

間質性肺炎・肺線維症の患者さん、およびそのご家族・ご友人の方へ

新型コロナウイルス感染症に対する注意事項(No.3)

## はじめに

本情報は、びまん性肺疾患に関する調査研究班が、日本呼吸器学会びまん性肺疾患学術部会と協力し、厚生労働省のホームページ内の新型コロナウイルス感染症についての情報などを参考に、“間質性肺炎・肺線維症の患者さん・ご家族向け”に重要と思われる項目を中心に要約・加筆し作成したものです。なお、本記載内容については、今後の追加情報により修正されたり、地域や時期、あるいは国内外の状況によって、対応が異なる可能性があることをご了承ください。

## 日常生活および医療機関受診における注意点

### 1. 新型コロナウイルス感染症に関する情報の入手と、間質性肺炎・肺線維症

患者さんの日常生活および医療機関受診に関する重要な情報

新型コロナウイルスに関する一般の方向けの情報は、厚生労働省のホームページの中に、新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け Q&A）として公開されており、日々更新されています（最新では、令和 2 年 7 月 27 日時点版が公開中）。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)



その中で、間質性肺炎・肺線維症患者さんの日常生活および医療機関受診に関しての重要な設問として、

### 緊急事態宣言と政府の方針

問3 新型コロナウイルス感染防止を日常生活に取り入れた「新しい生活様式」とは何ですか。

問4 「新しい生活様式」を実践しつつ、熱中症を予防するにはどうすればいいですか。

## 新型コロナウイルス感染症の予防法

- 問1 感染を予防するために注意することはありますか。心配な場合には、どのように対応すればよいですか。
- 問2 家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合に、家庭でどんなことに注意すればよいでしょうか。
- 問4 「咳エチケット」とは何ですか。
- 問5 高齢者の多い社会福祉施設などでは、どのような感染対策を行っていますか。

## 症状がある場合の相談や新型コロナウイルス感染症に対する医療について

- 問1 熱や咳があります。どうしたらよいでしょうか。
- 問2 発熱の継続はどのように確認すればいいですか。
- 問3 新型コロナウイルス感染症にかかっていないか調べてほしいのですが、どうしたらいいですか。
- 問8 新型コロナウイルスは重症化しやすいのですか。
- 問12 電話やオンラインによる診断や処方を受けたいのですが、どうしたら受けられますか。などがあります。是非一度、ご確認されてはいかがでしょうか。

## 2. 日常生活における注意点

長期間にわたって感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策を、これまで以上に日常生活に定着させ、持続させなければなりません。それを「新しい生活様式」と呼ぶこととし、まず、1. 身体的距離の確保(できるだけ 2m)、2. マスクの着用、3. 手洗い、の3つを、一人ひとりの方の基本的な感染防止策としています。また、日常生活では、上記に加えて、「3密」の回避や、換気、まめな体温・健康チェックが効果的です(換気については、2方向の窓を開け、数分程度の換気を1時間に2回程度行うことが有効です。体温・健康チェックは、毎朝行うなど決まった時間に行ってください。)(厚生労働省のホームページ:新型コロナウイルスに関する Q&A 緊急事態宣言と政府の方針 問3より)。

### 【3つの密を避けるための手引き】

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html#c5>

これらの新しい生活様式は、間質性肺炎・肺線維症の患者さんも同じですが、特に注意すべき点をお伝えいたします。間質性肺炎・肺線維症の患者さんは、いつも主治医の先生から、①風邪やインフルエンザをなるべくひかないようにしましょう、②快食快眠快運動で、規則正しい生活を心がけ、体に負担がかかるような無理な行動は避けてください、と言われているかと思います。間質性肺炎・肺線維症患者さんが新型コロナ感染症にかかりやすいとの報告はこれまでありませんが、間質性肺炎・肺線維症も慢性の呼吸器疾患であり、重症化しやすい方に含まれますので、正しく恐れて、日々用心してください。

一番お困りである症状としては、咳と息切れかと思います。間質性肺炎・肺線維症の患者さんは、個人差はあるものの、咳がでることが多いため、外出時には周囲に気を使われているのではないのでしょうか。日ごろから、咳エチケット(マスク着用)を人一倍守られているかと思います。たしかにマスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしていますが、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。これからの時期は熱中症の発症に注意が必要です。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう(厚生労働省のホームページ:新型コロナウイルスに関する Q&A 緊急事態宣言と政府の方針 問4より)。

### 3. 医療機関受診における注意点

厚生労働省ホームページの、新型コロナウイルス感染症の現在の状況と厚生労働省の対応について(令和2年6月3日版)において、医療機関にかかるときのお願いでは、『複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、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)の徹底をお願いします。』と書かれています。また、「帰国者・接触者相談センター」にすぐに相談する目安として、

☆ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

☆ 重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD 等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

☆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

が示されており、症状が4日以上続く場合は必ず相談し、症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。また、これらに該当しない場合の相談も可能となっています。

これらを注意点は、間質性肺炎・肺線維症患者さんも同様ですが、特に注意すべき点をお伝えいたします。

まず、新型コロナウイルス感染症にかかっていないかどうかを調べてほしい場合ですが、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ医、地域の相談窓口等にあらかじめ電話でご相談ください。その結果、感染が疑われると判断された場合には、帰国者・接触者外来等を紹介しますので、そこでコロナウイルスの検査を受けることとなります(厚生労働省のホームページ:新型コロナウイルスに関する Q&A 症状がある場合の相談や新型コロナウイルス感染症に対する医療について

問3)。間質性肺炎・肺線維症の患者さんでは、比較的症状が軽くても、まずはかかりつけ医や主治医の先生に、なるべく早く電話で相談されることをお勧めします。新型コロナウイルスによる肺炎が重篤化した場合は、人工呼吸器など集中治療が必要となり、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ます。高齢者や基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患など)を有する方では、重症化するリスクが高いと考えられています(厚生労働省のホームページ:新型コロナウイルスに関するQ&A 症状がある場合の相談や新型コロナウイルス感染症に対する医療について 問8)。重篤化しないためにも、早めの電話相談をお願いします。

つぎに電話やオンラインによる処方を受けたい場合の対応ですが、新型コロナウイルス感染症が拡大していることに鑑みた時限的・特例的な対応として、医師の判断で電話やオンラインにより処方を受けられることとなりました。このため、電話やオンラインによる処方を受けたい場合、まずは普段から受診されているかかりつけ医等にご相談ください。ただし、電話やオンラインによる診療に適していない症状や状態の場合は、医師の判断で処方を行わず、医療機関における対面の診療を勧めることがあります(厚生労働省のホームページ:新型コロナウイルスに関するQ&A 症状がある場合の相談や新型コロナウイルス感染症に対する医療について 問12)。

以上より、病状や日常生活についての心配なことと同様、新型コロナに関する対応においても、いつでも相談できるかかりつけ医や看護師さん・薬剤師さん、そしてその連絡方法を普段から決めておくことが重要です。

日本呼吸器学会びまん性肺疾患学術部会  
びまん性肺疾患調査研究班

# 「新しい生活様式」の実践例

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成