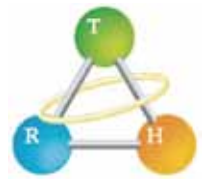


はあと

メディカルインフォメーション



インフルエンザと新型コロナウイルスの違いは何ですか？



インフルエンザと新型コロナウイルスはどちらもウイルスによる呼吸器疾患の感染症です。新型コロナウイルスは新しいコロナウイルスの感染によって引き起こされ、インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染によって引き起こされます。インフルエンザと新型コロナウイルスはいくつかの違いがあります。新型コロナウイルスはインフルエンザよりも、症状が出るまでに時間がかかり、より長く感染が広がります。もう1つの重要な違いは、新型コロナウイルスを予防するワクチンがまだ開発されたばかりだということです。ワクチンの効果は一部の研究の報告であり、大衆に使用した際、どのくらい効果があるのかは未知数です。どのようなウイルスでも同じですが、感染を防ぐ最善の方法は、ウイルスにさらされないようにすることです。インフルエンザと新型コロナウイルスの症状は類似しているため、症状だけではその違いを区別するのは難しく、診断をするために検査が必要になる場合があります。

症状について

新型コロナウイルスとインフルエンザはどちらも、症状がない（無症候性）人から重度の症状の人まで、さまざまな程度の兆候と症状を示します。新型コロナウイルスとインフルエンザが共有する一般的な症状は次のとおりです。

- 発熱または悪寒
- 咳
- 息切れまたは呼吸困難
- 倦怠感
- 喉の痛み
- 鼻水または鼻づまり
- 筋肉痛や体の痛み
- 頭痛
- 嘔吐や下痢



インフルエンザウイルスは、上記の一般的な兆候や症状など、軽度から重度の症状を引き起こす可能性があります。新型コロナウイルスは、一部の人がさらに深刻な病気を引き起こします。インフルエンザとは異なり、味や匂いの変化や、喪失が起きる場合があります。

感染のひろがりについて

新型コロナウイルスとインフルエンザの両方で、症状が現れる前から感染を広める可能性があります。インフルエンザは、症状が現れる前に約1日から発症後3～4日間は感染します。乳幼児やお年寄りの場合は、さらに長く感染させる可能性があります。新型コロナウイルスの場合は、症状が現れる2日前からウイルスが拡散し、発症後10日くらいまでは、感染する力が残っていると考えられています。両方のウイルスが、症状が出現する前や、非常に軽度の症状しかない、または、症状を発症しない（無症候性）人によって他の人に広がる可能性があります。

どちらのウイルスも、互いに密接に接触している（約1.8m以内）人々の間で、人から人へと広がる可能性があります。どちらも、病気（新型コロナウイルスまたはインフルエンザ）の人が咳、くしゃみ、または話しているときに作られる飛沫によって広がります。これらの飛沫は、近くにいる人の口や鼻に着地するか、肺に吸い込まれることがあります。人が物理的な人間の接触（握

Page2へ続く

第106号

発行日
2020年12月22日

日本私立学校振興・共済事業団
東京臨海病院



当院は
日本医療機能評価機構による
「病院機能評価認定病院」です

目次：

インフルエンザと新型コロナウイルスの違いは何ですか？	1～2
ICT times Vol.44 「新型コロナウイルス感染症の検査方法」	2
感染リスクが高まる「5つの場面」	3
面会禁止のお知らせ	3
休診のお知らせについて	3
年末年始診療のご案内	3
りはびり小話	4
編集後記	4

手など)により伝播したり、ウイルスが付着した表面や物体に触れてから自分の口、鼻、または場合によっては目に触れたりすると、感染する可能性もあります。そのため、現在ではユニバーサルマスクングと言って、健康な人でも、常時マスクを着けことや、手指の消毒をこまめに行うこと、2メートルほど他者と距離をとるソーシャルディスタンスが推奨されています。

両ウイルス感染症は、重篤な病気や合併症を引き起こす可能性があります。最もリスクが高いのは、高齢者、糖尿病、循環器疾患、腎臓病、肥満などを持つ人々、妊娠中の人とされています。健康な子供にとっての合併症のリスクは、新型コロナウイルスと比較してインフルエンザの方が高くなっています。



合併症について

新型コロナウイルスとインフルエンザはどちらも、次のような合併症を引き起こす可能性があります。

- 肺炎
- 呼吸不全
- 急性呼吸窮迫症候群
- 敗血症
- 心臓発作や脳卒中
- 多臓器不全（呼吸不全、腎不全、ショック）
- 慢性的な病状の悪化（肺、心臓、神経系または糖尿病を含む）
- 心臓、脳、筋肉組織の炎症
- 二次細菌感染症（インフルエンザまたは新型コロナウイルスにすでに感染している人に発生する感染症）



新型コロナウイルスにはその他、肺、心臓、脚、または脳の静脈や動脈の血栓の合併症があり、重症化の原因や後遺症の原因の一つと考えられています。

病状の違いなどではありますが、感染する方法は両ウイルスとも同じ経路を辿っています。政府や東京都が推奨してきた3密を避けるという考え方を中心に、マスクを着ける、手指の消毒をまめに行う、換気を良くする、などの対策で多くは予防できるはず。日常生活の中に上手に取り込んでいきましょう！



