

少しの違いが大きな差！

あなたもデキル！
新型コロナウイルス感染症対策
ハンドブック

～健康を維持するために～

～一般の方向け～



公益財団法人 東京都保健医療公社 荏原病院



Ebara Hospital

はじめに

2019年の終わりごろから拡大しはじめた新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、今や世界的蔓延をきたしています。皆様も不安な気持ちを抱えながら毎日の生活をお過ごしかと思います。

日常生活での感染リスクが高まる中で、今出来ることは、「感染した」「症状が悪化した」などに対して「こういう理由であろう」という仮説を立て、それに基づいた対策に積極的に取り組むことです。

東京都保健医療公社では、多くの病院で新型コロナウイルス感染症の患者さんを受け入れています。

限りある病床を有効利用するためには、入院を必要とする患者さんをできるだけ減らすことです。

そのためには、皆様1人1人が「うつらない・うつさない」ということを実行できるように感染予防の情報提供をすることが一番であり、これが地域の基幹病院としての使命と考えています。

手洗いは、感染対策の基本です。

それに加え、歯磨き・適度な運動・十分な栄養と睡眠が重要です。

歯科口腔外科とリハビリテーション科では、感染予防と健康維持のための方法と対策をハンドブックにまとめました。

このハンドブックが皆様のお役に立てれば幸いです。

なお、このハンドブックの内容につきましては、2020年4月27日現在のものであり、今後新たな情報によっては変更あるいは改訂することがあることをご承知おき下さい。

もくじ

- 正しい手洗い方法
- 手洗い・手指消毒のタイミング
- 正しいマスクのつけ方
- うつらない・うつさないために①
- うつらない・うつさないために②
- なぜ口をキレイにする必要があるの？～体のバリアを守れ～
- 口の中について
- 歯周病について
- 歯磨きをはじめる前に
- 歯ブラシ 磨き方のポイント
- 舌ケアの方法
- 口の運動
- 食事時に気をつけたいこと
- 廃用症候群予防プログラム 離床と日常生活活動
- 廃用症候群予防プログラム① 筋力トレーニング(寝てできる運動)
- 廃用症候群予防プログラム② 筋力トレーニング(座ってできる運動)
- 廃用症候群予防プログラム③ 筋力トレーニング(立ってできる運動)
- 廃用症候群予防プログラム④ 有酸素運動
- STAY HOME!～3密守っておうちに居よう～
- 口のことや運動に関する情報提供

