

## 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 自宅療養者への対応

山田雅子

聖路加国際大学大学院看護学研究科教授

【資料作成協力】竹森 志穂 (同上・准教授)  
西村 恵理奈 (同上・助教)

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

### この講義の趣旨と内容

- 陽性者（軽症から中等症）が自宅療養する際の家庭内感染の予防策を示す
  1. 標準予防策の考え方
  2. COVID-19の特徴から強調したい予防策
  3. 自宅でのゾーニングの考え方
  4. 生活行動に沿った感染対策

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

### 標準予防策 (standard precautions) の考え方

- 感染対策の基本として、すべての血液、体液、分泌物（喀痰等）、嘔吐物、排泄物、創傷皮膚、粘膜等は感染源となり、感染する危険性があるものとして取り扱うという考え方です。

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---



## 感染経路別予防策 ①接触感染予防策

**感染経路とは**

感染のしかた（感染経路）には、主に3つのルートがあります。病原体の種類によって異なり、複数の感染経路をとるものもあります。

感染経路とは	接触感染	飛沫感染	空気感染
病原体を皮膚や粘膜に付着した状態で（直接感染）、あるいは病原体がついたドアノブ、便座、つり革などを触った手で口・目・鼻などを触り（間接感染）、感染します。			

感染源

手洗い・手指消毒  
環境の消毒  
マスク・目の保護

山田肇子監修（2021）高齢者感染症、シオノギ製薬 [https://www.shionogi.com/jp/sustainability/information-for-ld/senior\\_nav.html](https://www.shionogi.com/jp/sustainability/information-for-ld/senior_nav.html)

- 手洗い・手指消毒
- 環境の消毒
- マスク・目の保護

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 感染経路別予防策 ②飛沫感染予防策

**感染経路とは**

感染のしかた（感染経路）には、主に3つのルートがあります。病原体の種類によって異なり、複数の感染経路をとるものもあります。

感染経路とは	接触感染	飛沫感染	空気感染
感染している人の咳やくしゃみなどによって、病原体を含むしぶきが飛び散り（飛沫）、近くにいる人が吸い込んで、口から肺に入ることによって感染します。			

感染源

咳エチケット  
人と距離をとる  
マスク・目の保護

山田肇子監修（2021）高齢者感染症、シオノギ製薬 [https://www.shionogi.com/jp/sustainability/information-for-ld/senior\\_nav.html](https://www.shionogi.com/jp/sustainability/information-for-ld/senior_nav.html)

- 咳エチケット
- 人と距離をとる
- マスク・目の保護

マイクログ飛沫感染にも注意しよう  
だから換気は大事

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 感染経路別予防策 ③空気感染予防策

**感染経路とは**

感染のしかた（感染経路）には、主に3つのルートがあります。病原体の種類によって異なり、複数の感染経路をとるものもあります。

感染経路とは	接触感染	飛沫感染	空気感染
病原体が空気中にたまたま、空気を媒質に広がります。それぞれ吸い込んで感染します。			

感染源

換気  
マスク（N95）  
目の保護

山田肇子監修（2021）高齢者感染症、シオノギ製薬 [https://www.shionogi.com/jp/sustainability/information-for-ld/senior\\_nav.html](https://www.shionogi.com/jp/sustainability/information-for-ld/senior_nav.html)

- 換気
- マスク（N95）
- 目の保護

麻疹  
水痘（水ぼうそう）  
結核  
※COVID-19もこれに近いことが起きていると理解するとよい

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

感染対策のポイントは、  
目、鼻、口にウイルスをつけないこと



日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

### COVID-19の特徴から強調したい予防策

- 飛沫を顔に向けない、飛沫を顔で受けない
- マスクの正しい装着、咳エチケット、人と距離をとる
- 換気、環境の消毒

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

### 新型コロナウイルス感染症はこうした経路で広がっています



- ⚠️ 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閉込で会話や発声をする近距離接触
- ⚠️ 手洗い・手指消毒、マスクの着用、2m(最低1m)の身体的距離が大事！ 適切な換気も重要です！

厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000657104.pdf>  
日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---





## 一般者向け情報

感染拡大を防ぐために



こまめな換気

冬場でも、こまめな換気をしましょう

政府インターネットテレビ「新型コロナ 実態への対応」(動画)より抜粋<https://nettv.gov-online.go.jp/pg/pg22789.html>

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

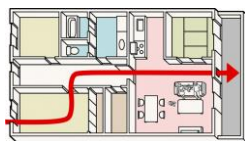
---

---

---

## 一般者向け情報

- 季節を問わず、新型コロナウイルス対策には、こまめな換気が重要です。
  - 常時換気設備や台所・洗面所の換気扇の使用が有効
  - 窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的
  - 窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。
- エアコン使用中も換気をしましょう



窓が1つしかない部屋の窓を開け、扇風機を出して、少し離れた位置の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる換気方法(2段階換気)の例

厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」より抜粋  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuunitsite/bunya/kenkou\\_iryuu/dougou\\_fcer\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakuunitsite/bunya/kenkou_iryuu/dougou_fcer_qa_00001.html)

