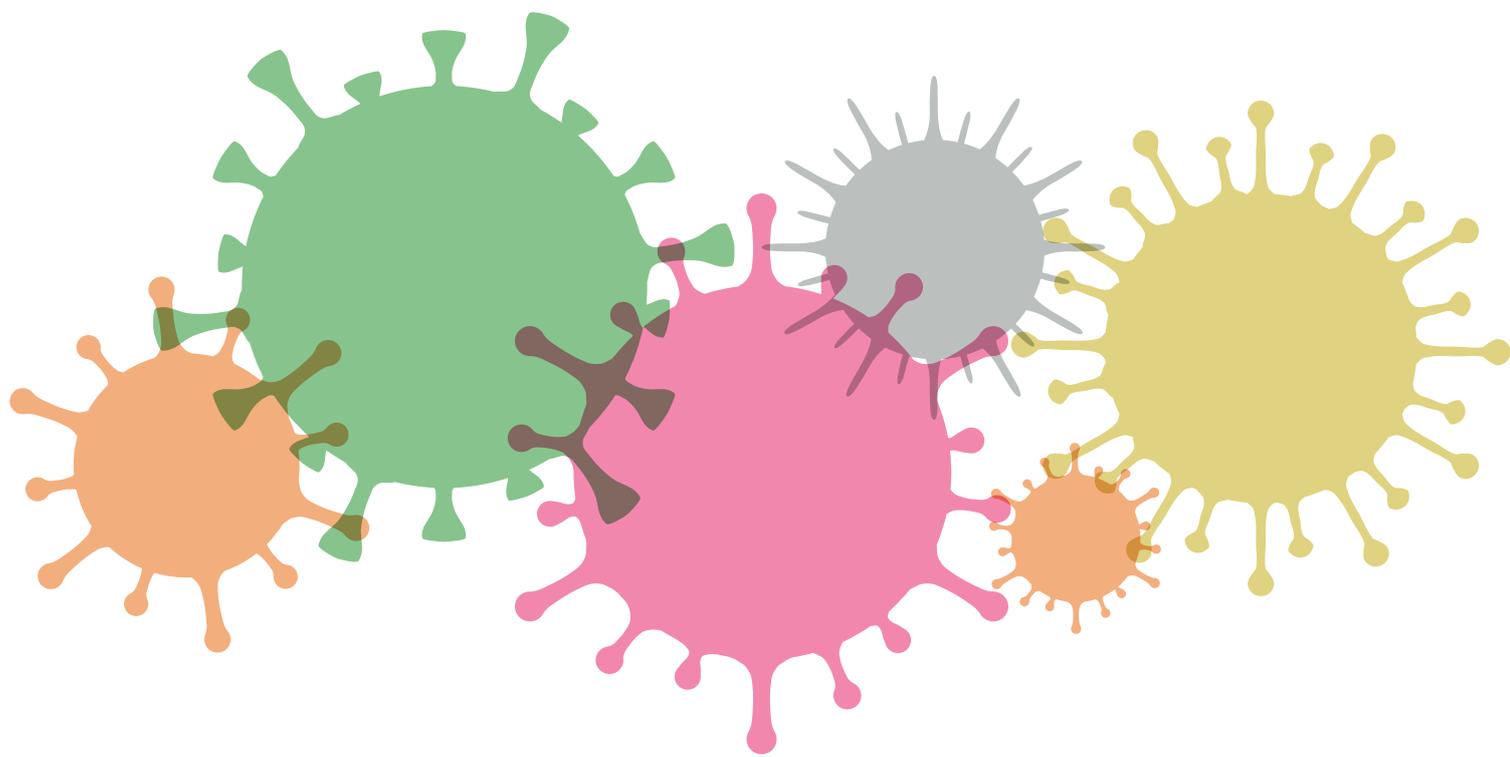


# 新型コロナウイルス感染症の (COVID-19)

## 基本的知識と生活上の対応

ーサリドマイド被害者の皆様へー



厚生労働行政推進調査事業

「サリドマイド胎芽症患者の健康、生活実態の把握及び支援基盤の構築」研究班

## 目 次

### COVID-19 の基本的知識と生活上の対応

---

#### － サリドマイド被害者の皆様へ －

はじめに.....	日ノ下文彦	1
I. COVID-19 感染症とは .....	長瀬 洋之	2
II. COVID-19 の感染予防策と感染確認.....	長瀬 洋之	4
III. COVID-19 に対する歯科 / 口腔外科からのアドバイス.....	丸岡 豊	10
IV. COVID-19 流行期に食事で気をつけるべきこと .....	田上 哲也	12
V. COVID-19 の巣ごもり時期にやるべき運動 .....	藤谷 順子	14
VI. おわりに .....	長瀬 洋之	16