感染予防の
基本の「き」

正しい手洗い方法

手洗い前に・・・①時計や指輪をはずす ②爪を短く切っておく

1



流水で良く手を
ぬらし、石鹸を
つける

2



手のひらを
よくこする

3



手の甲をのばす
ようにこする

4



指先、爪の間を
念入りにこする

5



指の間を洗う

6



親指と手のひらを
ねじり洗い

7



手首と腕も
忘れずに洗う

8



十分に流水で
流す

9



清潔なタオルや
ペーパータオルで
良く拭き取って乾かす

手洗い・手指消毒のタイミング

必須

手で咳やくしゃみをおさえた時



汚染物を清掃・破棄した時



トイレに行った時



それ以外でも

か



た



ま



り



は



パ



ス



* 新型コロナウイルスは
ステンレス・プラスチック上で72時間
生存という報告あり

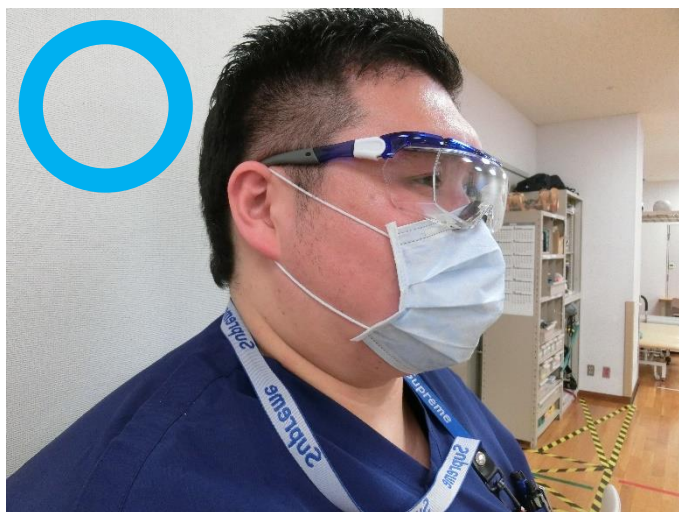


か た ま り は パ ス

のタイミングも忘れずに！！

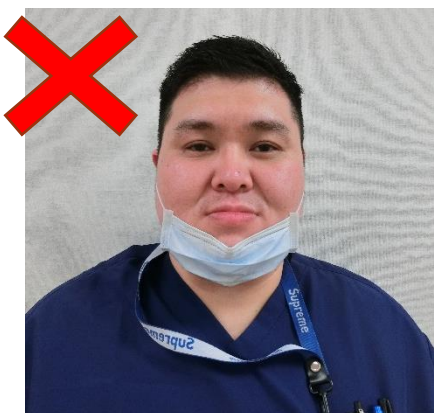
正しいマスクのつけ方

顔とマスクに隙間があいていると、マスクの効果は低くなります
正しくマスクを装着しましょう



顎の下から鼻の上まで隙間がなく
マスクがしっかりと覆っている

外すときは、ゴムひもをつかみ、マスクの外側を触らない
ように外しましょう。外した後は手洗いをしましょう



口も鼻も
覆っていない



鼻まで
覆っていない



顎まで
覆っていない

うつらない・うつさないために①

**新型コロナウイルス感染は
感染者が出したウイルスを含む飛沫に
接触、または吸入することではじまる**



感染率が下がる

同じことはこんな場面でも...



ガラガラうがい注)



