

糖尿病患者さんの感染予防ガイドブック

新型コロナウイルスに

感染しない！感染させない！



ソーシャル・ディスタンス

2m

公益社団法人日本糖尿病協会公認マスコットキャラクター「マールくん」

マールくん「ソーシャル・ディスタンス」

徳島県糖尿病協会

糖尿病患者さんの感染予防ガイドブック
新型コロナウイルスに
感染しない！感染させない！

— 目次 —

1. 糖尿病と感染症
2. 新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）とは
 - 1) 新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）
 - 2) 症状
 - 3) 潜伏期間
 - 4) 感染経路
 - 5) 濃厚接触
3. 感染予防
 - 1) 正しい手洗い
 - 2) 正しいマスク（つけ方と外し方）
 - 3) 咳エチケット
 - 4) 環境消毒
 - 5) 換気
 - 6) 不要不急の外出の自粛
4. 家庭内で新型コロナウイルスの感染を広げないための備え
5. 気になる症状がある時
 - 1) 気になる症状がある
 - 2) 電話やオンライン診療・処方
6. 運動と食事の注意点
7. 知っておきたい用語

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

厚生労働省

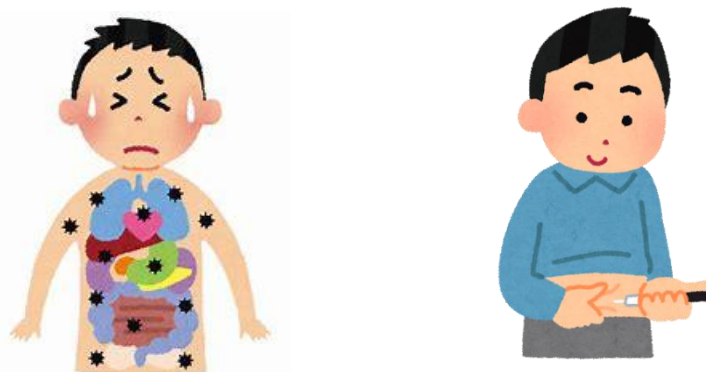
このガイドブックは 2020 年 5 月 10 日現在の情報により記載しています。

1. 糖尿病と感染症

糖尿病患者さんは免疫能の低下を引き起こし、容易に感染症を合併します。菌周病は良く知られるようになりましたが、肺炎や肺結核などの呼吸感染症や膀胱炎や腎盂腎炎などの尿路系感染症、また足病変にみられる皮膚感染症など全身で感染症が起こりやすい状態です。ウイルス、細菌、真菌のいずれの病原体に対しても感染のリスクが高まります。また、インフルエンザにかかると、糖尿病があれば入院のリスクが数倍高くなることなど、感染が重症化しやすいことも知られています。

その理由として、慢性高血糖に加え、神経障害や血管障害などの合併症が感染リスクを高めることも関係しています。逆に感染症を併発したシックデイでは、インスリンの作用が弱まり、著しく血糖値が上昇します。このため尿量が増加し、発熱や下痢、嘔吐も加わることにより、高度の脱水を来し、生命の危機に陥ることがあります。

ぜひ、日頃から血糖コントロールを良好にしておき、合併症の重症化を防ぎ、免疫能を高めて感染を予防してください。そして、肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンなど予防につながることは、担当の先生に確認の上、積極的に受けてください。



コラム 糖尿病と新型コロナウイルス感染症(COVID-19)

世界で 400 万人以上の方がかかり、猛威を振う新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) の感染症 (COVID-19) は、世界の感染対策のあり方に大きな衝撃を与えました。多くの研究者が関わり、知識の集積が進んでいます。これまでに明らかにされていることは、糖尿病とともに、高血圧、肥満、加齢そして喫煙など糖尿病患者さんに関わりやすいことが、重症化や死亡のリスクを高めます。また、血糖管理が不良であれば死亡率が高まることが示されています。日頃からの良好な血糖や体重の管理、そして禁煙は、ここでも重要です。そして感染予防のコツは、この冊子から学んでください。