# はじめに

2019年12月に中国の武漢で初めて確認された新型コロナウイルス感染症（COVID-19）はあっという間に世界中に拡がり、おそらく歴史に残るパンデミック（世界的大流行）となってしまいました。その結果、人類のすべての活動にブレーキがかかり、経済の低迷だけでなく、政治、文化、芸術、研究、国際交流、観光などあらゆることに悪影響が及んでいます。

わが国では、2020年春の第一波に始まり、夏の第二波、さらに同年冬から2021年初頭にかけての第三波に至るまで、COVID-19により国民生活のすべてが大打撃を受け、「ステイホーム（Stay home）」や「巣ごもり生活」が当たり前となってしまいました。おそらくサリドマイド被害者の皆様もマスク着用、三密回避、手洗い、手指消毒、うがいなどを心掛けながら、不安な日々を送っていらっしゃるのではないかと想像しております。

そこで、少しでもCOVID-19感染症とこの病気に対する感染対策を理解していただき、安心して暮らせるよう、研究班で小冊子を作成することに致しました。呼吸器内科の専門家である長瀬先生はもとより、他の研究班員もそれぞれの専門領域におけるアドバイスをまとめております。

最後に、この冊子を皆様の感染対策や健康管理に役立てていただき、COVID-19に罹患しないのはもちろんのこと、日常生活の中でCOVID-19を極端に怖れずにすむよう願ってやみません。

2021年2月

厚生労働行政推進調査事業

「サリドマイド胎芽症患者の健康、生活実態の把握及び支援基盤の構築」研究班

研究代表者 国立国際医療研究センター病院腎臓内科 日ノ下 文彦

# 1 COVID-19 感染症とは

## 1 新型コロナウイルス感染症とは

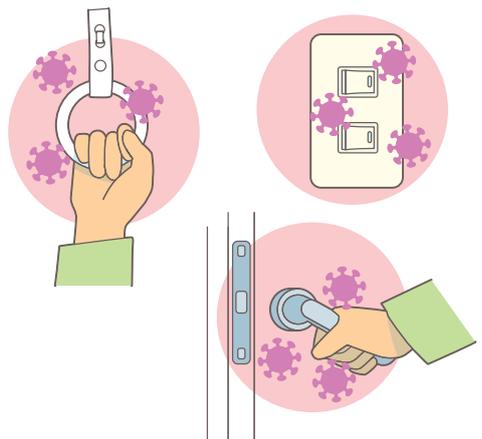
ヒト由来のコロナウイルスはかぜ（感冒）の原因の 10～15%を占める病原体として知られていました。しかし、より重症な肺炎として、2002年に中国・広東省に端を発した重症急性呼吸器症候群（SARS）、2012年にアラビア半島で中東呼吸器症候群（MERS）が報告されました。そして、2019年12月から中国・武漢市で発生した肺炎の原因が、新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）です。SARS-CoV-2による感染症を COVID-19（新型コロナウイルス感染症）と呼びます。

## 2 どのようにして感染するか - 飛沫感染と接触感染 -

感染した人がせきをして飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまうのが飛沫感染で、新型コロナウイルス感染の主体と考えられています。

接触感染とは、感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブなどに触れ、その場所に別の人が手で触れ、鼻、口に再び触れることにより、ウイルスが体内に入り感染することで、これも感染の原因となります。新型コロナウイルスは、プラスチックの表面では最大 72 時間、ボール紙では最大 24 時間生存するとされています。

空気感染とは、小さい病原体が空気中を漂い、広範囲に感染を拡げる状態で、麻疹ウイルス（はしか）、結核菌が知られていますが、新型コロナウイルスの主な感染経路とはされていません。



症状が出ている人が感染をうつす主体ですが、発症から間もない時期でも感染性が高いため、感染が拡がる原因となっています。発症 2 日前から発症後 7～10 日間程度の期間に、感染性があると考えられています。

また、COVID-19 を発症した人の家族内感染率は 11.8%とされています。10 歳代の患者さんの家族内感染率は 18.6%と高く、成人患者さんと同等以上でしたが、0～9 歳の患者さんからの家族内感染率は 5.3%と低かったとされています。家庭においても、症状がある家族がいる場合、マスク着用、手指衛生などの予防策をとる必要があります。

コロナウイルス感染症は一般に温帯では冬季に流行しますが、COVID-19 も冬季に流行の拡大がみられています。

### 3 どのような症状が出るか

初期の症状は、インフルエンザや感冒に似ており、COVID-19 を区別することは困難ですが、インフルエンザにおける突然の高熱、COVID-19 における嗅覚・味覚障害などはそれぞれに特徴的とされています。わが国の解析では、COVID-19 に頻度が高い症状は、発熱、咳嗽、倦怠感、呼吸困難で、下痢は約 1 割で、味覚障害 (17.1%)、嗅覚障害 (15.1%) もみられました。