食事中的ムセ



運動中の呼気



複数者の共有物使用

など

対策

飲食は他者と距離をとる
会話はマスク越し



距離(推奨は2m)
と マスク

共有物の
こまめな消毒



10分に1回程度の換気



可能であれば窓は2カ所あける
無ければ + 扇風機で流れを

注) ガラガラうがいに関しては、抗菌性洗口液によるうがいではウイルス不活性化するという報告もありますが、エアロゾル発生行為として当院では推奨していません

うつらない・うつさないために②

トイレ周辺環境

ウイルスは糞便からも排出されます

特に消毒
(拭き掃除)
が必要な
場所

新型コロナウイルス感染症の疑い
または陽性者が使用した場合



ドアノブ



便座



水栓レバー



ペーパーホルダー

次亜塩素酸ナトリウム(0.05%)または
アルコール(エタノール又はプロパノール:70%)
による消毒が推奨されています

毎日掃除しましょう



共有トイレのウォシュレットは、
ノズルを清潔に管理出来ない場合は
使用しないことが望ましい

*** 下痢などでトイレが汚れた場合は
その都度掃除しましょう**

参考までに

横浜のクルーズ船での調査で
新型コロナウイルスが多く検出された場所



まくら



TVリモコン



電話受話器



机

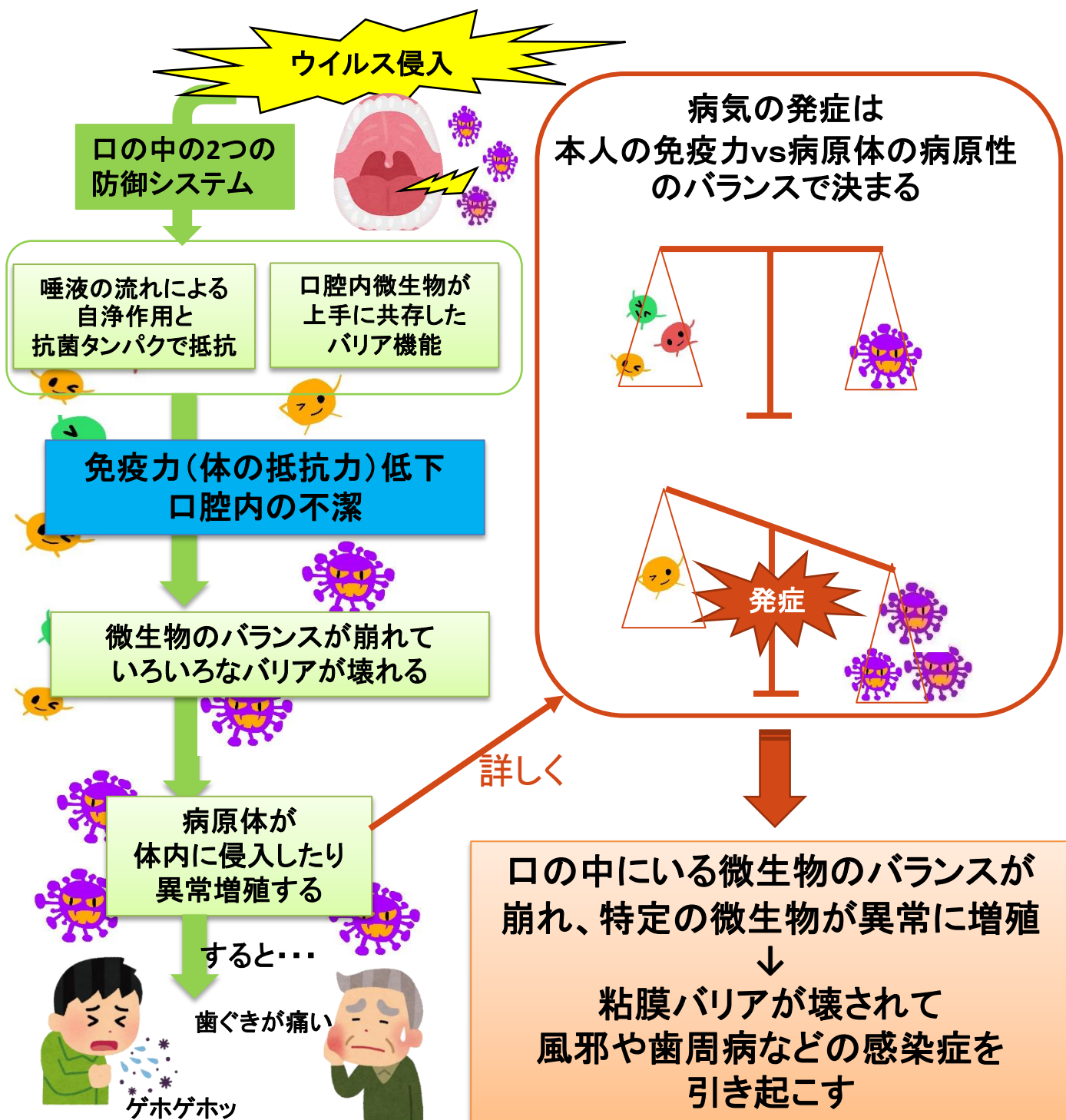


椅子の取手



トイレ周囲

なぜ口の中をキレイにする必要があるの？ ～体のバリアを守れ～



いろいろな感染源となる口の中の有害微生物を増やさないため
口をキレイにして正常な細菌バリアを維持する必要がある

そして誤嚥性肺炎・虫歯・歯周病など口腔内不潔によって起こる病気も
特に今は防がなければなりません！

口の中について

口の中には、微生物がいっぱい！

歯に付いているヌルっとした白いものは、「歯垢(しこう)」といいます。
「歯垢」の正体は、「細菌のかたまり」です。



針先に1000億個
の細菌

顕微鏡で針先の歯垢を見ると、細菌が生きて動いています



口の中には、500～700種類の常在菌が存在

歯だけではなく、舌や粘膜の観察しましょう

舌や粘膜の色が普段と違っていないか、汚れや傷がないかを観察しましょう。

味覚の異常がないか確認しましょう

味覚異常の有無を忘れずに確認しましょう。

※新型コロナウイルスに罹患された方は、味覚や嗅覚異常の症状が出る方もいると報告されています

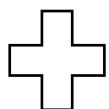
義歯がある人は義歯の観察や清掃を忘れずに！

義歯にも歯と同じように細菌が付きまします。汚れてないかチェックが必要です。毎食後義歯を口の中からはずして清掃することは大切です。

【義歯の清掃】

★義歯保管ケースの清掃も忘れずに★

流水下で
ブラシで磨く