2. 新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)とは

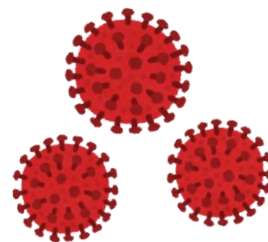
1) 新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)

中国湖北省武漢市で2019年12月に原因不明の肺炎患者が相次いだことから発見され、その後瞬く間に世界中に広がり、30万人近くの方が亡くなりました。

コロナウイルスは、一般に風邪の原因となるウイルスですが、2002年～2003年 中国を中心に感染が拡大した重症急性呼吸器症候群(SARS)や、2012年 サウジアラビアで報告された中東呼吸器症候群(MERS)など致死率の高いものがあります。SARS-CoV-2は特に感染性が強いことが特徴です。

コロナウイルスは、粒子の一番外側に「エンベロープ」という脂質からできた二重の膜を持ち、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えます。

物の表面についたウイルスは、種類によって24～72時間ぐらい感染力が持続します。(段ボール 24 時間、ステンレス 48 時間、プラスチック 72 時間)



コロナウイルスは
直径 100nm の球形

2) 症状

主な症状は、発熱、せき、頭痛、体のだるさです。味やにおいが感じにくくなる場合もあります。症状が長引き、急に重症の呼吸困難におちいります。

3) 潜伏期間

1～12.5 日間程度

4) 感染経路

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。

閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクとなります。

「飛沫感染」とは：

感染者の咳、くしゃみ、つばなど飛沫(飛び散ったしぶき)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み感染します。



くしゃみや咳のしぶきは2メートルとぶ

「接触感染」とは：

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物(ドアノブ、スイッチ、手すりなど)に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれに触るとウイルスが手に付着し、その手指で口や鼻、目を触ると粘膜からウイルスが体内に入り感染します。



5) 濃厚接触

①距離の近さと②時間の長さで判断します。

必要な感染予防をせずに手で触れる、対面で互いに①手を伸ばしたら届く距離(1メートル程度)で②15分以上接触があった場合濃厚接触と考えます。

3. 感染予防

家庭でできる感染対策の基本は、

- ① 手洗い
- ② 正しいマスクの着用
- ③ 不要不急の外出の自粛

1) 正しい手洗い

正しい手洗いは、石鹸と流水で 20 秒以上かけて、手と指の間まで丁寧に洗います！

洗い残しが多い部位(指先や手首など)に注意してください。

アルコール手指消毒薬は新型コロナウイルスの消毒にも有効です。

アルコール消毒液が手に入らない場合は、こまめに手を洗いましょう。

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

<手の洗い残しが多い部位>

- 洗い残しの多いところ
- やや洗い残しの多いところ



- ・指先
- ・親指の付け根
- ・手首
- ・爪と皮膚の間



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

⑦ 流水でよくすすぐ



⑧ ペーパータオルでよく拭く



★ アルコール消毒液は下まで確実にプッシュし、**手洗いと同じような方法**で、乾くまで丁寧に塗り込みましょう。アルコールを含んだウェットティッシュで両手を隅々まで丁寧に拭くのも効果的です。



手洗いのタイミング

- ・外出から戻った後
- ・多くの人が触れたと思われる場所を触った時
- ・咳、くしゃみ、鼻をかんだ後
- ・料理を作る前
- ・食事の前
- ・トイレ使用后
- ・嘔吐物や排泄物(便など)を処理した後 など

2)正しいマスクのつけ方と外し方

マスクは咳やくしゃみによる飛沫を防ぎますので、咳症状がある時は、周囲の人に移さないために、必ずマスクをしましょう。



ノーズピース

- ・マスクをつける時は、顔との間に隙間がないように、鼻からあごまで確実に覆いましょう。
マスクの表面には飛沫のウイルスが付着している可能性がありますので、触れないようにしましょう。
- ・外す時は、**耳にかけているゴムの部分のみもって**外しましょう。
- ・ゴミ箱に捨てた後は必ず手洗いをしましょう。

