

新型コロナウイルス感染症で
入院された患者さん
ご家族の皆様へ



国立研究開発法人

国立国際医療研究センター病院

Center Hospital of the National Center for Global Health and Medicine

入院された患者さん ご家族の皆様へ



患者さんの権利を保障します

患者さんの人格を尊重し、良質で安全な医療を提供します。感染症に対する偏見や差別を防止するために職員は患者さんの個人情報を守ります



職員は感染拡大防止のため 根拠に基づく適切な 感染対策を行います

職員はキャップ、ゴーグル、マスク、ガウン、手袋などの感染防護具をつけて診療にあたります



患者さんやご家族の不安に 寄り添い対応いたします

入院に伴う不安や疑問などは気兼ねなく医療スタッフにお話してください。不安や不眠、気持ちの落ち込みが続く時や心の専門家に相談したい時は、担当医師や看護師へお問い合わせください

患者さんへ

入院中のお願い

原則、病室内でお過ごしください

病室は室内の空気が外に出ないように気圧を低くしています。気圧を管理するため扉を常に閉めてください。シャワー浴や通話以外は感染拡大防止のために病室を出ることができません。ご用がある時にはナールコールでお知らせください。職員が感染防護具を着用するため対応に時間がかかることがあります。

咳がひどい時にはマスク着用

病室内ではマスクを付けなくてもよいです。咳がひどい時や診察・検温の時にはマスクをつけてください。

携帯電話での通話

原則、通話の場合は専用の部屋でお願いしています。看護師が案内しますのでナールコールでお知らせください。（通話は10分程度でお願いします）

シャワー浴は予約制

医師の許可があればシャワー浴ができます。予約制ですので看護師に伝えてください。

面会禁止と荷物の受け渡し

感染拡大防止のために原則面会は禁止されています。ご家族等からの差し入れなどは総合受付（土日祝日は時間外受付）でお預かりすることができます。

こまめな手洗いやアルコール手指消毒

食事の前後やトイレの後は手洗いやアルコール手指消毒をお願いします。

洗濯物は可能な限りご自宅で

病棟のコインランドリーは洗濯機が1台ですので、できる限りご家族の協力をお願いします。

退院前のPCR検査

厚生労働省からの通達により、退院前に2回続けてPCR検査陰性を確認させていただく場合があります。検査結果は、検体を採取した後、原則12～24時間後にわかります（状況により変わる場合があります）。

退院基準

- 国内外の研究によると、発症日から7日～10日程度経過した場合に培養可能なウイルスが検出されず、感染性がある可能性が低いと考えられる。
- これを踏まえ、発症日及び症状軽快からの時間経過を退院等の原則の基準とする。

退院基準について

- ① 原則、発症日^(注1)から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合、退院可能とする。
- ② ただし、発症日から10日経過以前に症状軽快した場合には、症状軽快後24時間経過した後、24時間以上間隔をあげ2回のPCR検査陰性を確認できれば、①の基準を満たさない場合にも退院可能とする。

※重症化リスクがない者等で、医師が必ずしも入院が必要な状態ではないと判断した場合には、宿泊療養等で療養する。

注1 発症日:症状が出始めた日。無症状又は発症日が明らかでない場合には、陽性確定に係る検体採取日
新たな知見により、今後変更になる可能性があります。

ホテルへの移動や自宅退院される患者さんに 注意深く観察していただきたい症状

表情・外見

- 顔色が明らかに悪い※
- 唇が紫色になっている
- いつもと違う、様子がおかしい※

息苦しさなど

- 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）
- 胸の痛みがある
- 急に息苦しくなった
- 日常生活の中で少し動くと息が上がる
- 横になれない、座らないと息ができない
- 肩で息をしている、ゼーゼーしている

意識障害など

- ぼんやりしている（反応が弱い）※
- もうろうとしている（返事がない）※
- 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