義歯洗浄剤
に浸漬する



義歯は水中で保管

歯周病について

口の中にたくさんいる細菌が起す病気のひとつに「歯周病」があります。巷では、歯槽膿漏とよばれることもあります。

歯周病は、20代で約7割、30～50代で約8割、60代で約9割の方が病気にかかっているとみわれ、「生活習慣病」とされています。

気づかぬうちに病気が進行することが多く、歯ぐきから膿が出るなどの症状が出てきたときには、病気はかなり進行しています。

正しい口腔のケアをおこない、口の中の細菌数を減らすことは、歯周病予防の第1歩です。

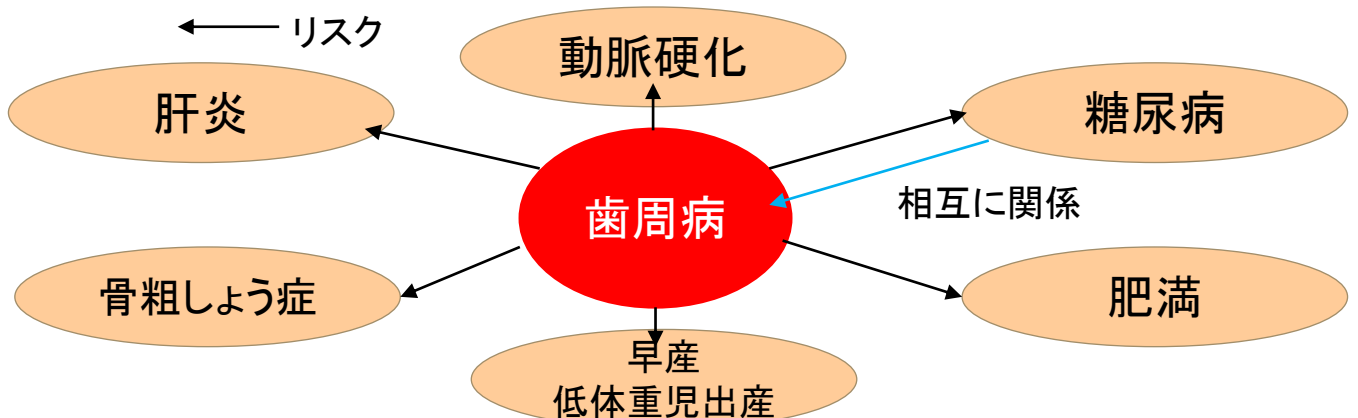
歯周病(ししゅうびょう)

歯周病とは、歯ぐきや歯の周りの骨などの歯を支える組織におきる進行性の病気です。

＜歯周病の進行＞



歯周病菌は血流によって、全身のさまざまな病気のリスクを上げることが報告されています



歯磨きをはじめる前に

うがいの注意点

ガラガラうがいは
飛沫が拡散する

拡散した飛沫に触
れれば、接触感染
するリスクあり



ガラガラうがいは
基本的に個室で
行う

もしくは、周囲に
人がいない場所
で行う

うがいの水を吐き出す時はやさしく吐く



高い位置から勢いよく
吐き出す



洗面台に顔を近づけて
やさしく吐き出す

歯ブラシの持ち方と保管方法

ペンを持つように歯ブラシを持つと
手の力が抜けてやさしい力で磨き
やすくなります。



歯ブラシの保管場所や歯磨き粉は
可能であれば、個人で分ける

歯ブラシが
あたっている



歯ブラシが
あたっている



歯磨き粉は
個人専用にする

歯ブラシ 磨き方のポイント

歯磨きは、力ではなく、歯ブラシの毛先がどこにあたっているかが大切！

歯と歯ぐきの境い目



歯ぐきのキワ
を磨くので、
やさしい力で
磨くことが
大切！

- ・力は抜いて、こきざみに振動させる

- ・ねらいを定めて！
歯ブラシの毛が
当たったところしか
汚れは取れません



歯と歯の間



- ・上と下の歯は別々に磨く
- ・歯と歯の間は縦磨きが有効

歯ブラシの毛が
当たった、矢印の部
分だけ磨けてます

歯の裏側



- ・歯ぐきに歯ブラシの毛先を入れ込む時は
角度(約45度)を
つける



- ・舌の力に負けないように
歯と歯ぐきの境い目に
歯ブラシの毛を当てる

奥歯の溝

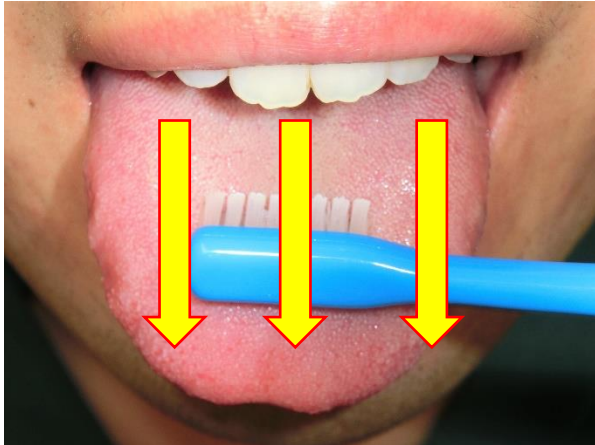


- ・奥歯の溝を磨くときは
歯ブラシを横から入
れる

舌ケアの方法

新型コロナウイルスは、舌からも侵入するのではという報告もあります。歯磨きとともに舌のケアも行いましょう

舌ケア専用の「舌ブラシ」をお持ちの方は、そのブラシをお使いください。ここでは、舌ブラシをお持ちでない方のために、「歯ブラシ」でできるケアの方法をお伝えいたします。