正しいマスクの着用



ノーズピースを
鼻の形に合わせる

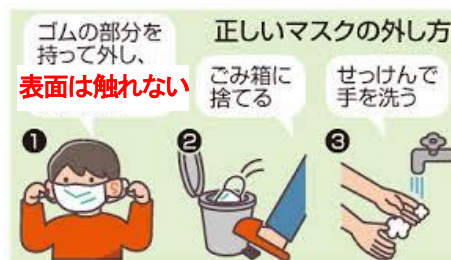


ゴムひもを
耳にかける



ひだを上下に伸ばし
下あごまでしっかりおおう

正しいマスクの外し方



3)咳エチケット

感染症を他者にうつさないために、咳、くしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ハンカチ、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

- ①咳症状がある時はマスクをする。
- ②咳・くしゃみの時はティッシュで口と鼻をおおう。
- ③咳・くしゃみの時は周囲の人から顔を背け、1メートル以上離れる。
- ④使用したティッシュはすぐにごみ箱に捨てる。
- ⑤液体せっけんと流水で手を洗う。

②咳エチケット



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

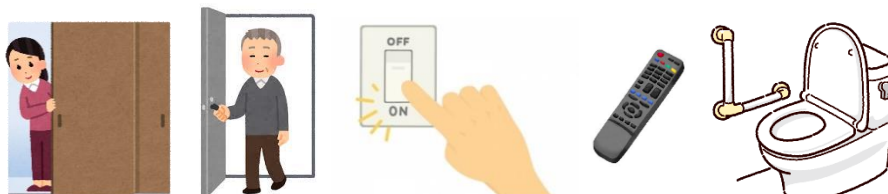


4)環境消毒

家族がよく触れる場所(部屋のドアノブ、照明のスイッチ、リモコン、トイレのレバーなどを)を消毒します。

1日1~2回、薄めた漂白剤(0.05%次亜塩素酸ナトリウム)または、アルコールを含んだウェットティッシュ等で拭きましょう。

ドアノブなどを拭く場合は、使い捨ての手袋を使用し終了後速やかに廃棄します。

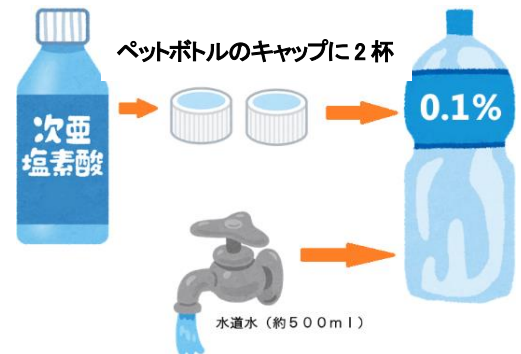


＜次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方（例）＞

★原液濃度 5%の場合

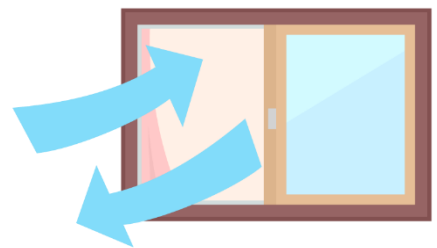
使用濃度	方法	使用目的
0.1%	500mL のペットボトル 1 本の水に 原液 10mL (ペットボトルのキャップ 2 杯)	嘔吐物、便の処理時
0.05%	500mL のペットボトル 1 本の水に 原液 5mL (ペットボトルのキャップ 1 杯)	調理器具、トイレのドアノブ 衣類などの消毒

- ・希釈したものは時間がたつと効果が減ってきます。その都度使い切るようにしましょう。
- ・手指の消毒には使用しないようにしましょう。
- ・子供の手の届かないところに保管し、誤飲しないように注意しましょう。
- ・物の表面にスプレーをしただけでは、隙間にウイルスが残る可能性があるがあるので、拭きましょう。
- ・金属はさびる可能性があるがあるので、あとから水拭きしましょう。