（注）※は家族が見て判断した場合

新型コロナウイルスの陰性が確認され 退院される患者さんへ

- ・厚生労働省の定める退院基準を満たしたため本日以降退院できます。
- ・現時点で他の人への感染性はないと考えられますが、稀な事例として、退院後に再度新型コロナウイルス陽性となる方が確認されております。
- ・そのため、退院後4週間は以下の点に留意いただきますようお願いします。

●一般的な衛生対策を徹底してください。

- ・石けんやアルコール消毒液を用いて手洗いをしてください。
- ・咳エチケット（マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って口や鼻をおさえる、マスクの着用等）を守ってください。

●健康状態を毎日確認してください。

- ・毎日、体温測定を行い、発熱（37.5℃以上）の有無を確認してください。

●咳や発熱などの症状が出た場合

- ・速やかに帰国者・接触者相談センターに連絡し、その指示にしたがい、外出時には必ずマスクを着用して、必要に応じて医療機関を受診してください。帰国者・接触者相談センターへの連絡及び医療機関の受診にあたっては、あらかじめ新型コロナウイルス感染症で入院していたことを電話連絡してください。

(参考)

咳や発熱などの症状が出た方	帰国者・接触者相談センター (都道府県設置)	
駐日外国公館と連絡を取りたい方	駐日外国公館リスト	

〈連絡先〉

国立研究開発法人 国立国際医療研究センター病院 電話：03-3202-7181(代表)

※ 本資料は、令和2年2月28日に作成したものです。今後、新たな知見をもとに随時変更されることがあります。

家庭内での注意事項

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合
家庭内でご注意いただきたいこと



- ご本人は外出を避けて下さい。
- ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

部屋を分けましょう



- 個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。
- 子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
- 寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。



換気しましょう

- 定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

マスクをつけましょう



- 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

手で触れる共有部分を消毒しましょう



- 共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵、トイレ、洗面所など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で消毒した後、水拭きしましょう。
- 物に付着したウイルスはしばらく生存します。
- 家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です）。
- タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
- 感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- 洗浄前のものを共用しないようにしてください。
- 特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

こまめに手を洗いましょう



- こまめに石鹸で手を洗いましょう。（アルコール手指消毒剤でも可）アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

ゴミは密閉して捨てましょう



- 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で



- 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう



- 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
- 糞便からウイルスが検出されることがあります。

Q & A

質問にお答えします

Q1



新型コロナウイルス感染症とは？

A 新型コロナウイルス（SARS-CoV2）による感染症で、発症すると発熱や咳などの呼吸器症状が認められます。国内の症例では、1週間前後、症状が持続することが多く、強いだるさを訴える方が多いようです。感染した人の中には、非常に軽症の方や、症状がほとんど出ずに治癒する方もいます。肺炎が重篤化した場合は、人工呼吸器など集中治療を要し、入院期間が長くなる事例が報告されています。高齢者や基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）を有する方では、重症化するリスクが高いと考えられています。

Q2



どのように感染しますか？ 潜伏期間はどのくらいですか？

A 患者の咳などでとんだ飛沫（しぶき）を吸い込むことによる飛沫感染、ウイルスに汚染された環境にふれた手で口や鼻などを触り粘膜から感染する接触感染が考えられています。世界保健機関（WHO）の知見によれば、現時点で潜伏期間は1～12.5日（多くは5～6日）とされており、これまでのコロナウイルスの情報などから、未感染者（ご家族などの濃厚接触者）については14日間にわたり健康状態を観察することが推奨されています。

Q3



治療を受けた場合、治癒したと判断されるのはどういう場合ですか？

A 発熱や咳などの呼吸器症状が消失し、鼻腔や気管などからウイルスを検出できなくなった状況を「治癒した」と判断しています。ウイルスが上気道や肺で増えることで生じる発熱や咳などの症状を緩和する目的の治療（対症療法）として、解熱剤や鎮咳薬の投与や、点滴等が実施されています。全身状態をサポートすることで、ウイルスに対する抗体が作られるようになり、ウイルスが排除されて治癒に至ると考えられます。

