

# 症状・感染について

## 症 状

- 1) 新型コロナウイルスに感染した人は、ほとんどが無症状ないし軽症であり、既に回復している人もいる。
- 2) 国内の症例を分析すると、発熱や呼吸器症状が1週間前後持続することが多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多い。しかしながら、一部の症例は、人工呼吸器など集中治療を要する、重篤な肺炎症状を呈しており、季節性インフルエンザよりも入院期間が長くなる事例が報告されている。
- 3) 現時点までの調査では、高齢者・基礎疾患を有する者では重症化するリスクが高いと考えられる。

## ふつうの風邪やインフルエンザとどう違うのか？

- 1) 特徴的なのは、症状の続く期間の長さ。新型コロナウイルス感染症は風邪やインフルエンザによく似ているが、症状が続く期間がそれらと比べて長いという特徴がある。
- 2) インフルエンザは比較的急に発症し、高熱と咳、ノドの痛み、鼻水、頭痛、関節痛などが出現する。風邪はインフルエンザに比べるとゆっくりと発症し、微熱、鼻水、ノドの痛み、咳などが数日続く。新型コロナウイルス感染症のように1週間以上続くことは比較的稀である(ただし咳や痰の症状だけが2週間程度残ることはよくある)。ここが風邪やインフルエンザと新型コロナウイルス感染症とを見分ける一つの手がかりになるかもしれない。
- 3) COVID-19による肺炎はウイルスが原因で、風邪・インフルエンザの際の肺炎は細菌感染による2次感染がほとんどである。したがって、COVID-19による肺炎は抗生物質投与では効果がなく厄介である。

## 感染経路は？

現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられる。

- 1) 飛沫感染 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば など）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する。

※感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

- 2) 接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付く。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染する。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

## なぜ感染が拡大しているのか？

症状の軽い人も、気がつかないうちに、感染拡大に重要な役割を果たしてしまっていると考えられる。なかでも、若年層は重症化する割合が非常に低く、感染拡大の状況が見えないため、結果として多くの中高年層に感染が及んでいると考えられる。

## 感染者の状況は？

感染が確認された症状のある人の約80%が軽症、14%が重症、6%が重篤となっている。しかし、重症化した人も、約半数は回復している。重症化する患者さんも、最初は普通の風邪症状（微熱、咽頭痛、咳など）から始まっており、その段階では重症化するかどうかの区別が付きにくい。

# 予防について

## 感染拡大が起こりやすい場所は？

- 1) これまで感染が確認された場に共通するのは、①換気の悪い密閉空間、②人が密集していた、③近距離での会話や発声が行われたという3つの条件が同時に重なった場である。こうした場ではより多くの人々が感染していたと考えられる(図1)。
- 2) 専門家会議では「ライブハウス」「スポーツジム」「屋形船」「ビュッフェスタイルの会食」「雀荘」「スキーのゲストハウス」「密閉された仮設テント」などを挙げている。これらは、実際に1人の感染者から複数の人たちに集団感染した事例が報告された場所である。