【舌ケアの方法】

- ・歯ブラシをやや斜めに傾け
力を入れずやさしく舌を磨く
- ・舌を「中央」「右」「左」の3分割し
奥から手前に向けて歯ブラシを
動かして磨く
- ・回数は3分割1セットで3回

注意点

1. 力を入れない。こすり過ぎない。力を入れたり何回も舌をこすり過ぎると、舌の表面にある味を感知する器官である味蕾(みらい)を傷つける恐れがあります。
2. ブラシを手前から奥に動かすと、汚れを咽頭に送り込みます。
ブラシの動かし方は、必ず「奥から手前」です。



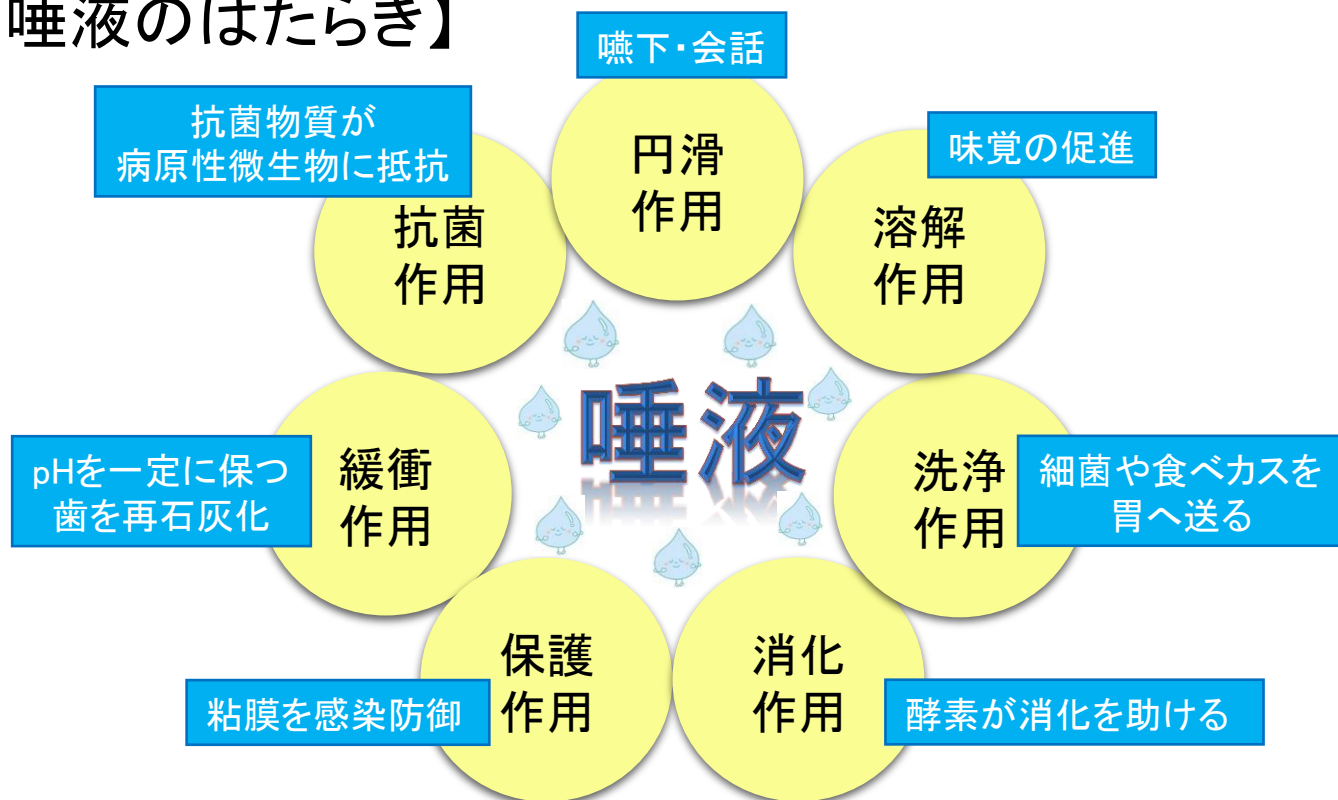
歯ブラシをやや斜めに傾けて舌に当てるのがやさしく磨くポイント！

歯ブラシを舌に直角に当てると、刺激が強いです



口の運動 (運動は、マスクをつけて行いましょう)