5) 換気

部屋のウイルス量を下げるために、部屋の十分な換気を行いましょう。
日中は 1～2 時間ごとに 5～10 分間、窓や扉を開けて、部屋の空気を新鮮に保ちましょう。



★密室では空中に浮遊するウイルスは数分から 30 分程度は感染性を保持しているとされ、**新型コロナウイルスは数時間密閉空間を浮遊する**といわれているので、換気が重要です。

6) 不要不急の外出の自粛

「3つの密」を避けることが重要で、3つの条件のある場所では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

1. 密閉空間: 換気の悪い密閉空間である
2. 密集場所: 多くの人々が密集している
3. 密接空間: 互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる

★一般的に飛沫感染は 2 メートル離れると感染しないとされています。さらに換気の良い場所や屋外では 2 メートルに到達する前にウイルス粒子は感染性がなくなります。

★ライブハウス、スポーツジム、医療機関、繁華街の接待を伴う飲食店におけるクラスターでの感染拡大が指摘されています。

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



大勢がいる
密集場所



間近で会話する
密接場面



4. 家庭内で新型コロナウイルスの感染を広げないための備え

感染が疑われるご本人は外出を避けてください。

家族は熱を測るなど健康観察をして、不要不急の外出を避けます。特に咳や発熱などの症状がある時は職場には行かないでください。

<家族の注意事項>

1. 部屋を分けます。(窓があり換気ができる個室がよい)

- ・感染者や疑われる方は**1つの部屋から出ない**ようにして、**人との接触を減らします**。食事や睡眠も同じ部屋でしてください。
- ・また、トイレを使用した後は、ウイルスが飛散しないように、**蓋を占めて水を流してください**。トイレは換気をしましょう。
- ・家族は感染者と2メートル以上の距離を保つことや、仕切りやカーテンを利用するのもよいです。

2. 感染者のお世話をする人はできるだけ限られた方にします。

3. 全員がマスクを使用します。

- ・使用した**マスクの表面には触れない**ように外し、外した後は**他の部屋に持ち出さないようにします**。
- ・マスクを外した後は石鹸で手洗いをします。(アルコール手指消毒剤でもよいです。)

