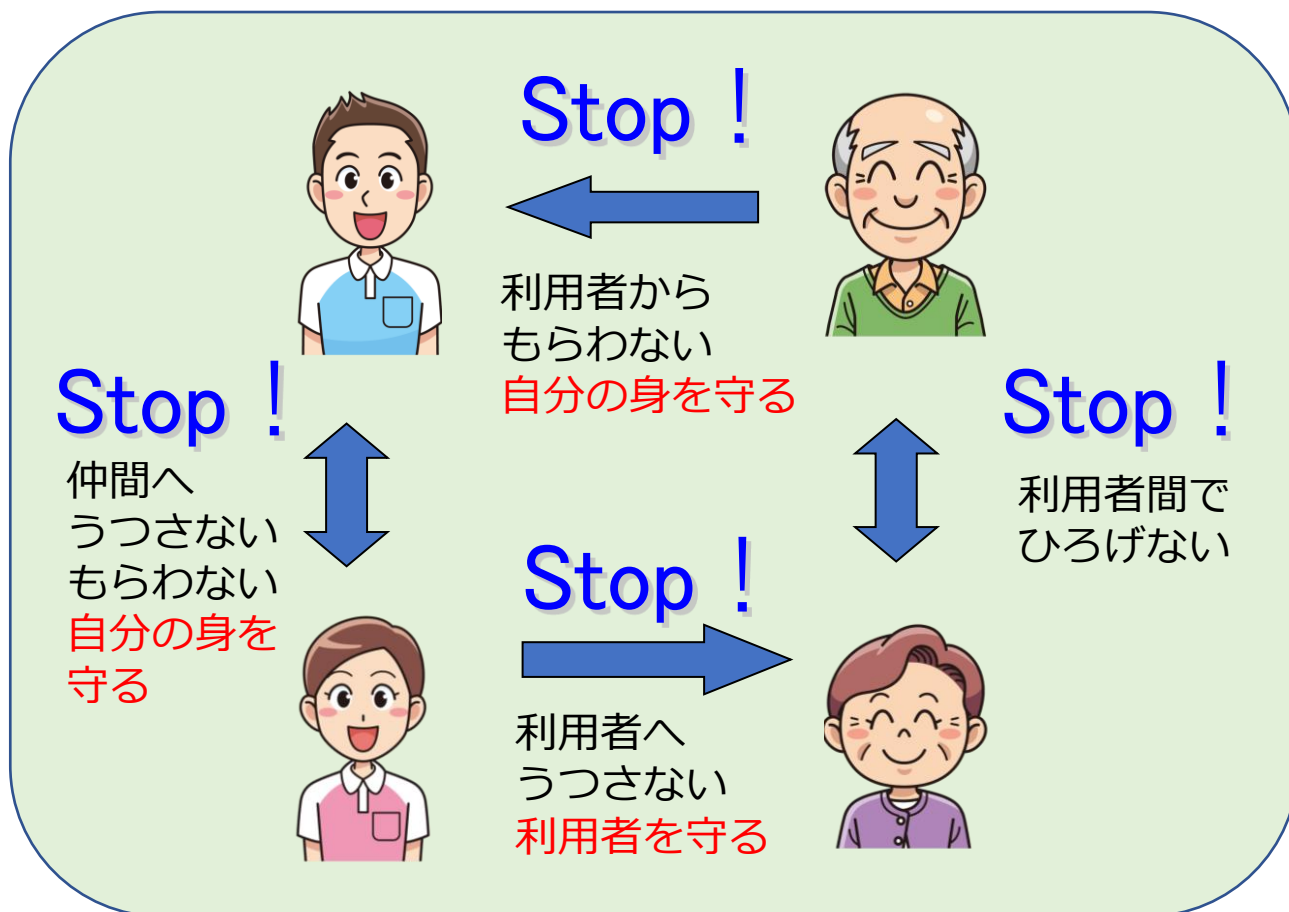


### (3) 職員および利用者の健康管理



病原体を持ち込まない・持ちださない・拡げない



国際医療福祉大学 塩谷病院

SHIOYA HOSPITAL

感染対策管理室

感染管理認定看護師 大塚明子

## ( 3 ) 職員および利用者の健康管理

- ① 日常の健康管理
- ② 感染症を疑う症状
- ③ 見逃してはいけない症状とは

# ①職員および利用者の日常の健康管理

健康管理の第1歩は「日頃からの感染対策（予防）」です！

## 感染対策のポイント

感染予防を心がけ体調を整えるようにしましょう。

高齢者や基礎疾患のある方が感染した場合は、重症化するおそれがあります。  
感染対策として「マスクの着用を含めた咳エチケット」や「手洗い（手指消毒）」、「換気」等が効果的です。