【唾液のはたらき】



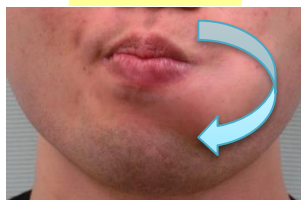
唾液は最強！口を動かしてサラサラした唾液をたくさん出しましょう

べろ回し運動

右回り

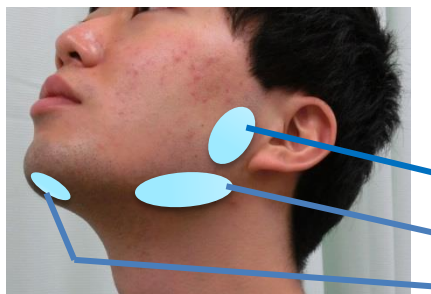


左回り



唇を閉じた状態で、ゆっくりと大きく歯と顔の肉の間に舌をうごかします

唾液腺マッサージ



力を入れずに指や手のひらを使ってゆっくりマッサージしましょう

耳下腺：耳たぶのやや前方、上の奥歯のあたり
顎下腺：あごの骨の内側の柔らかい部分
舌下腺：あごの先のとがった部分の内側

食事時に気をつけたいこと

楽しいはずの団らんも3つの”密”場面です



食事内にもウイルス混入の危険性

換気が不十分

密閉空間 換気が悪い

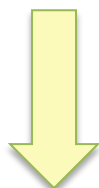
お互いの距離が近い

向かい合って座る

密集場所 多数が集まる

しゃべる

密接場面 間近で会話や発声する



何人かで食事する時には
飛沫物を「かけない」「受けない」
ようにすること

正面に座ると、ムセたりくしゃみした場合



飛沫物を直接受ける！

飛沫物を回避できる！



食事者間の距離をとる

距離が取れない → 時間をずらす



壁に向かって食べる

換気も忘れない

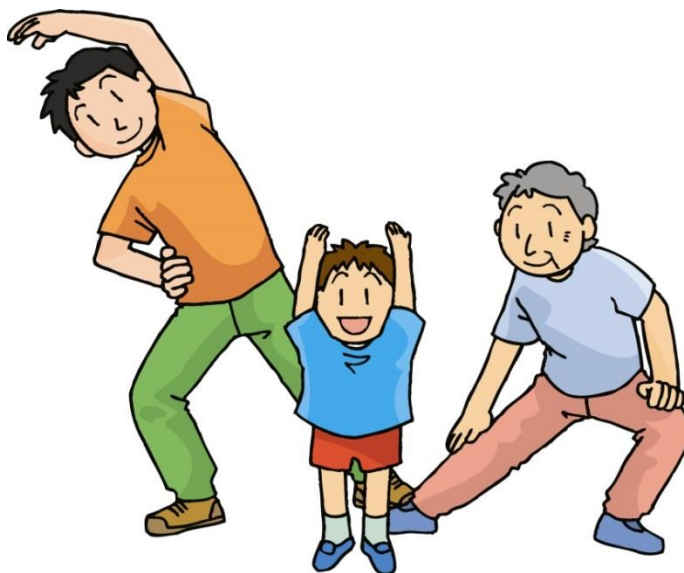
廃用症候群予防プログラム

離床と日常生活活動



廃用症候群とは、病気やケガなどの治療のため、身体の一部や全身を使わずに不活発な状態にすることで、身体機能の低下や精神機能に悪影響をもたらすことを言います。

- 過剰な安静は不必要な筋力や体力の低下を招きます
- このように過剰な安静で起こる、筋力や体力の低下は廃用症候群と言われます



- できるだけ、ベッドから離れましょう
- 歯磨きは立って行いましょう
- 立てる人は立って行う運動、座れる人は座って行う運動、起きられない人は寝てできる運動を行いましょう

廃用症候群予防プログラム①

筋力トレーニング(寝てできる運動)

下肢挙上運動



ゆっくり
6秒かけて

20回 × 5セット

ブリッジ(お尻上げ)

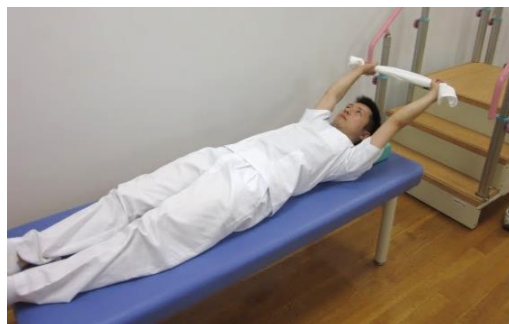


お尻を上げる
片脚で行うのもよい
でしょう

ゆっくり
6秒かけて

20回 × 5セット

肩まわし運動



ゆっくり20回繰り返す

10セット

注意: 動悸や息切れ、痛みなど異常が見られた場合は中止してください

廃用予防症候群予防プログラム② 筋力トレーニング(座ってできる運動)