4. こまめに手洗いをします。

タオルの共用は避けます。ペーパータオルなどを使用しましょう。



5. 換気をします

エアコンなどの空調や換気扇も利用します。

6. 取手、ドアノブなどの共有する部分を消毒します。

タオル、食器、箸、スプーンなどは共用しないでください。

使用後の食器などは通常の洗浄を行います。気になる場合は、熱湯や消毒液に10分以上浸した後、通常の洗浄を行います。

共有スペース(トイレや浴室、洗面所)は、家庭用の掃除用洗剤を使用し、洗浄します。

7. 汚れたリネン・衣服を洗濯します。

下痢・嘔吐などの体液がついている可能性がある場合は、80℃・10分以上の熱湯消毒をしてから、通常の洗濯をします。

色落ちが気にならない場合は、0.1%次亜塩素酸ナトリウムもよいです。

8. ごみは密閉して捨てます。

使用したティッシュなどはウイルスがついているため、ビニール袋の入口をしばり、密閉して廃棄します。その後手洗いをしてください。



5. 気になる症状がある時

1) 気になる症状がある

感染が確認された人に濃厚接触する機会があり、その後数日～12 日後に発熱・咳などの症状がある人、症状が続く人は以下のことに注意が必要です。

①発熱や咳などの症状がある場合、**外出は控えてください。**

②毎日2回(朝夕)体温測定をします。体温が 37.5℃以上になる、激しい咳、息苦しいなどの症状がある場合、最寄りの保健所に連絡してください。

他者に感染の可能性があるので、保健所の指示があるまで、絶対に医療機関にはいかないでください。

③症状がある家族とは部屋を分けます。

2) 電話やオンライン診療・処方

電話やオンラインによる診断や処方を受けたい場合は、普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。

【受診相談の目安および検査、治療の流れ】

いずれかに該当する場合すぐ相談

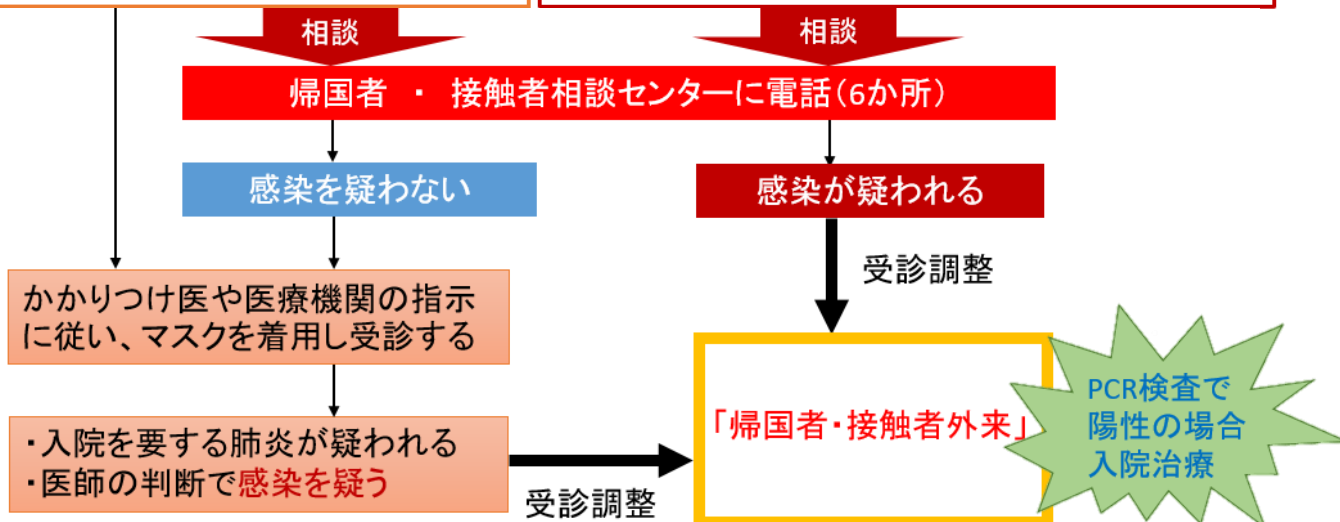
- ・息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある
- ・重症化しやすい方(高齢者、**基礎疾患のある方等**)で、比較的軽い風邪症状がある
- ・上記以外で、比較的軽い風邪症状が続く(4日以上続く時必ず相談)

* 妊婦は**早め**に相談

【検査対象者】

発熱(37.5℃以上)又は呼吸器症状 かつ①②③

- ①COVID-19と確定していた者と濃厚接触がある
- ②発症2週間以内に流行地域に渡航、居住していた又は上記の者と濃厚接触がある
- ③入院を要する肺炎が疑われる
- ④医師の判断でCOVID-19を疑う



徳島県新型コロナウイルス感染症について HP より引用、改変

新型コロナウイルス感染症について
～徳島県からのお知らせ～ [2020年4月28日]

次のような症状で
不安を感じたらお電話を!

- 強いだるさや息苦しさがある
- 風邪の症状や37.5度以上の熱が2日以上続く…など

↓ **すぐに医療機関を受診せず、まずは下記にご相談ください**

帰国者・接触者 相談センター	徳島保健所	088-602-8907	吉野川保健所	0883-36-9018
	阿南保健所	0884-28-9874	美波保健所	0884-74-7373
	美馬保健所	0883-52-1016	三好保健所	0883-72-1123

●新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談 (24時間対応可)

徳島県健康づくり課感染症・疾病対策室

フリーダイヤル **0120-109-410**

QRコード

なお、医療機関を受診するときは、**あらかじめ電話をしてください。**

※聴覚に障がいのある方など電話でのご相談が難しい方は、FAXをご利用ください。
FAX: 088-621-2841 ※受付/8:30～17:00 (土・日・祝日除く) 詳しい情報はこちら 徳島県 検索