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

- マスクはしっかりつけましょう

## 自宅でのゾーニングの考え方

- Zoning 空間を使用目的別に分けて配置すること
- 清潔エリアと不潔エリアを分けて配置する
  - ・ 人のゾーニング 陽性者が過ごす部屋とその他の部屋
  - ・ 物のゾーニング 洗面台、台所
  - ・ 時間差ゾーニング

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 人のゾーニング

- 過ごす部屋を分ける
- 分けられない場合は常に両者共にマスクを装着する
- 寝る場所も別々にしよう
  - 互い違いに寝るとか
- 定期的な換気をしよう
- 加湿も有効です

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

### 物のゾーニング

- 陽性者が使用したティッシュを捨てる箱
- 手指消毒薬のボトルの置き場所
- 洗面台の歯ブラシやコップの置き場所
- キッチンの使用済みの食器と洗浄後の食器
- 共用する物の置き場所と消毒のタイミングと方法

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

### 時間差ゾーニング

- 共有部分を使用するときは、陽性者と時間をずらす
- 陽性者のための個室が確保できない場合は、食事の時間をずらす
- 特に浴室や洗面所では、マスクを外す可能性が高いので、陽性者が使用してから少し時間をおく
- お風呂は、できるだけ陽性者が最後に入るようにする
- 陽性者の使用後に、室内の換気と拭き取りなどで除菌する

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修



---

## 生活行動に沿った感染対策

- 食事、歯磨き、トイレ、入浴、洗濯とゴミ捨て

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 食事

### ●生活行動に沿った感染対策

- 陽性者は他の家族と食事の場所・時間を別にする
- 食器は陽性者専用にする
- 食器を洗う際は、マスクに加え目の保護もする
- 陽性者の食事介助をする場合は、マスクに加え、目の保護と手袋を着用する
  - ・ 陽性者の咳を介助者が顔に浴びないように注意する

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 歯磨き

### ●生活行動に沿った感染対策

- 歯ブラシ、うがい用のコップは、共有しない
  - ・ 唾液が飛び散らないように口を閉じて静かに歯を磨く
- うがいは、ガラガラでなく、ブクブクにする
  - ・ できるだけ陽性者は他の家族より後に歯を磨く
  - ・ 洗面所の換気を行うのも良い
  - ・ 陽性者が使用したあとは、洗面所を水で洗い流し、周囲に撥ねた水を拭き取り、その後消毒する
- 水道の蛇口や歯磨き粉のチューブなど、手が触れた箇所はこまめに消毒する

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

## トイレ

### ●生活行動に沿った感染対策

- 換気する
- マスクを着用する
- 手に触れるレバーやドアノブはこまめに消毒する
- 手拭きタオルを共有しない
- 可能であれば使用ごとに便座を消毒する

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

## 入浴

### ●生活行動に沿った感染対策

- 陽性者は、できるかぎり最後に入浴する
- できる限りマスクを外す時間を短くするため、浴室に入る直前にマスクを外し、浴室から出たら最初にマスクをつける
- 入浴後は、浴室全体を湯でよく洗い流し、換気する

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

## 洗濯とゴミ捨て

### ●生活行動に沿った感染対策

- 陽性者の使用した服やタオルは、他の家族が触れないよう気をつける
- 洗濯開始前に、バタバタしない
- 陽性者の体液が付着した服やタオルを下洗いする場合は、マスクに加え、目の保護、手袋を身につける
- ゴミ袋は空気を抜いて口をしぼります。その際、手袋に加え目の保護、手袋を身につける
- ペットボトルなどリサイクルゴミは、1週間ほど自宅に留め置いてから捨てる
- ゴミを捨てたら、手洗いまたは手指消毒を行う

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## コロナに感染しないための大原則

- 他の人の飛沫を顔で受けない
- 他の人の顔に飛沫をかけない
- 飛沫が付着していると考えられる物に触れた手で、目、鼻、口を触らない
- そのために、こまめな手洗いがとても大事
- 飛沫の中の細かな粒子が空気中に漂うこともあるので定期的で有効な換気を行う

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 参考資料

- 厚生労働省老健局（2020）介護施設・事業所における新型コロナウイルス感染症発生時の業務継続ガイドライン.  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000817384.pdf>
- 厚生労働省老健局（2021）介護現場における感染対策の手引き第2版.  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000814179.pdf>
- 厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00001.html)

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 参考動画

- 一般社団法人日本在宅ケアアライアンス（2021）「安全・安心な在宅療養を願う人たちへ～新型コロナ感染症に備えて～」<https://www.jhhca.jp/>
- 厚生労働省（2020）介護職員にもわかりやすい感染対策の動画まとめページ  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/douga\\_00006.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/douga_00006.html)

日本在宅ケア学会 新型コロナウイルス感染症対応看護職員研修

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**基本を理解して暮らしに合わせた  
感染対策を伝えていきましょう**

- 一般社団法人在宅ケア学会

---

---

---

---

---

---

---

---