咳エチケット



マスク着用



手洗い



換気

# その1：自分と周りの人を守る**マスク**を上手に着用しよう

【職員】勤務中はマスク着用

勤務外は場面に合わせたマスクの着用

【利用者】可能な限りマスク着用

受診時はマスク着用

日本語\_230508～

新型コロナウイルス感染症対策

2023年度版

新型コロナウイルス感染症は5類感染症になりました

2023年5月8日から

## 感染対策は個人・事業者の判断が基本となります

引き続き、以下の対策は有効です

**換気**

●換気の方法として「機械換気(24時間換気システムや換気扇)」または「自然換気(窓開け)」があります。



**手洗い・手指消毒**



**マスク着用**

●重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、以下のような場合にはマスクを着用しましょう。



受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時

通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります。

◆症状がある場合に外出をする際は、人混みは避け、マスクを着用しましょう。  
◆事前にコロナ抗原検査キットや解熱剤などの常備薬を準備しておくことと安心です。

新型コロナウイルス感染症対策

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが

**令和5年3月13日から**

## マスク着用は個人の判断が基本となります

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

**マスクを着用しましょう**



受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時

通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

**マスク着用が効果的です**



高齢者

基礎疾患を有する方  
慢性肝臓病  
がん  
心血管疾患 など

妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

高齢者は重症化リスクが高いため、**病原体から高齢者を守るために**、対応する職員はマスクの着用を推奨します。

※ 勤務中であっても、従業員にマスクの着用が必要ないと考えられる具体的な場面については、**各高齢者施設等の管理者等が適宜判断**となります。

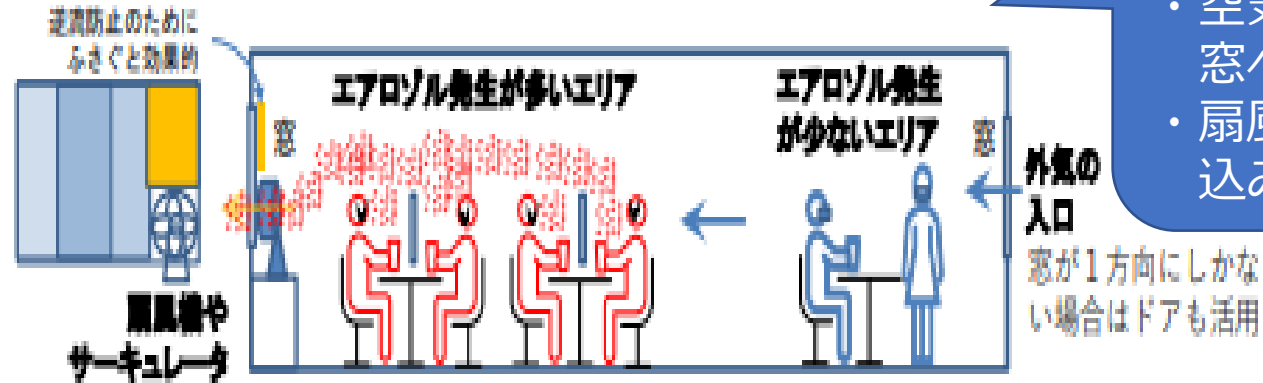
## その2：空気の流れを上手に作りましょう（換気）

換気は、換気扇や扇風機（サーキュレーター）、空気清浄機、窓の開放による方法があります。