Q4

同居していた家族が心配です。 何か注意することはありますか？

A ご家族、同居されている方も、熱を測るなどの健康観察をして、不要不急の外出は避けていただきます。特に咳や発熱などの症状がある場合には速やかに最寄りの保健所（帰国者接触者相談センター）に連絡してください（※詳しくは保健所の指示に従ってください）。また、物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアノブ、手すり、スイッチ、トイレ、洗面台など自宅の共有部分は、0.05%に薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう（※キッチンハイターの場合：水1Lに本商品25ml キャップ1杯）。この消毒剤は金属腐食性があるため消毒後は念入りに水拭きしてください。なお、お子さんを養育されている方、高齢者や障がいのある方の介護をされている方、ペットを飼っている方などは、安心して入院に専念できるよう東京都が区市町村等と連携しサポートしています（※詳しくは東京都ホームページ「新型コロナウイルス感染症に罹患された方へ」を参照し、各担当窓口へお問い合わせください）。

Q5

退院後の生活で注意することは何ですか？ いつ頃から外来の受診ができますか？

A 新型コロナウイルスの陰性が確認されて退院した時点で、他の人への感染性はないと考えられますが、まれに再度陽性となる場合があります。そのため退院後4週間は、熱を測るなどの健康観察をして、こまめな手洗いとマスク着用などの基本的な衛生対策を徹底しましょう。再び咳や発熱などの症状が出た場合は、速やかに最寄りの保健所（帰国者接触者相談センター）に連絡し、新型コロナウイルス感染症で入院していたことを伝えてください。ご家族、同居されている方がいる場合には、家庭内でご注意いただきたいことの8つのポイントを守りましょう（※詳しくは「家庭内での注意事項」参照）。退院後の外来受診日は退院時にご確認ください。退院後の他の診療科または他の医療機関への受診は、陰性化後4週間は可能な限りお控えください。職場の復帰については、医師からアドバイスを受けたうえで、体調を確認しつつ復帰の時期を決めてください。

（参考資料）

●厚生労働省：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_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

●東京都福祉保健局：新型コロナウイルス感染症について

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/smph/iryo/kansen/shingatakorona.html>

●東京都福祉保健局：新型コロナウイルス感染症に罹患された方へ

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/oshirase/corona_0401.files/050101.pdf

●日本渡航医学会・日本産業衛生学会等：新型コロナウイルス情報 企業と個人に求められる対策 Q&A版

<https://www.sanei.or.jp/images/contents/416/COVID-19Q&A0324.pdf>

心の健康をたもつために大切なこと

これまでの生活が一変し、制限のある環境で過ごす中では、
体への負担以上に、こころへの負担が大きくなることがあります。
そのような時にできるストレス対処法をいくつかご紹介します。
皆様のこころの健康を保つ一助となれば幸いです。

様々な気持ちに
なることは
自然なことです。

自分の気持ちを大切にしながら
今できる事を行きましょう。

一人でいなくちゃいけないんだ
誰にもわかってもらえない

やりたいことができない!
いつまでこうしてるんだ!

これからどうなっちゃうの?
だれかに感染させてないかな?
きれいに洗えたかな?

あの時こうしてしていれば…
全部自分が悪かったんだ…
周りはどう思っているかな?

こんなことをしてみましょう

睡眠・食事・適度な活動を維持して、
生活リズムを整えましょう。

出来ることや場所が限られているか
もしれませんが、リラックスできる
活動を取り入れてみましょう。

直接会えなくても、電話やメール、
SNS(ビデオ通話など)を利用して、
人とのつながりを維持しましょう。

こんなことは避けましょう

感染に関する情報ばかりに目を向け
ないようにしましょう。情報が多
いと頭も気持ちも混乱してしま
います。

気持ちの変化で辛い時には、抱
え込むことはやめましょう。自
分を責めず、無理せず誰かに話
して共有しましょう。

……
こんな時は…

不安や不眠、気持ちの落ち込み、
気になることなど心の専門家に
相談したい時は担当医師や看護
師へお問い合わせください。