バンザイ運動



ゆっくり
6秒かけて

20回 × 5セット

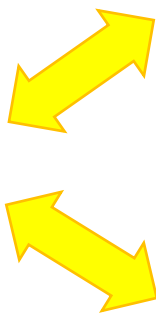
つま先立ち



ゆっくり
6秒かけて

20回 × 5セット

もも上げ・膝伸ばし



ゆっくり
6秒かけて

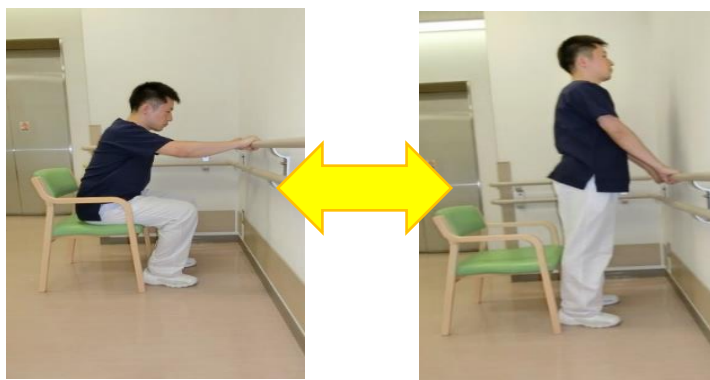
20回 × 5セット

注意: 動悸や息切れ、痛みなど異常が見られた場合は中止してください

廃用症候群予防プログラム③

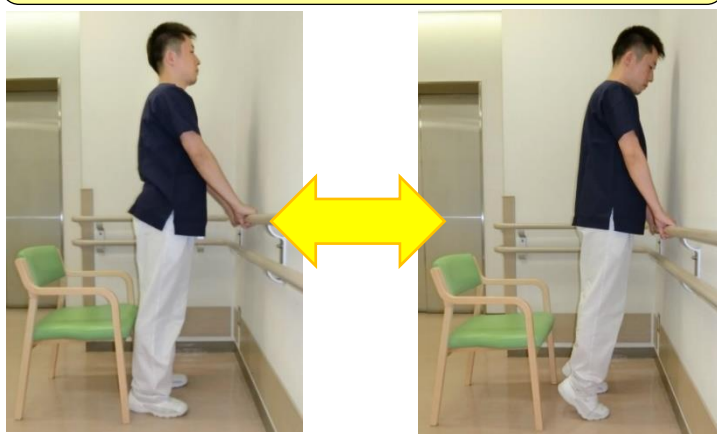
筋力トレーニング(立ってできる運動)

起立練習(またはスクワット)



バランスが不安定な場合は
手すりやテーブルなど
安全なものにつかまって
行ってください
1日 20回×5～10セット

つま先立ち



バランスが不安定な場合は
手すりやテーブルなど
安全なものにつかまって
行ってください
1日 20回×5～10セット

片足立ち



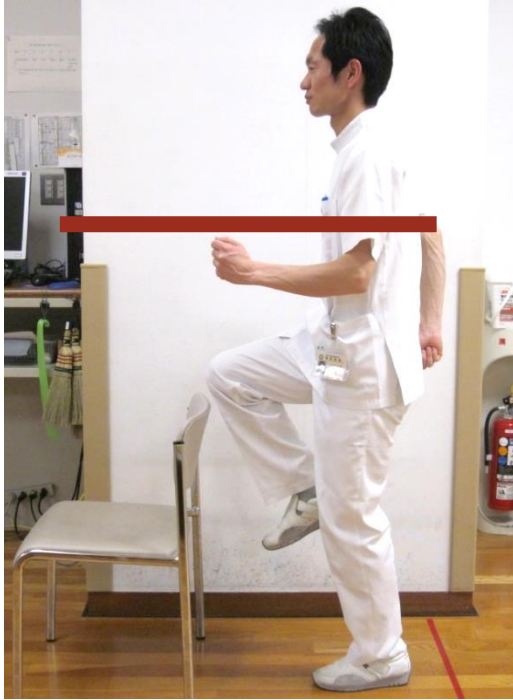
- 1分間で大腿骨に歩行53分の負荷がかけられます
- バランスが不安定な場合は手すりやテーブルに手をつけて行ってください

注意: 動悸や息切れ、痛みなど異常が見られた場合は中止してください

廃用症候群予防プログラム④

有酸素運動

ステップエクササイズ



腕の振りは心臓の高さ、
膝は椅子の背もたれの高さまで
上げましょう

リズムは1分間に110歩程度で
5～10分続ける目安で行いましょう
※膝に痛みなどある方は座って
行ってもOK！

【編集後記】
あなたの命を
守るために

STAY HOME!