ICT times Vol.44

新型コロナウイルス感染症の検査方法

新型コロナウイルスの検査方法にはいくつかの種類があります。今回は検査方法の種類やそれぞれの特徴などについて知って頂こうと思います。メディアなどでPCR検査はよく耳にしますが、PCRとその他の検査について説明します。

【検査の種類】

遺伝子検査（PCR法、LAMP法）

ウイルス遺伝子を特異的に増幅させ、遺伝子が存在しているか否かを確認する方法としてPCR法とLAMP法の検査方法があります。陽性になると高い確率で感染している。または、感染していたという事になります。検査には検体を処理する技術や、特殊な装置が必要になります。

抗原検査（定性検査、定量検査）

ウイルスに特異的な抗体を用いて検出する方法で、遺伝子検査と同様に陽性の場合にはウイルスが存在することを示します。抗原検査には定性検査と定量検査の2つがあります。この2つでは検査の内容が異なります。

- 定性検査…ウイルスの抗原を検出し、ウイルスがいるか否かを確認する方法です。簡易的に検査できるという利点がある一方で、他のウイルスなどにも反応することもあり、正確性では他の検査よりも低いとされています。
- 定量検査…ウイルス抗原量を測定することができる方法です。検査結果を間違える可能性が低く、遺伝子検査と同レベルの検査法とされています。

抗体検査

ウイルスを検出する検査ではなく、ウイルスに対する体の中に抗体があるかを調べる検査方法です。陽性であると、過去に感染していた、またはワクチンなどで抗体を獲得したことを示します。今現在感染しているかを調べることには向きません。



感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をする事で、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、屋カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



内閣官房新型コロナウイルス感染対策推進室ホームページより

新型コロナウイルス感染症の、感染防止に伴う面会禁止等について

新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から、面会禁止等を実施しておりますが、今後の状況の進展により対応の変更が生じると考えられます。来院の際は、ホームページにて最新情報をご確認くださいませようお願いいたします。

休診のお知らせについて

当院ホームページにて、休診のお知らせを掲載しております。ご予約以外で受診される際ご確認をお願いいたします。新型コロナウイルス感染症の対応により外来診療スケジュールが急遽変更になる場合があります。また、医師の急な都合により、休診情報を掲載できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。



★詳しくは病院ホームページをご覧ください <http://www.tokyorinkai.jp/>



：：：：：(年)末(年)始：：：：：(診)療(の)ご(案)内：：：：：



	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	1/1(金)	2(土)	3(日)	4(月)
病院	通常 ○	土曜診療 △	×	通常 ○	×	土曜診療体制 △	×	×	×	×	通常 ○
レストラン	8:00~15:00 (LO.14:30)	8:00~15:00 (LO.14:30)	休業	8:00~15:00 (LO.14:30)	休業	8:00~15:00 (LO.14:30)	休業	休業	休業	休業	8:00~15:00 (LO.14:30)
売店	通常営業	7:30~18:00	通常営業	7:30~18:00	8:00~17:00						通常営業

*令和2年12月29日(火)~令和3年1月3日(日)は、年末年始につき休診とさせていただきます。但し、12月30日(水)は、土曜診療体制で診療を行います。
*土曜診療体制=[受付時間]8:00~10:30 当日受付順。詳細は、各診療科の受付にお問い合わせください。
*売店通常営業は、7:30~19:30 *LO=ラストオーダー

【1・2・3月の土曜診療日】 1月9・23日、2月13・27日、3月13・27日

■受付時間■午前8時~午前10時30分 原則として予約診療はいたしません。

いはびり小話

ウォーキングで健康アップ①

～正しい歩く姿勢を身につけよう～

健康推進を目的にウォーキングをする方が、大変増えています。その一番の魅力は、手軽さです。しかし普通に歩くだけでは、健康づくり、運動不足の解消になりません。

6つのポイントを意識し、身体に無理がなく、理にかなった姿勢（フォーム）を身につけましょう。そして上半身・下半身をしっかりと連動させ、カラダ全体を使い、歩きましょう。

① 視線を 20m先の位置を見るようにし、頭を真っすぐに安定させます。



② 左右の肩甲骨を中央に寄せ、腕は前に振るのではなく、肘を軽く曲げ、腕を後ろに引きます。

③ 腰から下の脚を意識し、お腹をへこませながら、骨盤を立たせます。

④ つま先を進行方向に真っすぐに向け、膝を伸ばしながら、かかとから地面に接地させます。

⑤ かかとが地面についたら、足裏全体で地面を捉え、足指の付け根を支点に前へ押し出します。

⑥ 普通に歩く歩幅の 3 割増し (+10cm) の大股で、脚を出し、前へ進みます。

■ 編集後記

この季節によく見かける「柊」。常緑広葉樹で 11～12 月にキンモクセイに似た甘い香りがする花を咲かせます。クリスマスの飾りに使われるのはセイヨウヒイラギで別の種類だそうです。古くから邪鬼の侵入を防ぐといわれ、幹は堅くしなやか、葉に棘があることから防犯目的に生け垣にすることも多い植物です。2020 年はコロナに翻弄される 1 年となりました。柊の花言葉は「用心深さ」「保護」「先見の明」「歓迎」。災いをはね除け穏やかな日々になることを願ってやみません。



診療実績

2020年10月の当院の実績は以下のとおりです。

病床数：400 床

医師数（2020年10月1日現在）：74名

外来延患者数：17,628 名

入院延患者数：8,669 名

手術件数：235 件