

国立長寿医療研究センター

「高齢者のための新型コロナウイルス感染症ハンドブック」

<https://www.ncgg.go.jp/hospital/news/20200319.html>

高齢者のための 新型コロナウイルス感染症 ハンドブック



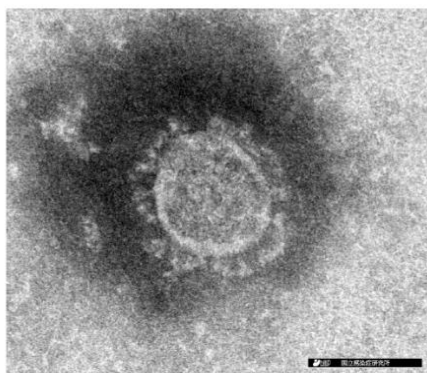
国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
医療安全推進部
感染管理室

目次

はじめに	2
新型コロナウイルスって何?	3
どんな症状が出るの?	4
どれくらい危険なの?	5
どうやって感染するの?	7
家庭ではどういふ対策をすればいいの?	8
咳エチケットって何ですか?	9
正しい手洗い方法を教えてください	10
マスクの正しいつけ方は、 どのようにすればよいでしょう	11
高齢者施設では、どのような 感染対策を行えばよいですか?	13
基本的な感染対策以外にも、注意点がありません! ..	15
どんなときに医療機関にかかれよいですか? ...	16
医療機関受診の際の注意点はありますか?	17

新型コロナウイルスって何?

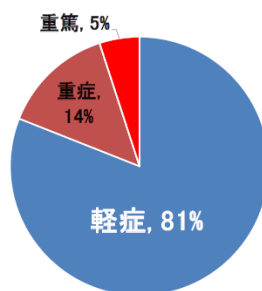
コロナウイルスは、従来から風邪の原因ウイルスとして人に感染することが知られていました。その後、重症急性呼吸器症候群(SARS)や中東呼吸器症候群(MERS)が発見されましたが、今回の新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)は、人に感染する新たなウイルスとして、2019年に中国で発見されました。



3

どれくらい危険なの?

中国での7万人以上のデータの解析*では、約80%の人は軽症ですむとされています。これらの方は風邪症状が若干長く(1週間から10日)続く程度とされています。



しかし、高齢者や、持病のある方では、重症化・重篤化して、死亡される割合も高くなっているとされています。

*The Epidemiological Characteristics of an Outbreak of 2019 Novel Coronavirus Diseases (COVID-19) - China, 2020
The Novel Coronavirus Pneumonia Emergency Response Epidemiology Team
In press, Available online 2020-02-17 11:58

5

「知っておきたい新型コロナウイルス感染症（Covid-19）と高齢者の免疫機能」

<https://www.ncgg.go.jp/research/covid-19.html>

知っておきたい新型コロナウイルス感染症（Covid-19）と高齢者の免疫機能

これまでに経験したことのない新型コロナウイルス感染症（Covid-19）には私たちや身の回りの人々、いや今や世界中の人々の健康が脅かされているだけでなく、暮らしや経済までもが深刻なダメージを受けています。

「3つの『密』を避けること、いったい、いつまで続くのだろうか?」、「どうすれば、今までの生活に戻ることができるのだろうか?」など、特に健康に不安を抱えておられる高齢者のみなさんはこの目に見えないウイルスに心配やストレスが増える毎日ではないでしょうか?

これから、しばらくはこの新型コロナウイルスをいつも意識する「新しい生活様式」が始まります。そこで新たな感染の拡大を防止し、重症化を防ぐために必要なことは相手のことをよく知ること、そして私たちの身体を守ってくれる免疫のしくみをしっかりと理解しておくことです。



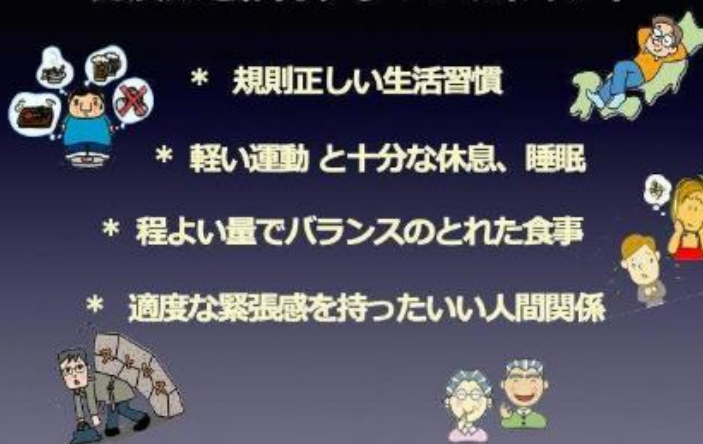
まず、ウイルスのことです。ウイルスと細菌（バクテリア）の多くは私たちにとって病原体とよばれる「悪者、くせ者」です。そもそもウイルスはカビや細菌と違って、自分自身で増殖することのできない「遺伝情報（DNA、RNA）」がたんぱく質や脂質と包まれた粒子です。細胞に寄生しないと自分自身では増殖することができないという点では「生き物」ではありません。ですので、生きて細胞無しで付着しているウイルスはせいぜい半日から一日で感染能力は失います。この点は自ら増えることのできる細菌とは大きく違います。これまで知られていたコロナウイルスはいずれもライノウイルスなどと同じふつうの風邪の原因ウイルスです。このCovid-19ウイルスはこれまでも世界の人々を苦しめてきたSARS（重症急性呼吸器症候群 2003年）やMERS（中東呼吸器症候群 2012年）ウイルスと同じコロナウイルスに属することから、重篤な感染症を引き起こす厄介なウイルスというわけです。

