

障がい者アスリートのための 新型コロナウイルス感染症予防

政府の広報を参考にした指針

日本障がい者スポーツ協会医学委員会
協力：日本リハビリテーション医学会
日本障がい者スポーツ学会

新型コロナウイルスの特徴

- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染様式は、**物を介する感染**と**飛沫感染**が考えられます。

飛沫感染

粘性のない1以下～100 μm のエアロゾルとして排出

- ・呼気では1 μm 未満のエアロゾルが多い
- ・咳、くしゃみは1～100 μm のエアロゾル



- 10～100 μm のエアロゾルは乱反射して白く見えるが、乾燥して5 μm になると乱反射なく透明となる
- 100 μm までのエアロゾルは2mあるいは落下までに水分が蒸発し乾燥して感染性を失う
- 湿度が高いと、乾燥しないで感染性を保持して浮遊し、気道で感染する

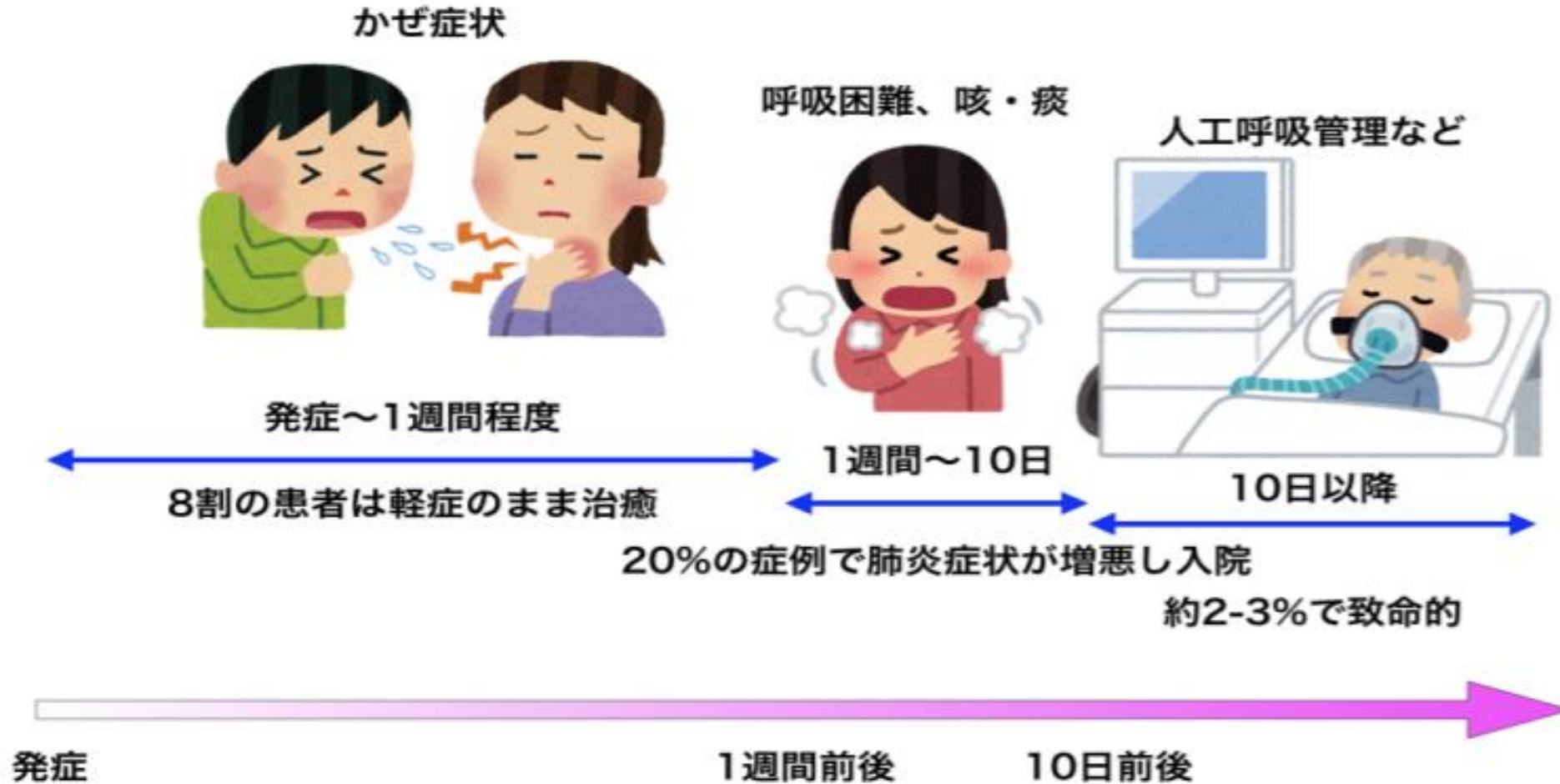
粘性のある大きな飛沫は落下して外側が乾燥しても、内部のウイルスは感染性を保持し、**物を介する感染 (fomite transmission)** の感染源となる