### エアロゾル感染を防ぐ空気の流れ

#### 窓が2方向にある場合

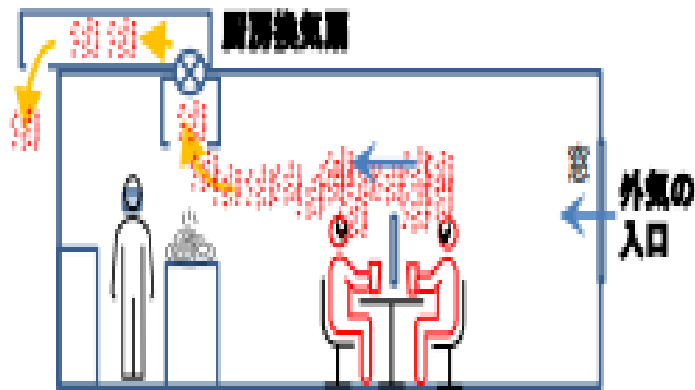
エアロゾル発生が多いエリアから扇風機、サーキュレータで排気し、反対側から外気を取入れる。



- ・ 部屋の対角上に位置する窓を開ける
- ・ 空気は小さい窓から大きい窓へ流れやすい
- ・ 扇風機の裏側は空気を吸い込みます

#### 換気扇がある場合

換気扇で排気し、反対側から外気を取入れる。



#### 換気扇・窓がない場合

空気清浄機でエアロゾルを捕集。

空気清浄機は、足元（裏側）から吸い込み、きれいな空気を上へ出し空気の流ができます。





## その3：日頃より備えておきましょう（自己免疫力を高める）

### 【職 員】

- ・ 規則的な生活を心がける（よく寝る・休む）
- ・ バランスの良い食事をする
- ・ ストレスを発散する      ・ よく笑う
- ・ 適度に運動する
- ・ 日頃の自分の体調を知っておく  
（平時の体温や脈拍など）



- ・ 検査キットの準備  
（近く一般購入できなくなります）
- ・ 常備薬（解熱剤など）を準備しておく
- ・ 非常食や水分の備品保管
- ・ 日頃健康状態を把握しておく  
（顔色・平熱・血圧・脈拍・おなかの調子）
- ・ 体を動かす機会をつくる

### 【利用者】

5月8日以降も感染拡大に備え  
**体調に異変を感じたら**  
～自分で検査、すばやく療養、医療機関のかかり方は？～

「新型コロナに感染したかも・・・？」と思ったら？

医療機関に行く前に  
・あわてずに、症状や常備薬をチェック  
・国が承認したキットを用いてチェック

【陽性だった場合】  
症状が軽い場合は、自宅等で療養を開始しましょう  
【陰性だった場合】  
症状がある場合のマスク着用や、手洗い等の基本的な感染予防対策を継続しましょう  
・重症化リスクの高い方（高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など）や、  
症状が重いなど受診を希望される方は、医療機関に連絡しましょう

受診する際に、医療機関に連絡しましょう

医療機関、薬局、高齢者施設等に行く時は、感染対策を行いましょう

新型コロナウイルスは感染力が強いため  
高齢の方や、基礎疾患をお持ちの方を守るためにも  
**マスクを着用しましょう**

発熱などの体調不良時にそなえて、準備しておきましょう

・ **新型コロナ抗原定性キット**※  
・ **解熱鎮痛薬**  
かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください  
※ 国が承認した「体外診断用医薬品」を選んでください。市販の解熱鎮痛薬  
「研究用」は国が承認したものではありません。