このようなウイルスの特性を知ること、感染予防にもっとも大事なことは「3つの密」を避けて、ウイルスの居そうな場所、ウイルスを拡散しそうな集団に近づかないということだとお判り頂けたでしょう。

一方で私たちの身体を色々な病気から守ってくれる「免疫」の力は、手足の筋力や目や耳といった生体機能と同じように、歳を重ねるごとに衰えていきます。高齢者の免疫力は20歳前後の若者に比べて2~3割程度になるという研究結果も知られています。しかしこの免疫力を日々のちょっとした工夫で維持することも可能ですので、みなさんもこれらの「4つのポイント」に心がけて、Covid-19ウイルス感染や重症化を防ぐためにも日ごろから免疫力、抵抗力を維持しておきましょう。（文責：丸山光生）



免疫力を維持する4つのポイント



高齢者の感染予防と身体活動の重要性

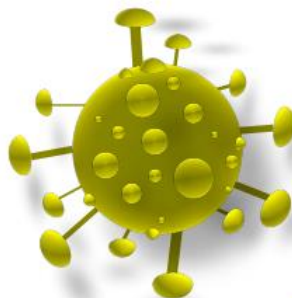
<https://www.ncgg.go.jp/hospital/documents/kansenyobo.pdf>

感染予防と身体活動：今まさに、高齢者の介護予防が必要です。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大により、高齢者の身体活動時間（運動量）が約3割減少していることが分かりました。

01 感染予防と身体活動の重要性

- 2019年12月に中国武漢で発生したとされるCOVID-19の感染が拡大しており、2020年3月には世界保健機関（WHO）よりパンデミック宣言が、4月には日本政府により緊急事態宣言が発出されました。
- 高齢者が新型コロナウイルスに感染すると、より重症化しやすいことがわかっており、様々な学会・団体から声明が出されています。
- 感染予防のためには、外出を控えることが重要ですが、高齢者の場合、身体活動量が減少することで転倒・骨折しやすくなったり、要介護状態に至りやすくなります。つまり、感染予防と身体活動の維持の両者のバランスを適正に保つことが重要です。
- 東日本大震災の被災地域では、震災後に要介護認定者数が増加したことが報告されています。この要因として、身体活動量や社会的交流の減少が考えられています。
- COVID-19の感染者数は局所的偏りがありますが、生活への影響は全国的に拡大しており、高齢者の身体活動量が大幅に減少しているのであれば、COVID-19収束後に全国的な要介護認定者数増加が予想されます。
- そこで、私達の研究グループでは、2020年4月23-27日（COVID-19の感染拡大期間中）に、インターネット調査によって、高齢者の身体活動についての調査を行いました。



02 インターネット調査により実態把握

調査方法

- 東京、神奈川、千葉、埼玉、愛知、大阪、兵庫、福岡に在住の65-84歳の高齢者1600名に対して、インターネットによる調査を行いました。
- 平均年齢は74±6歳、男女比は1:1（500名ずつ）でした。