### 4 どのように診断するか

PCR 法は、新型コロナウイルスの遺伝子配列を検出する検査法です。感度が高く、検査の主体となっています。「鼻咽腔ぬぐい液」で当初検査されていましたが、発症から 9 日以内であれば、「唾液」を用いた場合でも、同等の精度が確認されています。

そのほかに抗原検査があり（インフルエンザウイルス検査でよく用いられている方法）、30 分程度で結果が出るなど、メリットがありますが、キットの種類により感度が異なります。

### 5 どのように治療するか

軽症の場合は、経過観察のみで自然に軽快することが多いですが、発症 2 週目までに急速に病状が進行することがあります。高齢者や、糖尿病、心不全、COPD（タバコ肺）、がん、腎臓病、肝疾患、肥満などの基礎疾患のある方は、重症化する割合が高いとされており、軽症でも入院とする場合があります。

息切れや肺炎のある中等症以上では、入院して治療します。肺炎が進行する場合、ステロイド薬やレムデシビルの使用が考慮され、必要に応じて酸素投与が行われます。重症例では、人工呼吸管理や体外式膜型人工肺 (ECMO) が用いられます。

COVID-19 では、血栓が認められやすく、ヘパリンなどによる抗凝固療法を行うことがあります。そのほかにも、トシリズマブの治験が行われており、ファビピラビル（アビガン<sup>®</sup>）は、保険承認申請中です。シクレソニドは喘息用の吸入ステロイド薬で、COVID-19 への効果も期待されましたが、最近の研究では、無症状・軽症の患者さんには推奨されない結果が示されました。

## 1 どのように予防するか

飛沫感染を防ぐために、マスクの着用、「3つの密」の回避を行います。接触感染を避けるために、石けんによる手洗いや、手指消毒用アルコールによる消毒を行います。

### A. 「3つの密」を避ける

「3つの密」は、感染を拡大させるリスクとなります。人と人との距離をとること (Social distancing; 社会的距離) が重要です。

#### i) 密閉空間を避けて、十分に換気する

- \* 2方向の窓を数分間開けて、できれば毎時2回以上換気しましょう。窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。
- \* 通常の家産用エアコンは、空気を循環させるだけです。別途、換気が必要です。
- \* 一般的な空気清浄機は、通過する空気量が少なく、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

#### ii) 密集場所を避け、隣の人とは互いに手を伸ばして届かない距離を取る

- \* レジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないようにしましょう。
- \* 飲食店では一つ飛ばしに座る、真向かいに座らない、互い違いに座るなどに留意しましょう。
- \* エレベーターで混みあっているときは、一本遅らせましょう。健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。

#### iii) 密接場面を避ける

- \* 5分間の会話で、1回の咳と同じくらいの飛沫が飛びます。
- \* 対面での会議や面談が避けられない場合は、十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。
- \* エレベーターや電車の中では、会話や携帯電話による通話を慎みましょう。
- \* 多人数での会食は、マスクを外す時間が長くなり、大声になりがちのため、慎みましょう。
- \* 多人数かつ室内で呼気が激しくなるスポーツジム、ライブハウス、カラオケは避けましょう。
- \* 喫煙の際はマスクを外しており、喫煙所では人との「密」が起こります。喫煙者は重症となる可能性が高いことも報告されています。禁煙する選択肢も考慮しましょう。

