ちょっとお耳を……
感染症対策について再確認しましょう

連日報道されている新型コロナウイルス、感染予防には「手洗い・消毒」「咳エチケット」が有効と言われています。皆さんもすでにご存知の内容だとは思いますが、再確認のために今回「手洗い」と「咳エチケット」についてご紹介します。

●正しい手洗いとは

（厚生労働省ホームページより）

●咳エチケットとは

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったドアノブや電車のつり革など様々なものにウイルスが付着して他の人にうつす可能性があります。また、咳やくしゃみのしぶきは、1.5～2 メートル届くと言われています。他の人にうつさないようにするためにも、「咳エチケット」を行うことが大切です。

《咳エチケットには 3 つあります》

①マスクを着用する（口・鼻をきちんと覆う）。
②マスクがない場合は、ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う。
③とっさに咳やくしゃみが出たときは、服の袖で口・鼻を覆う。

正しい手洗いや咳エチケットを行うことが、自分がかからない、他の人にうつさないことに繋がります。皆さんで心掛け、感染を予防しましょう。

執筆薬剤師　宮腰　智恵子

わたしの健康とくすり

第290号

撮影／田中　晴美

今月の内容

・疾患シリーズ　痒みについて《第3 回》　痒い病気の治療法
・疾患シリーズ　緊急掲載　コロナウイルス感染症
・ちょっとお耳を……　感染症対策について再確認しましょう

2020 年 3 月発行

発行者　八王子薬剤センター　茂木　徹
東京都八王子市館町 1097　電話 042-666-0931

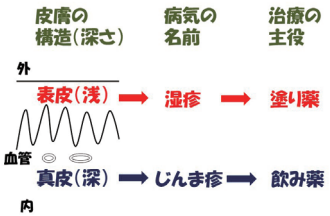
協　力　八王子薬剤師会

疾患シリーズ
痒みについて《第３回》　痒い病気の治療法

前回は、痒いときの対処法を紹介しました。今回は、痒みをもたらす病気の治療法について解説します。

◆湿疹とじんま疹

皮膚は、表側から「表皮」と「真皮」で構成されています（図）。表皮は厚さが 0.2mm くらいで血管は通っていません。真皮はその下にあるもっと分厚い層で血管が通っています。



痒い病気の多くは表皮の炎症です。これを湿疹といいます（アトピー性皮膚炎は湿疹の一種です）。**表皮は人体の一番外側にあるので、病変部に薬を届かせるには塗り薬が効率的**です。血管が来ていないので飲み薬は効率がよくありません。

湿疹より深いところに生じるのがじんま疹です。湿疹とは逆で、深いため塗り薬は届きません。そのかわり、**真皮には血管が通っているので、飲み薬が効きます**。

◆飲み薬について

上で述べた「飲み薬」とは、花粉症などに使われる抗ヒスタミン薬を想定しています（これが最も多く使われるため）。繰り返しになりますが、**抗ヒスタミン薬はじんま疹には効きます（必要です）が、湿疹の痒みには余り効きません。副腎皮質ホルモンや免疫抑制薬であれば、飲み薬であっても湿疹に有効ですが、これらの薬を使うのは重症例に対して**です。皮膚科医の指導のもと厳密に管理する必要があります。

◆注射薬は？

重症のアトピー性皮膚炎では、なかなかコントロールが難しいことがあります。こういう場合には、**注射薬（インターロイキン 4/13 受容体に対する抗体薬）をお勧めする**ことがあります。2018 年に登場したもので、前世紀の注射薬のイメージとはかなり異なると思います。斬新な切れ味を有する一方で高価ですし、2 週間ごとの自己注射が必要になります。

一方じんま疹では、**突然全身に現れて救急外来を受診するような場合、点滴をされる**ことがあります。特に血圧が下がって意識を失ったり、息が苦しくなったりするような場合はアナフィラキシーといって、注射が必須です。突然出たじんま疹の多くは２週間以内に出なくなりますが、一方で何年も続く慢性じんま疹もあります。大部分の慢性じんま疹は抗ヒスタミン薬でコントロールできますが、**抑えきれない場合に注射薬（IgE に対する抗体薬）を使う**こともあります。これも最近登場した新しい薬で、やはり高価です。

アトピー性皮膚炎やじんま疹の注射薬に興味をお持ちであれば、皮膚科にご相談ください。

これで、痒みについての連載を終わります。

東京医科大学八王子医療センター皮膚科　梅林　芳弘

疾患シリーズ
▸▸ 緊急掲載 ◂◂　コロナウイルス感染症

去年 12 月に発生したと考えられる新しいコロナウイルスの感染症は、日本でも拡大し一大問題となっています。そこで、今、わかっている正しい知識を紹介します。

◆コロナウイルスとは

風邪の代表的な**比較的「弱い」と考えられているウイルス**です。RNA ウイルスですから、自分で勝手に増えることはありません。宿主である人に感染して、人の体の中で増えたものが、また、別の人にうつる形で、ウイルスたちも存在をつづけます。

◆何が「新型」なのか

コロナウイルスはたくさんありますが、人に感染するコロナウイルスは、7 つしかありません。4 つまでは、弱い風邪ウイルスでしたが、5 番目、6 番目は、SARS、MERS という非常に毒性の強いウイルスによるものでした。今回の **COVID-19** は、人に感染する **7 つ目の新しいコロナウイルス**によるものなので、これまで、地上に存在していなかったという意味で「新型」コロナウイルスと呼ばれます。

◆感染力と毒性

3 月上旬の時点で、中国では、8 万人が感染、日本の横浜港のクルーズ船の乗客も次々感染した事実から、**感染力は高い**と考えられます。人から人にうつりやすいということです。しかし、うつりやすいことと重症化することは全く違います。これまでのデータからは、重症化する人は、多くみても **2 %**と考えられています。つまり、運悪くかかる可能性は高いのですが、さらに運悪く、悪化する人は、まれだということになります。

◆なぜ騒動になっているのか

いままで、地上に存在していないウイルスなので、抗体を持っている人はいません。つまり、地球上すべての人が感染する可能性があります。**パンデミック**という世界的大流行を起こす可能性があります。もし 1000 万人感染すれば、最悪、20 万人くらいの死者が出る可能性もあります。それで、大騒ぎになっているのです。

◆有効な対策はあるの？

治療はまだできないので、対策としては、ウイルスにうつらない、そして、他人にうつさない、ことが最も大事です。人から人にうつるので、誰もいないところではうつりません。だから、人気のないところで、マスクをする必要はありません。**不要な外出を控える**ことが第一の対策になります。ただ、接触感染もありますので、人がいなくても、他人が触ったものからは、うつる可能性があります。電車のつりかわ、患者のつかった食器など、すべてに可能性があります。そこで、**いろんなものに触らない**ことが大切です。そして、**手洗い**です。ウイルスがアルコールに弱いことが知られていますので、**アルコール消毒**も有効です。

◆病院にかかる目安は

国は、**37.5 度以上 4 日間**を基準としてあげています。このような症状がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。また、熱はないけれど、**しばらく鼻水が続いた後、急に呼吸が苦しくなってきた場合**も相談しましょう。

東京医科大学八王子医療センター呼吸器内科　寺本　信嗣