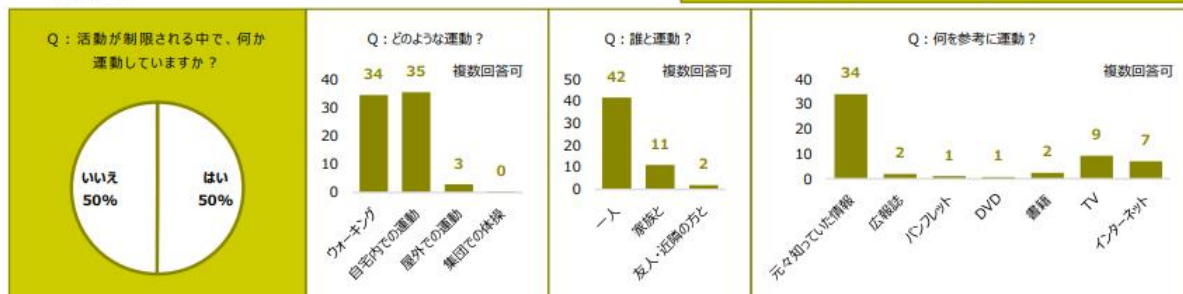
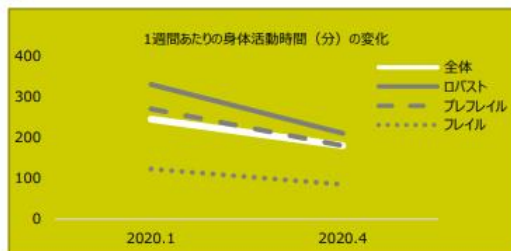
調査内容

- 2020年1月（COVID-19感染拡大前）と4月（COVID-19感染拡大期間中）のそれぞれにおける身体活動量
- 運動実施状況（どのような運動をしているか、どのような情報を用いて運動しているか、誰と運動しているか）
- 基本チェックリストを用いて、8点以上をフレイル、4-7点をプレフレイル、3点以下をロバストと定義



03 身体活動時間が約3割減少

- COVID-19の感染拡大前後で、1週間あたりの身体活動時間は約60分（約3割）も減少していました。
- この傾向は、フレイルやロバストに関係なく、どのような機能レベルにも共通していました。
- COVID-19の感染が拡大する中で、運動を意図的に実施できていた高齢者は50%でした。
- 運動の種類としては、ウォーキングと自宅内での運動が最も多く、いずれも一人で実施されている方が多かったです。
- 参考にした資料は、以前より知っていた知識を基に実施されている方が多く、次いでTVやインターネットの情報となっていました。
- 運動が継続できず、身体活動量が減少している方が非常に多く、COVID-19収束後には要介護高齢者が増加する可能性があります。
- TVやインターネットを通じて、屋内での運動や自宅周辺でのウォーキングを呼び掛けしていく必要があります。



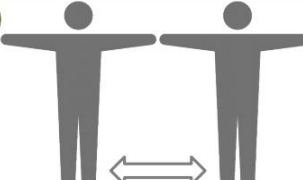
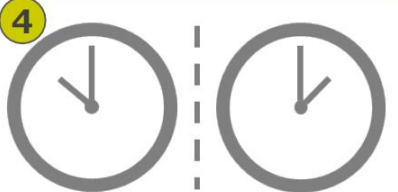
* 本調査はインターネットを使用している高齢者を対象としていること、調査地域を限定していることなどより、解釈には注意が必要です。
Yamada M, Arai H, et al. Effect of the COVID-19 epidemic on physical activity in community-dwelling older adults in Japan: A cross-sectional online survey. J Nutr Health Aging, in press

本調査の一部は厚生労働省科学研究費補助金により実施しました。

国立長寿医療研究センター 理事長 荒井秀典
筑波大学 人間系 教授 山田 実

新型コロナウイルス感染症禍において通いの場を開催する際の 8 つの工夫

<https://www.ncgg.go.jp/cgss/news/documents/kayoinoba-8.pdf>

1  感染予防のため様々な制約がありますが、そのような中でも、参加されている皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。 何より、楽しく行いましょう	2  熱中症予防のため、室温にも配慮しながら、定期的な換気を行ってください。 換気をしましょう（1時間に2回以上）	3  隣同士で手を広げた間隔が約1mです。これ以上は間隔をあけるようにしてください。向かい合った運動は避けてください。 距離をあけましょう（なるべく2m、最低1m）
4  人数が多いには、グループに分かれ分散して開催してください。場合によっては、時間短縮なども検討してください。 人数が多い場合は時間帯を分けて開催しましょう	通いの場 開催の⑧の工夫 ・ 感染予防を行いながら、新たな活動様式を推進しましょう。 ・ ここには一般的なルールを記載しています。各グループで話し合って、皆さんのルールも決めておいてください。 ・ お休みされている方やご近所の方には、お電話やメールなどで連絡を取り合うなど、声掛け運動をよろしくお願いします。	
6  ただし、マスクを装着したままの運動は通常よりも体に負担がかかります。屋外や十分な距離を空けている場合には、熱中症対策も考慮して適宜は必ずするようにしてください。 マスクをしましょう	7  熱中症予防のため水分補給はこまめに行ってください。 食事はなるべく控えましょう	8  参加される日だけでなく、日頃の体温や体調の確認を行い、記録しておくようにしてください。体調がすぐれない日はお休みするようにしてください。 健康管理を行いましょう

発行：国立長寿医療研究センター 理事長 荒井秀典、筑波大学 教授 山田 実