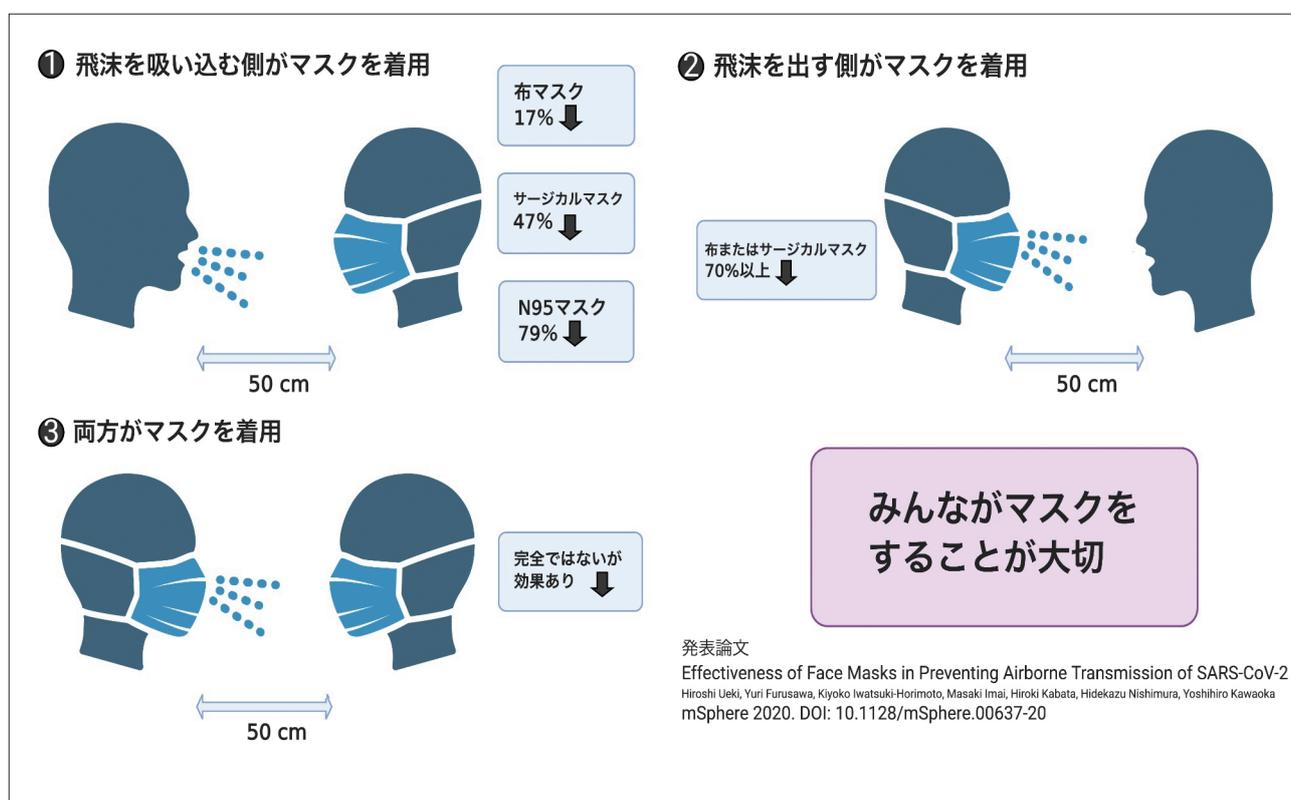
## B. マスクを着用する

マスクの素材によって、効果は違います。不織布マスクが最も効果が高く、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順です。

マスクは、「飛沫を出す側：自分」「飛沫を吸い込む側：相手」とすると、相手だけがマスクを着用するより、自分だけがマスクを着用する方が効果が高く、7割以上飛沫を減少させます。自分から相手への感染拡大を防ぐために、話す時はいつでもマスクを着用しましょう。

さらに、自分と相手の双方がマスクを着用することで、吸い込みを7割以上抑えます。皆がマスクをすることが大切です。室内で会話する場合は、特にマスクを着用する必要があります。屋外でも、最低1メートルの間隔を確保できない場合もありますので、やはりマスクは重要です。

自分の顔にぴったりとフィットしているマスクを選ぶことが重要です。鼻に留め金がある場合は、鼻の形に合わせて固定します。鼻を出した状態では効果が不十分です。



東京大学医科学研究所のデータをもとに内閣官房が作成  
[https://corona.go.jp/proposal/pdf/mask\\_kouka\\_20201215.pdf](https://corona.go.jp/proposal/pdf/mask_kouka_20201215.pdf)

## ・サリドマイド胎芽症の皆様へ

ひものない、貼るタイプのマスク、マスク固定用のテープ、首にかけるマスクがあります。  
お示しする製品は、アマゾンなどの通信販売サイトで入手可能です。  
価格は 2021 年 1 月現在の実勢価格です。

### ● 貼るマスク (5 枚 : ¥780)

四隅に粘着テープが貼ってあります。  
正面から見ると、ひもつきマスクと同じ  
ように見えます。



### ● 貼りマスクテープ (¥980)

市販のマスクのひもを切って改造し、  
テープを四隅に貼って装着することが  
できます。



### ● 首にかけるストラップ (¥980)

マスクのゴムにストラップを装着し、  
首に回します。ウレタン素材で、ソフトに  
首に固定できます。



## ● フェイスシールド・マウスシールド

フェイスシールドはマスクと併用し、眼からの飛沫感染防止のために用いるものですので、マスクと併用しましょう。マウスシールドは、マスクに比べて予防効果が弱く、単独での使用は、できる限り避けましょう。透明のシールドを使用する場合は、フェイスシールドを鼻先から垂直に、あごの下まで隠れるように装着します。

また、マスクを外して飲食せざるをえない場合、フェイスシールドやレイン用サンバイザー、ほほの上部で固定する紙のマスクなどを着用した上で、あごの下からストローを使って飲むように工夫します。

