

千葉メディカルセンター広報誌

2020. Vol. 35

# すこやか



## 新型コロナウイルスと つきあっていくために

副院長 兼 感染管理室長

日本内科学会認定医・総合内科専門医  
日本リウマチ学会リウマチ専門医  
日本アレルギー学会アレルギー専門医  
インфекションコントロールドクター

内科 瀧澤 史佳

# 新型コロナウイルスとつきあっていくために

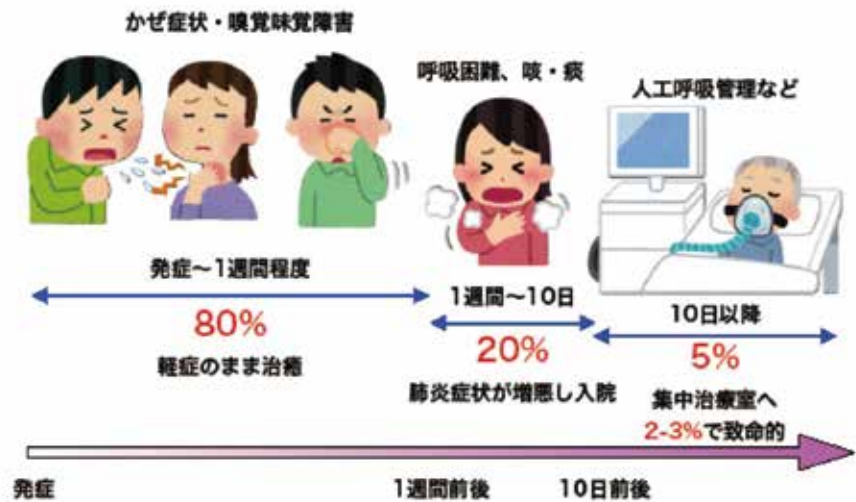
副院長 兼 感染管理室長 内科 瀧澤 史佳



今年に入って中国から世界中に拡散した新型コロナウイルス感染症は、日本国内では小康状態になっていますが、今後第2波、第3波の発生が危惧されています。皆さんもすでに多くの情報を入手していると思いますが、流行を防ぐために知っておきたいこと、守っておきたいことをまとめたいと思います。

## 1. 症状について

初期症状は発熱、ノドの痛み、たんのからまない咳、頭痛、筋肉痛、倦怠感、嗅覚・味覚障害などです。この時期は普通のかぜに似ていますが、症状が長引く傾向があります。最初の症状が出てから1週間程度経ってから肺炎を発症します。発熱だけだったり、痰を伴う咳と呼吸困難が初期から出たら尿路感染症や一般の肺炎など新型コロナ感染症以外の疾患を考えます。



## 2. マスクと手洗い

ウイルスは感染した人の口から飛んだ飛沫から感染するので、3密を避けましょう。

3密など人のいる場所では、お互いマスクをつけることで知らないうちに他人にうつしたりうつされたりすることを防げます。食事中はマスクを着けられないので、多人数での食事中の会話は危険で

す。逆に人がまばらな屋外や人の出入りのない場所ではマスクは不要と考えます。着けたり外したりが面倒なら着けばなしでもかまいませんが、適切に着け外しを行う習慣を身につけたほうが、夏季の熱中症予防になると思います。

①換気の悪い  
密閉空間



②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

外出後や出勤後の手洗いは自分の周囲にウイルスを持ち込まないために重要です。他の人も触ると思われる場所を触ったら手を洗いましょう。アルコールなどの手指消毒剤の使用も効果的です。この病気の流行が完全に終息するまでは、マスクと手洗いの習慣を徹底して続けることが重要です。



### 3. 環境の消毒と換気

人の手が頻繁に触れる場所の消毒は重要で、アルコールや次亜塩素酸ナトリウム液（ハイターなどの漂白剤）を使った拭き取りが有効であることはよく知られていますが、界面活性剤である中性洗剤や石鹼を薄めた液体で拭き取る事でもウイルスは不活化されます。また、ウイルスは自分で増えることはありませんし、数時間から長くても10日以内に感染力がなくなります。もし、家族が発症したり疑いのある場合、消毒剤での拭き取りの他に、使っていた部屋に可能ならしばらく入らないというのも効果的です。



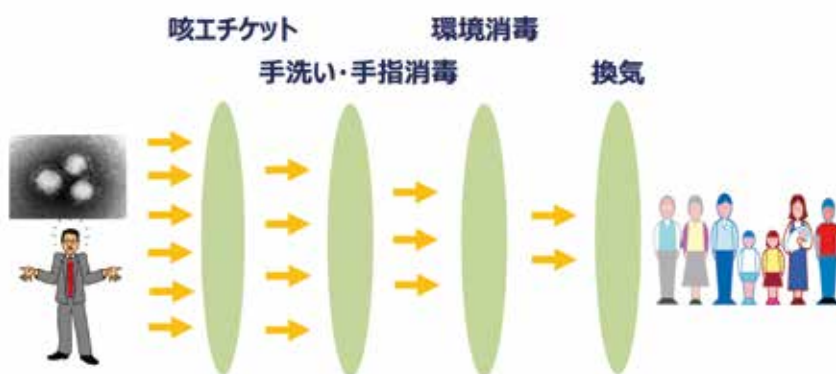
多くの人が入り出す場所の消毒や強力な換気は意味がありますが、自分しか使わない部屋の消毒や窓を開けっ放しにすることは不要です。人がいる室内でアルコールや次亜塩素酸ナトリウム液その他の消毒剤を部屋全体に噴霧するのは、人体に有害で効果も期待できません。部屋から出ないでバルサンを焚くのと同じですので、絶対に行わないで下さい。

