陰性（-）と結果が出て
しまうことを意味しています。

まめちしき 感度？特異度？

専門的な用語になりますが、私たちが検査を行う時に必ず気にかけているのが、この『感度と特異度』です。これはわかりやすく言い換えると

感度：かかっている人が検査で陽性（+）になる確率
特異度：かかっていない人が検査で陰性（-）になる確率

となります。

そのため、感染しているかどうかの判断をPCR検査だけに頼って行くと、『感染者が非感染者として扱われるケースが増え、感染が拡大する』可能性があるのです。



**問診や診察、いろいろな検査結果を合わせて
総合判断することが大切です！**

●治療方法は??

5月7日、厚生労働省はレムデシビルを新型コロナウイルス感染症に対する国内初の治療薬として承認しました。ただし、供給量の問題もあり、現時点では対象患者は重症患者に限られています。現在、他の薬の承認に向けた研究が進んでいます。

※レムデシビル：元々はエボラ出血熱の治療薬。ウイルスが増殖する過程に働きかける薬。

・現時点での治療方法

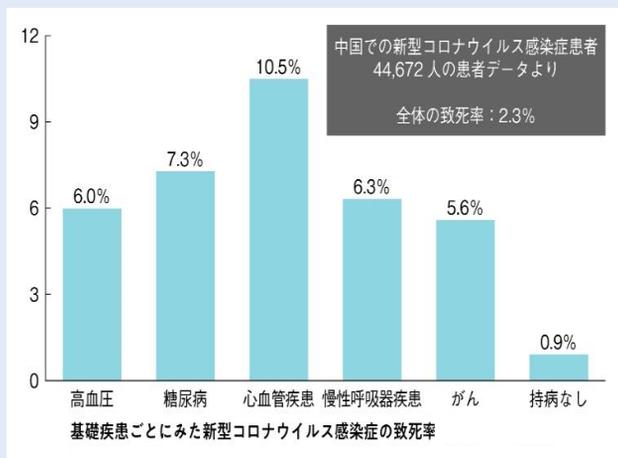
発熱や咳などの症状を緩和する目的の対症療法が中心となります。（解熱剤、鎮咳薬、点滴など）全身状態をサポートすることでこの間ウイルスに対する抗体が作られるようになり、ウイルスが排除されて治癒に到ると考えられています。

●今できること！

高齢者の方が重症化するリスクが高いです。また、高血圧、糖尿病、心血管疾患、慢性呼吸器疾患、がんがあると、持病がない方に比べて重症化しやすいというデータが出ています。例えば、心臓や血管の病気があると、持病がない人に比べて**10倍以上**の致死率になります。これらの病気が私たちの生活とどう関わってきているか想像できますか？

喫煙、飲酒、食事内容・量、運動習慣、睡眠、ストレスなど、いずれもこれらの病気に関わってきています。

そこで、「**健康的な生活習慣**」がとても重要になります。



とにかく健康な体を保つ！それが一番大切ですが難しいのです！

①規則正しい食生活とバランスの取れた食事

乱れた食生活は体の抵抗力を低下させるとともに、これまで健康であった人を生活習慣病の人に変え、持病のある方は、病気を悪化させます。



②適度な運動習慣

今後も以前のように運動できない生活は続くかもしれません。運動不足は食生活と同様、体のバランスを崩します。これからのために新たな運動習慣を作りましょう。



③適正な飲酒量

飲酒量が増えてしまったり、飲酒機会が多くなることで肝臓に負担をかけます。重症コロナウイルス感染の際に投与されるレムデシビルは肝機能の悪い方に投与できない場合があります。



④禁煙・節煙

タバコとコロナウイルス感染との関連性は明らかにされていません。しかし、喫煙は呼吸器疾患と関連しており、免疫機能の低下や肺の細胞の障害が生じます。喫煙は重症化の最大のリスクと言われており、WHOは禁煙を強く薦めています。



⑤ストレスをためない

ストレスは交感神経を緊張させ、それに伴い免疫細胞の働きが弱くなります。ストレスをためないことは免疫を向上させることに繋がります。

外出自粛要請により、運動習慣が減ったり、飲酒や喫煙量が増えていませんか？
食事量が増え、体重は増えていませんか？しっかり睡眠時間は確保できていますか？
今一度、ご自身・ご家族の生活習慣について見直してみてください。



●CT検査とは

CT検査とは、Computed Tomography（コンピューター断層撮影）の略で、体にX線を照射して集めたデータをコンピューターで再構成し、体の輪切り画像を作成することで、体内の様々な病巣（病気があるところ）を見つけるための検査です。