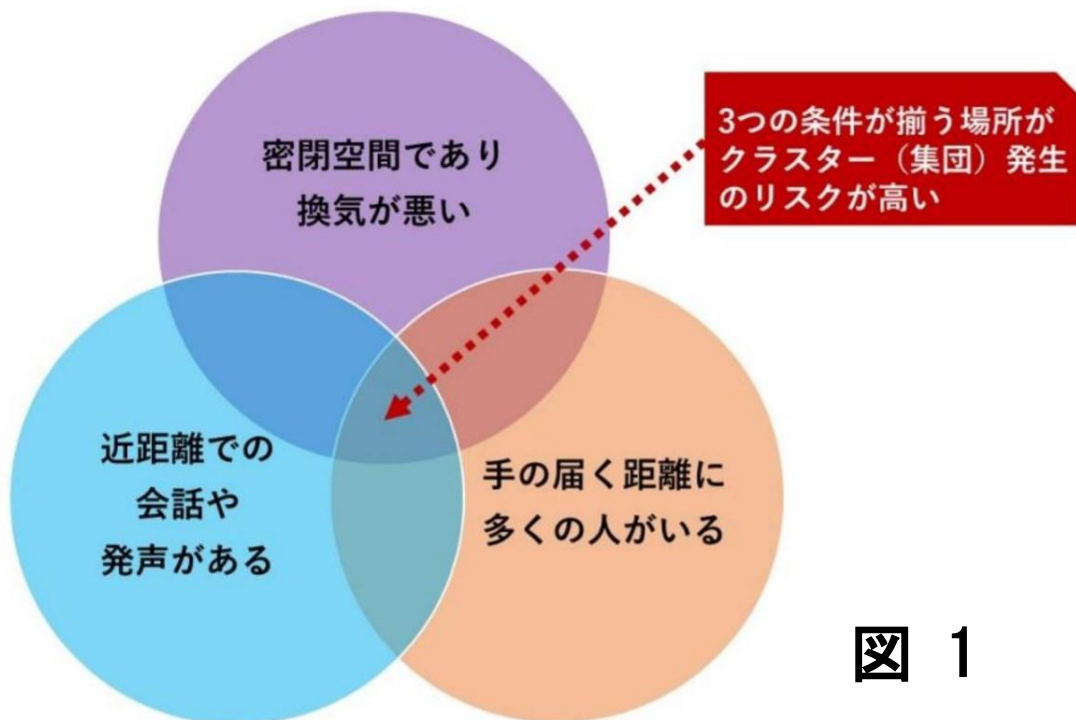


図 1

## 散歩やジョギング、美術鑑賞などは低リスク

風邪などの症状のない人にとって、散歩やジョギング、買い物や美術鑑賞など、屋外での活動や人との接触が少ない活動、また手を伸ばしても相手に届かないような距離での会話などは、感染リスクが低いとしてされている。

※現在、国内のメジャーな博物館・美術館のほとんどは閉館中。

## 感染を防ぐには？

「手洗い」や、「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要である。

## 手洗いだけで大丈夫か？

- 1) 感染予防に最も有効な方法は手洗い。ウイルスは一般的に粘膜から体に侵入する。手が触れやすい顔には目・鼻・口に粘膜があり、触る前に手からウイルスを洗い流しておくことが、感染予防に1番大切。
- 2) 職場や学校に着いた、自宅に着いた、トイレに行った後、食事や水分を取る前、共用の食器（ビュッフェのトングやスプーンなど）や共用スペースのドアノブ・手すり・ひじ掛けなどに触ったら——1にも2にも、粘膜に触れる前の手洗いが有効。図2を参照。



図 2

## マスクは必要なのか？

- 1) マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ上で高い効果を持つ。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクを着用する。
- 2) 自分自身の予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられるが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる予防効果はあまり認められていない。

## どんな人が重症化しやすいのか？

- 1) 新型コロナウイルス感染症に罹って重症化しやすいのは高齢者と持病（主に肥満、糖尿病、高血圧、認知症などの生活習慣病）のある方とされている。
- 2) 喫煙者、花粉症、中耳炎、副鼻腔炎、ぜんそく、免疫を薬で抑えるリウマチや膠原病、過敏性腸症候群、人工透析中などの方は年齢に関係なく重症化しやすいので注意。

## 感染したかもしれないと思ったら？

熱があるからといって、必ずしも新型コロナウイルス感染とは限らない。現在、新型コロナウイルス感染症が疑われた場合、各自治体の相談窓口に電話相談した後に医療機関の「帰国者・接触者外来」を受診することになる（図3）。

もしかして新型コロナウイルス？  
- 受診のめやす -

37.5度以上の発熱・風邪の症状がある

●まずは家で安静にする ●毎日体温を測り記録する

強いだるさ  
息苦しさがある

すぐに相談

高齢者・妊婦の方  
基礎疾患のある方  
(糖尿病・心不全など)

2日つづく

4日つづく



各都道府県の  
帰国者・接触者相談センターへ  
(厚生労働省)帰国者・接触者相談センターページ

新型コロナウイルス情報が届きにくい方のサポート・不安のケア

図 3