フェイスシールド 10枚 ¥1,340



ハレマス 貼るマスク 50枚 ¥4,235



レインバイザー ¥849



サンバイザー ¥599



## C. 手洗いと消毒

接触感染を予防するために、手洗いや手指消毒を行います。

### i) 手洗い

ウイルスは水で洗い流すことで、かなり数を減らすことができます。手指に付着しているウイルス量は、流水による15秒の手洗いだけで1/100になります。さらに、石けんで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと、1/10,000に減らすことができます。

石けんやハンドソープを使った  
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後	1回	約0.01% (数百個)
流水で 15秒すすぐ	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(資料次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006から作成)

## ii) 手指消毒

手洗いがすぐに出来ない状況では、アルコール消毒液（濃度 70%～ 95%のエタノール）も有効です。60%台のエタノールによる消毒でも一定の有効性があります。

### ● サリドマイド胎芽症の皆様へ

ポンプ式の消毒液のほかにも、以下のような自動種手指消毒器があります。  
手や足をかざすだけで消毒液が噴霧されます。

### ● 自動手指消毒器

また、さまざまな固定器具があり、高さや角度を変えることができます。



A : YTA  
¥2,280

B : VEEAPE  
¥2,680

C : ハイスト  
¥2,990

### ● 粘着テープ

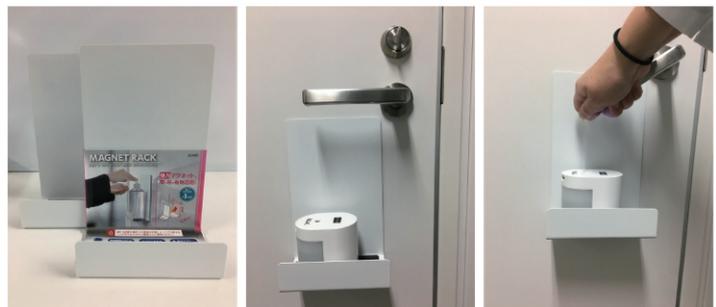
扉の取手の横に粘着テープ式のフックを装着すると、開閉時に、すぐ消毒が可能。



アスクール粘着テープ  
¥808

### ● マグネット式スタンド

ドアノブの下にマグネット式スタンドを装着すると、ドア開閉時に自動的にアルコールが噴霧される。



アスクールマグネット式スプレースタンド  
¥968

### ● 三脚

高さを調節し、玄関などよく使う場所に、使用しやすいように整える。



三脚  
¥5,691

### iii) 身の回りのものの消毒・除菌

熱水、次亜塩素酸ナトリウム（いわゆる塩素系漂白剤）、アルコール消毒液による消毒をおすすめします。これ以外では、界面活性剤（いわゆる住宅用・台所用洗剤）でも、効果が期待できます。新型コロナウイルス感染症や疑われる患者さんがトイレを使用時に、下痢症状などでトイレが汚れた場合には、次亜塩素酸ナトリウムまたはアルコール（70％）による清拭を推奨します。

## D. 新型コロナウイルス接触確認アプリ

新型コロナウイルス接触確認アプリ（略称 COCOA）は、陽性者と接触した可能性をいち早く知ることが可能となります。感染者と、「過去 14 日間に」、「概ね 1メートル以内で」、「15分以上の近接した状態」の可能性があった方のスマートフォンに通知が送られます。アプリの通知画面では、接触者外来等の連絡先などが案内されます。通知を受けた方が検査を受ける場合は、行政検査となるため、検査費用の自己負担はありません。新型コロナ対策に非常に有効な手段のひとつですので、スマートフォンへのダウンロードをおすすめ致します。

## E. ワクチン

ワクチンの接種は、海外で開始されていますが、わが国では準備段階です（2021年1月現在）。日本政府は、製薬企業3社から合計2億9,000万回分（1人に2回接種を行うとした場合1億4,500万人分）の供給を受ける合意をしています。ワクチンが国内で承認され、供給できる準備が整った際は、無料で受けることができます。

## F. 新型コロナウイルス感染症にかかっていないか調べたいとき

発熱等の症状のある方は、まずは、かかりつけ医等の身近な医療機関に直接電話相談し、医療機関を受診してください。感染が疑われると判断された場合には検査を受けることができます。

かかりつけ医で検査ができない場合や、かかりつけ医がない場合は、「受診・相談センター」に電話相談してください。

地域により、受付方法が異なりますので、お住いの自治体の情報をご確認ください。

【帰国者・接触者相談センターページ】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.ht](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.ht)