●COVID-19に対するCT検査

COVID-19患者さんにCT検査を行うと

- ・症状のある患者さんでは80%程度
- ・症状がない患者さん（不顕性感染）では50%程度（いずれも報告により様々）

に何らかの異常な影が見つかったという報告があります。

●肺炎で見られるCTの異常

一般にウイルス性肺炎では

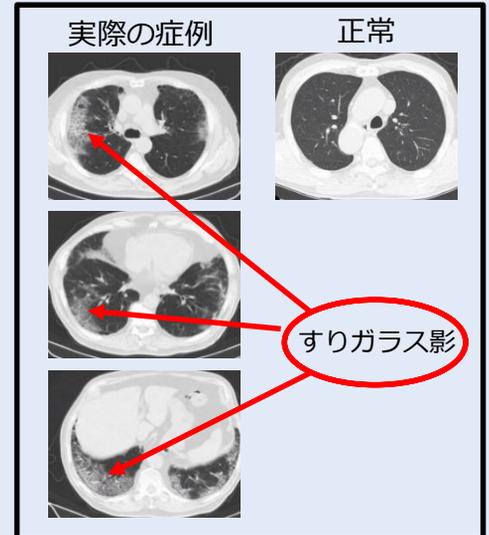
- ・もやがかかった様な影（すりガラス影）
- ・あみ目状の影（網状影）
- ・白くべったりとぬった様な影（浸潤影）

という様な異常があるとされています。

病気によって肺のいろいろな所に影が現れますが、

COVID-19の場合は肺の下かつ外側の方に、

もやがかかった様な影（すりガラス影）が見られる頻度が高いとされています。



もちろんまだわかっていないことも多いため一概には言えませんが、CT検査は「現時点で肺炎になっていないかどうかを見極めるためには重要な検査」であるといえます。

当診療所で行うことができ、肺炎を否定する上ではとても有用です。

なお、症状のある人に限って言えば、PCR検査より感度が高い可能性があります。



●PCR検査とは

PCR（PCR法）とはPolymerase Chain Reaction の略語で、ポリメラーゼ連鎖反応と訳されます。とても簡単に言うと、「遺伝子を増幅する方法」です。

私たち生物の体の設計図である遺伝子（DNAやRNA）は、小さすぎて目には見えません。しかし、このPCR法で遺伝子の一部を人工的に増やすことにより、特別な装置を介して遺伝子が見えるようになり、特定の遺伝子（例えばウイルスの遺伝子）の存在が確認できるようになります。これがPCR検査です。

コロナウイルスのPCR検査は、ウイルスが多くいるとされる喉や鼻のぬぐい液を採取し、ウイルスの遺伝子（DNAやRNA）の一部をたくさん増やして、装置で確認し、ウイルスがいるかないかの判断を行なっているのです。

なお、PCR検査はB型肝炎やC型肝炎、HIVのウイルス検出や白血病の検査など幅広く用いられています。

なお、PCR検査は現段階では東京都の島しょ地域の医療機関で行われていません。しかし今後の情勢や島内の状況次第では、検査体制が整備される可能性はあります。

新型コロナウイルスへの備え

この未知のウイルスとの闘いは長期戦となります。
小笠原にとっては、内地の感染状況が落ちついたその後も不安な日々が続くことが想像されることでしょうか。普段の生活が出来ない、通常の医療体制では対応出来ない。これは突然の災害と同じなのです。
みなさん、災害には備えていますか？

そこで 新型コロナウイルスにも備えていきませんか？

母島診療所では、新型コロナウイルス感染症に関する情報共有の場を設けたいと思います。

心の備えをしましょう！
正しい情報をとらえていますか？
ご自分の感染予防行動に自信がありますか？

感染が広がる理由と仕組みについて
感染を予防するためにできることを正しく
実施する方法
自宅療養の方法を具体的にシミュレーション
など
情報を共有し、一緒に考えていきます！

島で流行したら？
診療所に対応できるの？
自宅で過ごすの？
正しい情報は何？



新型コロナウイルスに備える会

ご参加ください

日時：毎週水曜日 17時30分～ 場所：母島診療所 2階
参加人数：5名まで（参加者1名より開催します）

人数の調整をしますので、参加希望の方は事前に診療所までご連絡ください。
指定日での参加が難しければ、日時および場所など、ご希望にあわせて調整しますのでご相談下さい。
託児も行います。

母島診療所 04998-3-2115

平日 8時～17時15分(不在時間12時～13時30分)