注意 「新型コロナウイルス感染症」拡大予防により、外出の機会が減少傾向に…

「生活不活発」に注意しましょう
(動かないことで心身の機能が低下)

～自宅で気軽に実践できる予防法を「開HP」で紹介中です～

QRコード

6. 運動と食事

不要不急の外出を控え、自宅待機状況となっています。狭い生活空間に閉じ込められることで移動距離も少なく、運動不足となります。このような運動不足が続くと筋肉や筋力が低下し、体力が衰えていきます。

このような状況下においては、適切な食事とともに適度な運動が必要であり、待機期間中でも継続することが推奨されます。



運動は自宅や庭・公園などの人との接触の少ない外部で行いましょう。できれば一人あるいは少数の家族とともに空いた場所と時間で行うのが望ましいですが、少なくとも 2m の間隔は空けるようにしましょう。また、内容としては簡単な家事でも身体を動かすものであれば良く、体操や筋力トレーニング、ウォーキング(散歩)なども推奨されます。1 日 30 分程度を目標にしましょう。自宅で運動する際は動画を活用すると良いでしょう。

筋力トレーニング

体操

家事仕事で
体を動かす

自宅で運動する際は
動画を活用する



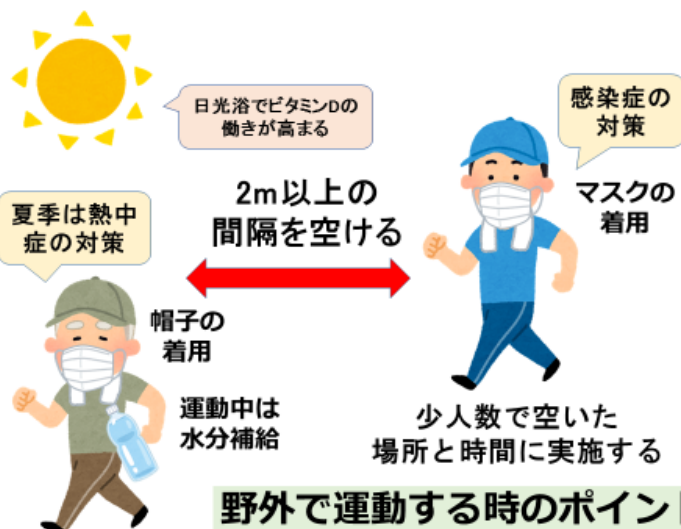
- 8 -

たんぱく質やビタミン、ミネラルといった栄養素の不足、なかでも『ビタミン D』の摂取量が不足すると高齢者の方は免疫力が低下し、新型コロナウイルスの発症または、悪化の原因になっていることが推測されます。たんぱく質やビタミン D は、主にカジキ、サケ、イワシ、サバ、ブリ、マグロなどの魚類や牛乳、卵に多く含まれています。また、シイタケ、キクラゲなどのキノコ類にもビタミン D は含まれます。



ビタミンDが多く含まれる食材

また、野外で日光を浴びると、食事で摂取したビタミン D の働きがさらに高まります。そのため、日光浴をしながらのウォーキングも効果的です。野外で運動する時は、感染症の対策と夏季の熱中症には注意しながら行いましょう。



7. 豆知識

① ロックダウン

英語の「lockdown」からきている言葉で、今回の新型コロナウイルスの場合、「都市封鎖」という意味合いで使われます。日本における「緊急事態宣言」「自粛要請」とは異なり、人の移動や企業活動の制限が法的処罰をもって行われます。