# COVID-19 に対する歯科 / 口腔外科からの アドバイス

## 1 お口の中と COVID-19

COVID-19 に感染したときの初期症状としては嗅覚障害や味覚障害が知られていますが、これは舌に存在する味蕾（みらい：味を感じる器官）や神経へのウイルスそのものによる傷害のほか、嗅覚も影響を受けることにより、食べ物の匂いや風味がわからなくなるためといわれています。このウイルスは全身の様々な細胞が持っている ACE2 受容体に結合し、感染することが知られていますが、口の中の粘膜（口腔粘膜）、特に唾液腺管（唾液を運ぶ管）の上皮や気道全体に豊富に存在することがわかっています。類似のウイルスである SARS ウイルスの早期標的であることがすでに実証されていますので、COVID-19 についても同じ状況である可能性が高いと思われます。つまり、感染した人の唾液には生きた COVID-19 のウイルスが存在するのです。そのため 2020 年 7 月から発症してから 9 日以内であれば、唾液からの PCR 検査にも健康保険が適用されるようになりました。

## 2 歯科受診は「不要不急」か？

「不要不急」の外出を避けるように、といわれていますが、歯科受診はどうでしょうか。

歯科の疾患の中で代表的なものは、むし歯（う蝕）や歯周炎ですが、これらも細菌により起こされる「感染症」です。初期の段階では自覚症状はありませんが、違和感や痛みを感じたときにはかなり進行してしまっています。加えて家の中にいる時間が長いため、生活のペースも乱れ気味であり、つい歯みがきなどを忘れてしまうことも少なくないでしょう。「痛くないからいい」ということではないのです。



口の中には大量の COVID-19 ウイルスがいると思われるため、緊急事態宣言の際はエアロゾルを発生させるという理由で歯を削る器械が使えず、ほぼ全ての歯科治療ができませんでした（現在では感染予防対策をしっかり行いながら診療を行っています）。特に歯の神経の痛み（歯髄炎）には薬の効果が届きにくいため、辛い日々を過ごされた方も少なくはなかったと思います。また歯周病などの重症化は生活習慣病のリスク因子にも影響を与え、誤嚥性肺炎の発症など日々の生活と健康に悪影響を及ぼす可能性が極めて高いと考えられることから、予防のための定期管理が重要であると考えられます。

つまり継続的な歯科受診は「不要」などでは決してありません。（なお、歯科治療を通じての患者さんへの感染の報告は 2020 年 12 月現在まで確認されていません。）

### 3 最近の知見

口の中のウイルス量を減らす試みは色々なされています。

3種類の市販のうがい薬の有効性を調べたランダム化比較試験の研究があります<sup>1)</sup>。ポビドンヨード (PI)、グルコン酸クロルヘキシジン、および塩化セチルピリジニウム (CPC) と水とでうがいの効果を比較したところ、水でのうがいと比較して、CPC と PI のうがいによるウイルス減少の効果は、使用後 5 分以内に唾液中のウイルスを低下させ、6 時間の時点で持続することが観察されました。

うがい薬を使わない他の方法がダメだということではありません。唾液を用いた PCR 検査の検体採取には、「歯みがきやうがいなどの後は最低 10 分、可能であれば 30 分ほど空けること」と示されていますので、しっかりとした歯みがきが大事なのはいうまでもありませんが、単純な水うがいでも唾液中のウイルス量を減らす効果はありそうです。ただ、ウイルスの一般的な感染経路には、直接感染（咳、くしゃみ、飛沫吸入）および接触伝染（口、鼻、および目の粘膜との接触）などが考えられていることから、むやみに目や鼻や、口などに手を触れないように気をつけることが大事であると思われる。

手洗い、うがい、マスク着用とともに「歯みがき」も励行しましょう。



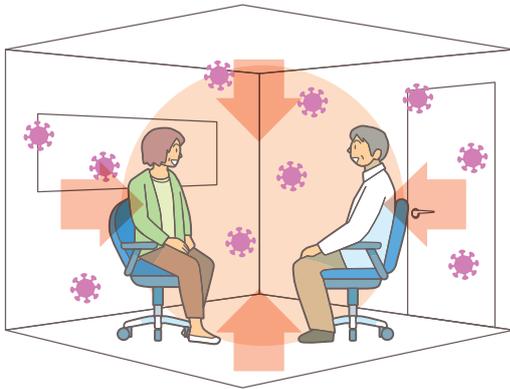
1) Zhou, P. et al. A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin. Nature <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2012-7> (2020).