～3密守っておうちに居よう～

このハンドブックでは、たくさんの新型コロナウイルスの感染予防に関する対策や健康維持の方法についてお伝えしてきましたが、いかがでしたでしょうか。

「現実には、すべてを実行できない!」
「えっ、ここまでやらなきゃいけないの!?!」
など、さまざまな感想をお持ちになっていらっしゃると思います。

いちどに今までの行動をすべて変えようとするとうまくいきませんが、このハンドブックに書かれたことを意識しながら、できるところから少しずつ変えていただけたら、と思います。

そしてこのハンドブックの内容とともに、ぜひ実践していただきたいことが、
「STAY HOME!～おうちに居ること～」です。
人との接触回数が減れば減るほど、感染リスクは下がります。

自分に症状が出ていなくても、ウイルスに感染している可能性もあります。
「もし他の誰かを知らないうちに感染させてしまったら・・・。」
どうか、想像力をはたらかせて行動してください。

「STAY HOME!」を実践して、自分を家族を友人を、愛するすべての人々を守りましょう。

そして、この大変な状況がおさまったときに、
「みんな無事でよかったね。お互い頑張ったね!」と笑顔でたたえあいましょう。

そんな日がくるまで、みんなで「STAY HOME!」。
そして、このハンドブックが少しでも皆さまのお役に立ちますように。

口のことや運動に関する 情報提供

暮らしのマイスター 歯磨きの基本/ライオン

<https://www.youtube.com/watch?v=kWK7Vei1bmU>



【運動に関する情報】 東京都理学療法士会

https://www.youtube.com/channel/UCQ_GclawtIGBk7SAW5SvlpA



8020推進財団

<https://www.8020zaidan.or.jp/index.html>



【運動に関する情報】 愛知県理学療法士会

https://www.youtube.com/channel/UCklPVvHdkxc4_Sal0n40Zhg



日本歯科医師会

<https://www.jda.or.jp/>



【廃用症候群に関する情報】 熊本県理学療法士会

https://www.kumamoto-pt.org/up_file/useful/1403/useful_13135134_1.pdf



日本歯科衛生士会

<https://www.jdha.or.jp/>



【運動療法などに関する感染予防情報】 日本理学療法士学会

<https://tez123jp.wixsite.com/website>



参考資料および出典

- 一般社団法人日本環境感染学会:医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応ガイド第2 版改訂版 (ver.2.1)
- 一般社団法人日本環境感染症学会:高齢者介護施設における感染対策第1版
- WHO Guidelines on hand hygiene in health care : a Summary
- 厚生労働省:新型コロナウイルス感染症について(2020年4月26日閲覧)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
- 新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針
令和2年3月28日(令和2年4月16日変更) 新型コロナウイルス感染症対策本部決定
https://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel_coronavirus/taisaku_honbu.html
- Neeltje van Doremalen et al : Aerosol and Surface stability of SARS-Co-2 as Compared With SARS-COV-1, Nengl J Med Online ahead of print 2020,Mar 17.
- 奥田 克爾: デンタルバイオフィルムとのバトルに抗菌性洗口液を活用する. 歯界展望 125(6): 1160-1169, 2015.
- Xu H, et al: High expression of ACE2 receptor of 2019-nCov on the epithelial cells of oral mucosa. Int. J Oral Sci,2020
- 日本嚥下医学会:新型コロナウイルス感染症流行期における嚥下障害診療指針(2020年4月26日閲覧)
<http://www.ssdj.med.kyushu-u.ac.jp/new/detail/?masterid=113>
- Physiotherapy Management for COVID-19 in the Acute Hospital Setting : Recommendations to guide clinical practice(急性期病院におけるCOVID-19の理学療法管理:臨床実践のための推奨 バージョン1.0)
- 国立感染症研究所 国立国際医療研究センター 国際感染症センター: 新型コロナウイルス感染症に対する感染管理(2020年4月27日改訂)

少しの違いが大きな差！
あなたもデキル！
新型コロナウイルス感染症対策
ハンドブック
～健康を維持するために～

2020年4月30日 第1版発行

発行所 (公財)東京都保健医療公社荏原病院
東京都大田区東雪谷4-5-10
歯科口腔外科・リハビリテーション科
電話:03-5734-8000(代表)

BROCK project

Backup of Rehabilitation and Oral care for COVID-19 Knockout project