

## Q&A

### 質問

一人住まいの父が、高齢で持病を持っています。普段は元気にはしているので、月に1回くらい顔を出して炊事や掃除を手伝う程度なのですが、私は自動車も無く、公共交通機関で行っています。どうしたらいいでしょうか。

回答（日本公衆衛生学会 業務執行理事 佐藤 眞一）

COVID-19 との戦いは長期戦です。持病のある人の中には、肺炎が重症化する恐れがあると言われ、医療機関の受診を避けたり、外出も避けている人がいるかも知れません。しかしながら、持病をいい状態にコントロールすることが、持病を悪化させないためだけでなく、もしも、かかったときの肺炎を重症化させないためにも大切です。

お薬を飲まれている方は、電話による再診、FAX での処方が時限的に認められていますので、薬が無くなる前に、かかりつけの医療機関に電話で相談をしてください<sup>1)</sup>。医療機関に行くことなく、近所の薬局で薬を受け取れること（薬局によっては宅配可）がほとんどです。

生活習慣病対策には、栄養・運動・休養のコントロールが重要です。「3つの密」の無い、外での歩行や運動などは、現時点では問題はありません。外に出て身体を動かすことは、運動のみでなく休養のためにも効果があります。

保存されていた食品を使った内食だけで栄養のバランスが取れているか、少し心配です。人で混雑するスーパーに行って、レジ待ちでも密集することを考えると（近所の人と世間話をするかも知れませんし）、混雑する時間帯を外して外食を選ぶ方が安全かも知れません。今のところ食品が感染源や伝播経路になることを示す証拠はありません<sup>2)</sup>し、ノロウイルスを含む食中毒対策を行っている飲食店ではテーブルなどの環境から感染することもあります<sup>3)</sup>。もちろん、複数人で一緒に、飲酒などして長居とかはよくありません。

まず、上の内容を伝えてあげてください。あなたが公共交通機関を使って訪問すると、お父様よりあなたの方がウイルスに暴露される可能性が高くなります。お父様の家に上がるときは、手袋やコート、帽子にはウイルスが付いているかもしれないと思って、外で脱いで、コートを裏表にして玄関先に置いて家

に上がってください。調理をすること、掃除をすることには問題ありません。

#### 参考情報

- 1) 新型コロナウイルスの感染拡大防止策としての電話や情報通信機器を用いた診療等の臨時的・特例的な取扱いについて、これまでも処方されていた慢性疾患治療薬の処方のみでなく、発症が容易に予測される症状の変化に対する処方も可能になっています。詳しくは厚生労働省の HP をご覧ください

<https://www.mhlw.go.jp/content/000611278.pdf>

- 2) コロナウイルス：食品が感染源や伝播経路になることを示すエビデンスは存在しない。欧州食品安全機関(EFSA) No. 6/2020 (2020. 03. 18) より。過去の重症急性呼吸器症候群 (SARS)、中東呼吸器症候群 (MERS) のアウトブレイクから得られた知見でも、食品の喫食を介した感染は起こっていない。また、世界中の研究者および関連機関がこの新型コロナウイルスの拡散を監視しているが、食品を介した伝播は報告されていない。

- 3) Ong SWX, et al. JAMA 2020 Mar 4. [Epub ahead of print]

3 人の COVID-19 患者が隔離されている居室と浴室の調査 (シンガポール)。清掃前は居室 15 か所中 13 か所、浴室 5 か所中 3 か所から SARS-CoV-2 が検出されたが、前室と廊下は陰性。清掃 (ジクロロイソシアヌル酸ナトリウムで清拭) 後は、全サンプルとも陰性。空気も陰性。患者が使った後であっても、ノロウイルス食中毒を防ぐ程度の清拭をしていれば、環境中にウイルスは残らないという結果です。