## 1 食事場所について

新型コロナウイルスの感染経路はインフルエンザと同じく、飛沫感染と接触感染です。したがって、飛沫と接触を避けることが重要です。

- ① 換気の悪い密閉空間、
- ② 人が密集している、
- ③ 密接した近距離での会話や発声が行われる、

という3つの条件が同時に重なった場合に特に感染が広まりやすくなることが知られています。食事に限らず、普段の生活では、このような場所には立ち入らないようにしましょう。



## 2 マスク・フェイスシールド

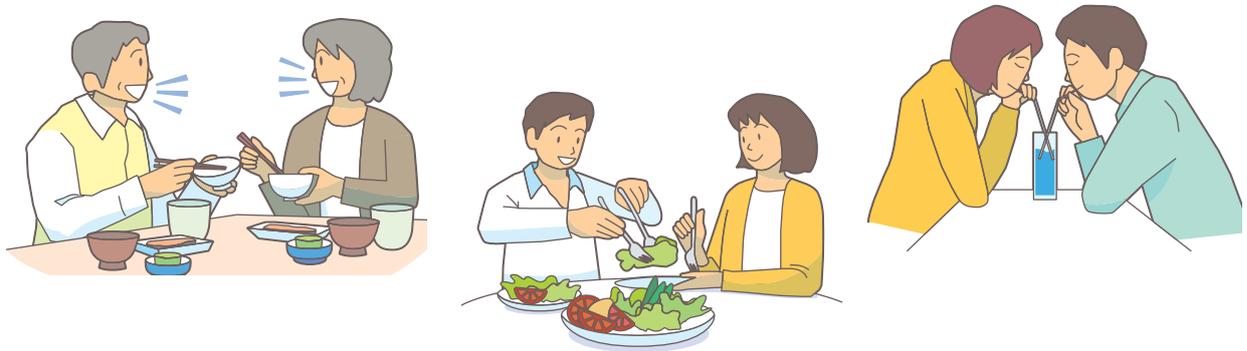
症状が出現する数日前から周囲の人にうつしてしまうことが判っています。体調に問題ない方を含めて、すべての皆さんが人と会話をするときには必ずマスクをしましょう。他の人と2m以内に近づく可能性のある場合には、屋内外を問わずマスクを着用しましょう。小耳症でマスクをかけづらい方には、長いゴムのついたマスクや医療用シリコンテープで頬に貼付して装着する「ひもなし」マスク、あるいは、かぶるタイプのフェイスシールドが市販されています。

### 3 食事前には

石鹸をつかった 20 秒以上の手洗い（足を手の代わりに使っている方は足の洗浄）を徹底することが重要です。こすりあわせての洗浄が困難な場合はアルコール消毒が有効です。スプレータイプやジェルタイプがあります。接触感染が起きる可能性のある場所は周囲にたくさんあります。付着したウイルスは数時間から 3～5 日程度生存すると言われています。ウイルスが付着している部分に触った後で、目や口に触れる、調理をする、食事をするなどで感染します。不特定多数の方が触った物に触れた後は、必ず正しく洗浄・消毒しましょう。外出先から戻ったとき、食事の直前（外食時は会計後）、料理の前が特に大切です。

### 4 食事中は

多人数で長時間（5 人以上、2 時間以上が目安です）の会食は避けましょう。特に、新型コロナウイルス感染症が増加中の現在は、家族以外との飲食は、茶菓のような簡単な場面も含め、やめておきましょう。家族でも、向かい合っでの飲食は避けましょう。会話をしながらの飲食、大皿から取り分けること、お互いに食べ物や飲み物をシェアすることもやめましょう。飲食用にデザインされたフェイスシールドが市販されていますので、活用してください。



### 5 食生活について

重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある方です。重症化のリスクとなる基礎疾患には、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満、ステロイドなどの免疫抑制剤の使用、がんの治療中、血液疾患などがあります。また、喫煙歴のある方なども、重症化しやすいかは明らかでないものの、COPD や心疾患の原因ともなり、注意が必要です。基礎疾患のある方は、主治医から処方されている治療薬を継続して下さい。生活習慣病では、食事療法や運動療法も重要です。特に、不摂生やお薬の自己中断による血圧上昇、高血糖、体重増加は禁物です。コロナが怖いと言って、勝手にかかりつけ医の受診を控える方がときどきおられます。基礎疾患の悪化につながり、コロナ感染の有無に関わらず大変危険ですので、電話再診でいいかどうかを含め、主治医と相談の上、その指示に従って下さい。日頃からの体調管理が、万一感染しても重症化することの予防につながりますので、普段から規則正しい食生活を心がけましょう。

## 1 散歩はしましょう！

感染症は心配ですが、自宅周囲など、人に会わないところを歩くぶんには、感染の危険はありません。家の周り 1 ブロックからでも良いですので、できれば毎日、外に出る機会を作りましょう。普通に歩くだけでなく、少し膝を高く上げて歩く、大股で歩く、など変化をつけると、より運動になります。