・ **電話相談窓口などの連絡先**  
受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」  
#7119（救急要請相談）  
#8000（こども医療相談）など  
生活必需品なども用意しておきましょう  
（体温計・日持ちする食料など）

受診・相談センター 救急車利用マニュアル

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

**ワクチン予防接種を  
受けましょう**

新型コロナウイルス感染症  
・インフルエンザ・带状疱疹など

## その4：早期発見・予防のための健康観察と体制

### 【職 員】

- ①入職時の確認：感染症（麻しん、風しん、B型肝炎等）の  
既往や予防接種の状況、抗体値の確認  
胸部エックス線検査を実施（労働安全衛生規則）
- ②普段から咳エチケットを実施する。
- ③体調がすぐれない時に躊躇なく相談や休養ができる体制にしておく。
- ④職員の家族等が感染症に感染している場合は、職員自身も自己の  
健康に気を配り、早めに管理者（責任者）に相談する。
- ⑤症状がある場合は、速やかに医療機関へ受診する。
- ⑥定期的な健康診断を受ける。
- ⑦ワクチンによる予防：B型肝炎、インフルエンザ  
麻しん・風しん（感染歴や接種歴のない人）  
新型コロナウイルス感染症（任意） 等



### 【利用者】

- ①日頃の様子と体調の変化    ②本人の訴え、症状の確認    ③ワクチン接種

## ②感染症を疑う症状：「いつもと違う」症状を見つける

- ・いつもと違う様子（体調）
- ・元気がない、食欲低下、息が荒い
- ・倦怠感（体がだるい・動きが鈍い）
- ・顔色が悪い（赤い・白い）
- ・体にボツボツがある、多量の発汗
- ・咳がでる、痰がからむ、鼻水がでる
- ・のどの痛みや不快感、下痢、嘔吐、尿の混濁
- ・37.5℃以上の発熱、頻脈（100回/分以上）
- ・徐脈（50回/分未満）、血圧の変化（上昇・低下）
- ・酸素飽和濃度96%以下、体重減少

など



高齢者は自分の辛いところを  
伝えることが苦手です。  
普段の状態を知っている皆さんの  
「あれ、いつもと違う」という、  
早期発見・対応が大切です。





# 家族・子ども、食事を共にした人や長い時間同じ空間で過ごしていた人等が新型コロナウイルス感染症だった時

## 家族が新型コロナウイルスに感染した時のポイント

### 新型コロナウイルス感染症に感染された方について



発症後5日間かつ症状が軽快して24時間程度は他人に感染させるリスクが高いことから、外出を控えることが推奨されます。また、10日間が経過するまでは、マスクを着用し、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

### お世話をする方や同居家族の方について

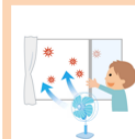


ご自身の体調にも注意してください。

- 感染した方の発症日を0日として、特に5日間は注意してください。7日目までは発症する可能性があります。
- 外出するときには人混みを避け、マスクを着用しましょう。高齢者等のハイリスク者との接触を控えるなど、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

### 家庭でできる感染対策

#### 1.窓を開けて換気



定期的に換気をしましょう  
共用スペースや他の部屋も頻繁に換気しましょう。

#### 2.部屋を分ける



可能な範囲で部屋を分けましょう  
お世話はできるだけ限られた方で行い、接触する時間をなるべく短くするようにしましょう。  
心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染のお世話をするのは避けてください。

#### 3.マスクを着用



同居家族は可能な範囲でマスクを着用しましょう  
感染した家族に接する時や外出する時はマスクを着用しましょう。マスクを隙間無くフィットさせ、正しく着用しましょう。

#### 4.手洗い等の手指衛生



こまめに手洗いしましょう

その他一般的な衛生対策として、汚れたリネン・洋服は洗濯し、ゴミは密閉して捨てましょう。

## <健康状態を観察>

熱・倦怠感・喉の痛み  
咳・痰がらみ・下痢等

## <同居者が陽性の場合>

換気、部屋を分ける  
マスクの着用  
手洗い等の手指衛生

## <療養期間>

職員：発症日0日として5日間  
(6日目より出勤可能)  
利用者：5日目まではしっかり  
対応(換気やマスク励行、  
対応者の感染対策強化、  
10日(症状継続なら続け  
て)目安に感染対策