### 4. まとめ

今後、効果的なワクチンと治療薬が登場するまでには、まだまだ時間がかかると思われます。それまでは重症者や死亡者数を最小限にし、国民生活や経済への影響を減らすために、感染のピークを可能な限り低く抑える努力が必要です。そのためには、発熱などの症状があるときは外出を控えるほか、

マスクの使用、手洗いや手指の消毒、環境の消毒、換気など複数の対策を組み合わせることが大切です。

また、誰もがいつかは感染する可能性があることを理解し、私たちは発症者を差別せず、感染しても名乗りを上げやすい環境を作り、回復した人を暖かく迎え入れていく必要があります。



**「できるだけ感染のリスクを下げていく」**  
 という考えかたに基づいて、一つ一つの対策を確実に行いましょう。



# 外来診療のご案内

令和2年7月 現在

午前の診療	診療受付時間	8:30～11:00
	形成・美容外科の受付時間	火・木・土曜日 8:30～11:00
午後の診療	スポーツ医学センターの受付時間	火・水・金曜日 14:30～16:00
	形成・美容外科の受付時間	月・木曜日 13:30～16:00
	泌尿器科の受付時間	木曜日 13:00～15:30
不妊治療センター	月～金曜日	8:30～16:00
予約について	<ul style="list-style-type: none"> <li>●再診の方は、予約制を行っています。予約方法などは、予約票をお読みください。</li> <li>●初診の方は、予約ができません(紹介状をお持ちの方、歯科、不妊治療センター、形成・美容外科、皮膚科を除く)。</li> </ul> <p>なお、整形外科(手・脊椎・腰痛・肩・肘・脊椎内視鏡センター・リウマチ・股関節外来)、乳腺外来、内科(血液内科・禁煙外来)、脳神経外科(脳神経血管内治療科)、小児科(乳幼児健診)、ペースメーカー外来、眼科、その他一部は、完全予約制です( )は全て完全予約制となっております。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●上記以外でも紹介状のある方は、予約ができます。詳しくは地域医療連携室へお問い合わせください。(043-261-8199)</li> </ul> <p>※ペースメーカー外来は基本第2週目となりますが、休日等により変動致しますので詳しくはお問い合わせください。</p>	

診療科			月	火	水	木	金	土	
内科	新患・初診		午前	●	●	●	●	●	●
	再診	内分泌代謝	午前	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	
			午後	再診のみ				再診のみ	
		リウマチ・膠原病	午前		再診のみ		再診のみ	再診のみ	再診のみ
			午後				再診のみ		
		喘息・アレルギー内科	午前		再診のみ				
		呼吸器内科	午前		再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	
			午後	●					
		予約外来	午前	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ
		血液内科	午前				●		
午後	●				●				
禁煙外来	午前				●				
腎臓内科	午後						第1のみ (完全予約制)		
神経内科			午前	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	
心臓血管センター	循環器内科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	
		ペースメーカー外来※	午前	●			●		
	心臓血管外科	午前	●	●	●	●	●	術前外来	
消化器センター	消化器内科	午前	●	●	●	●	●	●	
	消化器外科	午前	●	●	●	●	●	●	
外科	一般外来		午前	●	●	●	●	●	
	乳腺外来	午前		●					
		午後				●			
整形外科	一般外来		午前	●	●	●	●	●	
	スポーツ医学センター		午後		●	●	●	●	
	肩・肘外来		午後		●	●	●	●	
	脊椎・腰痛外来		午後		●	●	●	●	
	手外来		午後		●	●	●	●	
	脊椎内視鏡センター		午後		●	●	●	●	
	リウマチ・股関節外来		午後		●	●	●	●	
形成・美容外科			午前		予約制 (再診のみ)		予約制 (初診のみ)	1:3週予約制(再診のみ) 2:4週予約制(初診のみ) 5週休診	
			午後	予約制 (初診のみ)		予約制 (再診のみ)			
脳神経外科	一般外来		午前	●	●	●	●	●	
			午後				●		
	脳神経血管内治療科		午後		●	●	●		
産婦人科	婦人科	新患・予約外	午前	●	●	●	●	受付10時迄	
		予約外来	午前	●	●	●	●		
	産科	新患・予約外	午前	●	●	●	●	受付10時迄	
		予約外来	午前	●	●	●	●	●	
	不妊治療センター		午前	●	●	●	●	●	
			午後	予約外16時迄	予約外16時迄	予約外16時迄	予約外16時迄	予約外16時迄	
小児科	一般外来	午前	●	●	●	●	●		
	予約外来	午後	●	●	●	●	●		
眼科			午前	●	●	●	●	●	
耳鼻いんこう科			午前	●		●	●	紹介のみ	
皮膚科			午前	予約制	予約制		予約制 9時30分～	予約制 9時30分～	
泌尿器科			午前	●	●	予約制 (再診のみ)	●	●	
			午後			●	●		
歯科口腔外科・歯科・口腔ケアセンター			午前	紹介予約制	紹介予約制	紹介予約制	紹介予約制	紹介予約制	

(注) 1. 担当医や休診・代診に関する情報は、当院ホームページにてご確認ください。 2. 最新の情報は、ホームページまたは直接お問い合わせください。

医療法人社団 誠馨会

千葉メディカルセンター

〒260-0842 千葉市中央区南町一丁目7番1号 TEL 043(261)5111(代表)  
URL <http://www.seikeikai-cmc.jp> 編集責任者: 瀧澤史佳