## 2 家庭内でも運動しましょう！

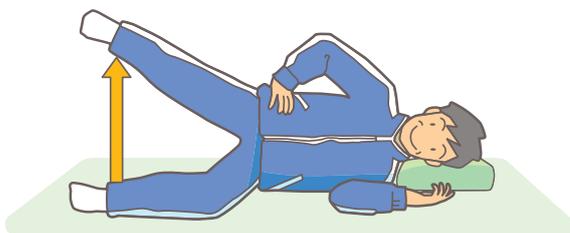
すでに何か運動をされている方はそれを続けてください。特に運動習慣のない方に、簡単で、歩行能力を維持するのに効果的な体操をご紹介します。おすすめの時間帯は食事の前です。

回数も、時間も自由ですが、複数組み合わせ、短い休憩も含めつつ、20 分以上、運動の時間を持つようにすると、動脈硬化の予防にもなります。

特に、最後の二つの自重トレーニングは総合的な下半身の運動でもあり、大きな筋肉を使うために、全身運動としての生活習慣病への効果も期待できます。

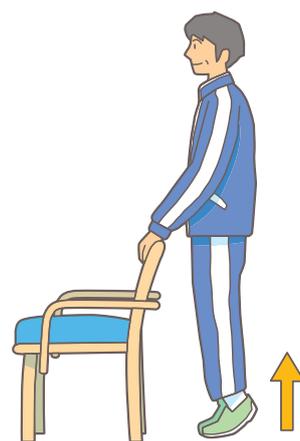
### <脚の横上げ>

- \* 脚を横に挙げる筋力は、歩行バランスに重要な役割を果たします。
- \* 立位で行えば、それ自体がバランス訓練になります。
- \* 立位でも、側臥位でもできます。
- \* 10 回から開始し、できれば 20 回くらいまで行いましょう。



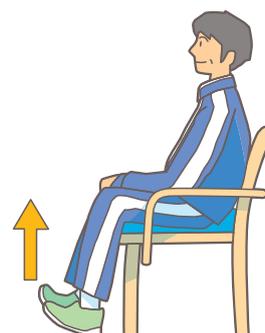
## <ふくらはぎの運動1. つま先立ち>

- \* 転ばないように、どこかにつかまってください。
- \* 膝と腰を伸ばして、身体全体が空のほうに持ち上がるように、つま先立ちをしてください。
- \* バランスが良い人は、上がったところで3秒から7秒くらい、キープしてください。転びそうになる時にはすぐにかかとを下ろしましょう。
- \* 少しずつ回数を増やして、10 - 20回くらいできるようになりました。



## <ふくらはぎの運動2. つま先上げ>

- \* 椅子に腰かけて、かかとをつけ、つま先をできるだけ上にあげます。数秒間キープします。
- \* ふくらはぎの前側の筋肉が固くなるのを感じてください。
- \* 左右交互に、左右同時に、やってみましょう。10 - 20回がめやすです。
- \* 布団の中で膝を伸ばした時にも、やってみてください。



## <スクワット>

- \* 足を肩幅に開き、腰を落としていき、また立ちます。
- \* 膝が前に出すぎないようにしましょう。
- \* 深く沈みすぎるときついで、はじめは浅く腰を落とすだけで結構です。
- \* 繰り返す際に、立ったところでいったん休憩してからまた腰を落とすようにしましょう。
- \* 繰り返して何回も行いましょう。10回以上できるような、軽い・ゆっくりしたスクワットから開始しましょう。



## <前方ランジ>

- \* 足を前後に広げて立ち、前の脚の膝を曲げて、前の脚に重心を載せるように、身体を少し沈ませ、そしてまた戻りましょう。3回程度行ったら、広げた脚を戻します。
- \* 上半身はまっすぐたてたままが良いですが、むつかしければ少し前に傾けてもいいです。
- \* 後ろの脚のかかとはあがってかまいません。
- \* 沈めすぎるときついで、はじめは軽く沈めるようにしましょう。
- \* 慣れてきたら、脚の広げ方を広くする、上半身の沈め方を深くする。沈めた位置でのキープを長くする、などしていきましょう。



このパンフレットは、主として「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 診療の手引き第 4.1 版」(2020 年 12 月 25 日発行) の内容に準拠して作成しました。

以下の厚生労働省の HP にも、有用な情報が多数掲載されていますので、ご参照ください。

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](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)

**新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の基本的知識と生活上の対応**  
**－ サリドマイド被害者の皆様へ －**

---

発行日 2021年3月31日

発行者 厚生労働行政推進調査事業  
「サリドマイド胎芽症患者の健康、生活実態の把握及び支援基盤の構築」研究班  
研究代表者 日ノ下 文彦  
国立国際医療研究センター腎臓内科  
〒162-8655 東京都新宿区戸山 1-21-1 TEL 03-3202-7181

---