## お子さまが新型コロナウイルスに感染した時のポイント

### 新型コロナウイルス感染症に感染された方について



発症後5日間かつ症状が軽快して24時間程度は他人に感染させるリスクが高いことから、外出を控えることが推奨されます。また、10日間が経過するまでは、マスクを着用し、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

### お世話をする方や同居家族の方について



ご自身の体調にも注意してください。

- 感染した方の発症日を0日として、特に5日間は注意してください。7日目までは発症する可能性があります。
- 外出するときには人混みを避け、マスクを着用しましょう。高齢者等のハイリスク者との接触を控えるなど、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

### お子さんの観察ポイント

- 機嫌、食欲、呼吸のようすなどを観察してください。機嫌がよく、食欲があり、顔色が普通であれば基本的には心配いりません。従わずに様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。
- また、受診を迷った場合、夜間や休日の場合は電話相談窓口など(「救急車利用マニュアル」、「こどもの救急」等関係ウェブサイトの参照や#7119(救急要請相談)、#8000(こども医療相談)など)をご利用ください。

### 家庭でできる感染対策

#### 1.窓を開けて換気

こまめに換気をしましょう  
共用スペースや他の部屋も頻繁に換気しましょう。



#### 2.可能な範囲で部屋を分ける

可能な範囲で部屋を分けましょう  
お世話はできるだけ限られた方で行い、接触する時間をなるべく短くしましょう。  
こどもは自らの体調管理・体調不良の意思表示が十分にできないことに留意し、健康状態のチェックを怠りに行いましょう。

#### 3.可能な範囲でマスクを着用

児童本人を含め、同居家族全員はできるだけマスクを着用しましょう  
ただし、乳幼児(小学校に上がる前の年齢)のマスクの着用には注意が必要であり、着用をもとめるものではありません。特に、2歳未満のお子さまへのマスクの着用は、やめましょう。

#### 4.手洗い等の手指衛生

こまめに手洗いしましょう



その他一般的な衛生対策として、汚れたリネン・洋服は洗濯し、ゴミは密閉して捨てましょう。

### ③見逃してはいけない症状（赤字：緊急性が高い）

- ・意識レベルの低下（ぐったりしている）
- ・痙攣している（特に初めの場合）
- ・いつもと比べて活気がない
- ・頻脈（または徐脈）
- ・呼吸数の増加
- ・酸素飽和濃度95%以下
- ・発熱（37.5℃以上）
- ・発汗
- ・嘔吐（吐き気）
- ・下痢（大量の下痢が頻回）
- ・腹痛
- ・咳や喀痰の増加
- ・鼻水
- ・咽頭痛
- ・寝汗
- ・皮膚の発疹・発赤・腫脹
- ・摂食不良
- ・体重減少
- ・頭痛
- ・顔色・唇の色が悪い（チアノーゼ）
- ・吐血・下血



看護師・医師へ症状を報告し、指示を受ける

#### 確認ポイント

- ・往診し処方か医療機関受診か（救急車か）
- ・施設で看取る体制は可能か
- ・家族への説明と希望の確認（日頃からの連携が大切）
- ・報告および連絡方法
- ・普段の様子と変化が分かる記録の確認

# 参考文献

厚生労働省ホームページ：福祉・介護 会議事業者等における新型コロナウイルス感染症への対応等について  
介護事業所等向けの新型コロナウイルス感染症対策等まとめページ

栃木県ホームページ：高齢者施設等における感染症への対応について

新型コロナウイルス感染症対策分科会 感染拡大防止のための効果的な換気について（令和4年7月14日）



令和5年2月2日第1版改訂