② オーバーシュート

「行き過ぎる」「度を越す」などの意味があり、新型コロナウイルスの場合、爆発的な感染拡大を意味します。**アウトブレイク**とほぼ同義です。

③ パンデミック

感染症が複数の地域や国にまたがって世界的に流行することを指します。

④ クラスタ

もともと、群れ、集団、集落のこと。クラスタ感染＝集団感染。新型コロナウイルスの感染率が異常に高い集団を指します。

⑤ ECMO（エクモ）

重症呼吸不全の患者に対して、静脈血を取り出し、肺の代わりに血液から二酸化炭素を除去、酸素化したあと、再び血液を患者に戻す体外循環装置のことです。

⑥ コロナ禍（コロナかと読む）

コロナウイルス感染による危機的・災厄的な状況を指します。社会的・政治的・経済的な混乱・不安・損失などを総称した言い方。

⑦ PCR 検査

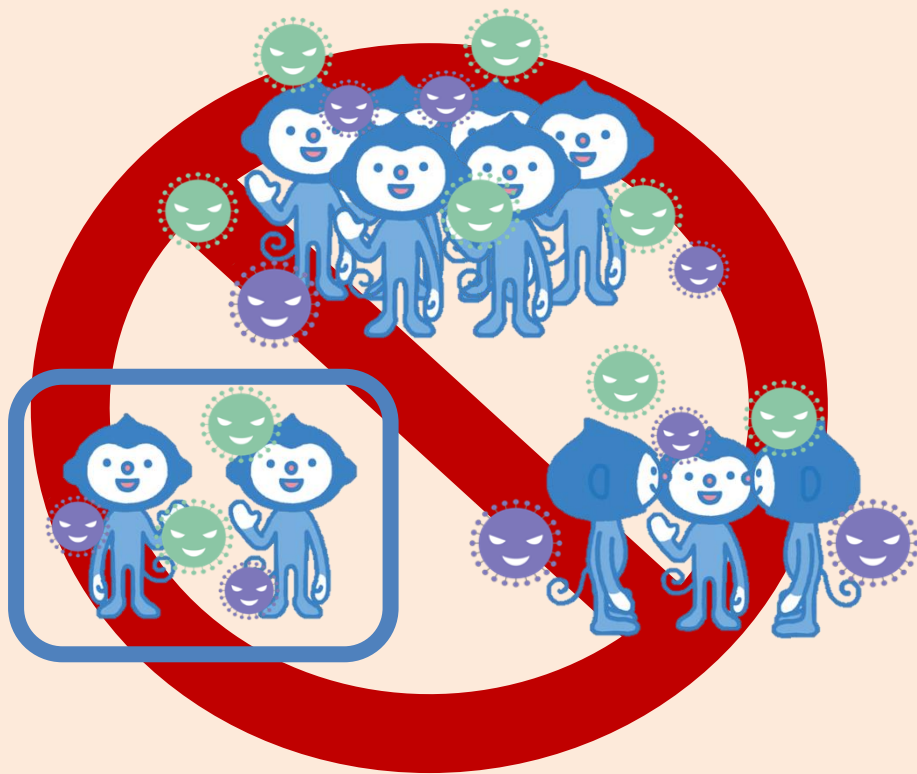
ウイルスの遺伝子を人工的に増幅させることで、少ない量のウイルスでも感度よく検出できる方法。インフルエンザのように綿棒で鼻の奥から粘液を採取し、検査します。今、ウイルスが体内にいるかどうかを知ることができます。

⑧ 抗体検査

ウイルスの感染後、体内からウイルスを追い出すための防御反応として、ある蛋白(抗体)が生成されます。それを検出することで、感染の有無(現在の感染または過去に感染したか)が分かります。

参考文献

1. 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議の見解等(新型コロナウイルス感染症)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00093.html
2. Grant WB, et al. Nutrients. 2020 Apr 2;12(4). pii: E988. doi: 10.3390/nu12040988.
3. 国立感染症研究所
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/corona-virus/2019-ncov/9310-2019-ncov-1.html>
4. 徳島県新型コロナウイルス感染症について
<https://www.pref.tokushima.lg.jp/ippannokata/kenko/kansensho/5034012>



マールくん「NO！3密」



作成

徳島大学先端酵素学研究所 糖尿病臨床・研究開発センター
鈴木麗子 森博康 明比祐子 木下智絵 浅野弥生 松久宗英

発行/ 2020年5月11日 第一版