空気感染

咳やくしゃみで放出されたエアロゾル（飛沫および飛沫核粒子）は乾燥して、5 μm 以下の飛沫核粒子として空気中に漂う。麻疹・水痘・結核・痘瘡のウイルスは、飛沫核となっても感染性を保持して、眼・鼻・上下気道で感染する

図1 飛沫感染・物を介する感染 (fomite transmission) ・空気感染

新型コロナウイルス感染症の典型的な経過



基礎疾患ごとにみた新型コロナウイルス感染症のリスク

新型コロナウイルス感染症は、高血圧、糖尿病、心血管疾患、呼吸器疾患等の基礎疾患やガン等の免疫疾患がある方は重症化しやすいリスクがあります。

潜伏期間と新規感染に反映される日数

- 新型コロナウイルス感染症の感染から発病に要する**潜伏期間の平均値**は**約 5 日間**です。**発病から診断**され報告までに要している平均日数は**約 8 日間**となっています。そのため、我々が**今日見ているデータ**は、その**約 2 週間前の新規感染の状況**を捉えたものです。
- 発表される感染者数にはタイムラグがあります。

新型コロナウイルスに感染しないようにするために①

- **一般的な感染症対策や健康管理**を心がけてください。

具体的には、

- ①石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒。
- ②車いす、杖、義手などの使用者は触る部分を常時消毒。
- ③視覚障がい者は触れてモノを確認した後、必ず手指消毒。
- ②できる限り混雑した場所を避けてください。
- ③十分な睡眠をとっていただくことも重要です。
- ④人込みの多い場所は避けてください。
- ⑤屋内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はご注意ください。
- ⑥屋内にいる時は30分に1回換気しましょう。

新型コロナウイルスに感染しないようにするために②

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方



- ・ 車いすのハンドリムや触れるところはよく拭き、清潔に保って下さい。
- ・ 杖やハンドリムを触ったら、眼や顔に触らず、まず手洗い・消毒。
- ・ 視覚障がい者とガイドはお互い触れ合う前後で手洗い、消毒、白杖も清潔に。(ガイドを行う場合はマスク・フェースシールド・長袖・手袋で、立ち位置に気をつけてください)

新型コロナウイルスに感染しないようにするために③

(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、適度な運動に努め、免疫力を高めておきます。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保って下さい。

新型コロナウイルスに感染しないようにするために④

■ほかの人にうつさないために

＜咳エチケット＞

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い状態が15分以上続く状態を避けてください。互いに手を伸ばしたら届く距離（およそ2m以上）は離れてください。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。



- うがいの出来る方はうがいを励行してください。
- 出来ない方も口腔の清潔に務めてください。

3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間



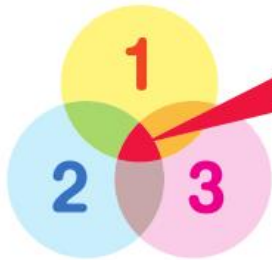
②多数が集まる
密集場所



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。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には
消毒などを行ってください。



新型コロナウイルス感染症に かかったと思ったら、



「帰国者・接触者相談センター」へ

- 「帰国者・接触者相談センター」では、
新型コロナウイルス感染症が疑われる方の
相談を受け付けています。
- 同センターでは、相談内容から同感染症の疑いがあると
判断した場合、その方へ適切な診察を行う
「帰国者・接触者外来」への受診調整を行っております。

・ 新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談を行いたい場合は都道府県等が開設している「新型コロナウイルス一般電話相談窓口」へお問い合わせ下さい。

・ 新型コロナウイルス感染症にかかったかもと思った際に、緊急の場合を除いて、医療機関への受診を、連絡無く、直接行うことは控えるようにして下さい。

海外遠征からの帰国者は特に注意.

大会や合宿，イベントに参加されていた皆様へ

次の症状がある方は，下記の（１）・（２）を目安に「**帰国者・接触者相談センター**」にご相談ください。

- （１）風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。**
（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）
- （２）強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。**

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、風邪の症状や37.5℃以上の発熱が2日程度続く場合、又は強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

障がい者アスリートの皆様へ

- 高齢者や糖尿病などの患者さんは新型コロナウイルス感染による死亡率が高いことが知られています。
- 何らかの障がいにより感染しやすくなったり、感染による死亡率が高まるデータは示されていません。
- しかし、呼吸機能の低下している方はもちろん、障がいのある皆さんは感染すると重篤な症状となりかねません。特に、頸髄損傷、筋ジストロフィー症、重度の脳性麻痺などで呼吸機能が低下している方は、排痰が困難となり、症状が重篤化する可能性が高いため注意が必要です。
- 適切な栄養、運動と規則正しい楽しい生活は免疫機能を改善します。
- あまりにも過度な運動は一次的に免疫能を低下させます。
- 是非、予防に努めてください。