

組合は、私たち美容師の地位とサロン経営のための権利を守ることを目的に活動しています。そのためには仲間がたくさん必要です。業界を守り、元氣な業界つくりのために未加入の方をご紹介下さい。

## 美容業のガイドラインについて

美容業界におけるコロナ感染に関するガイドラインが5月29日付で発表されています。支部では、いち早く、ロードマップにその全文を紹介しておりますが、改めて紹介するとともに、支部たよりの号外として、ガイドラインに記載されている内容を「ロードマップ」「ロードマップ+1」のダイジェスト版としてここにその概要をお伝えいたします。

※掲載中のイラストや記事内容はすでに報道されている発表内容から引用しています。

## 症狀編

## どんな症状が出るの？

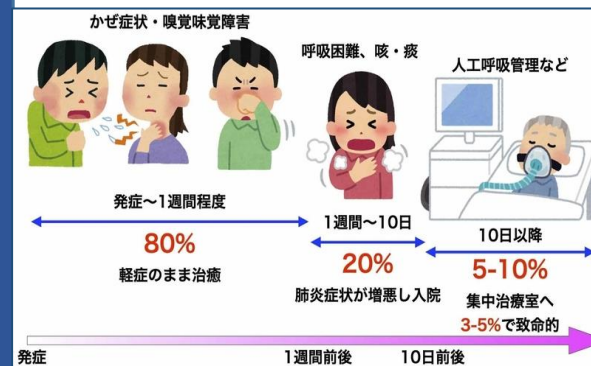
新型コロナウイルス感染症の初期症状は風邪やインフルエンザと似ています。風邪は、微熱を含む発熱、鼻水、鼻詰まり、ノドの痛み、咳などの症状がみられることが多く、またインフルエンザも風邪と似ていますが、風邪に比べると高熱が出る事が多く、頭痛や全身の関節痛・筋肉痛を伴うことがあります。

しかし、風邪やインフルエンザが新型コロナのように1週間以上続くことは比較的稀です

## 新型コロナ 典型的な症状、経過、重症化のリスク、後遺症について（忽那賢志）

| 症状                                                                                             | 新型コロナウイルス<br>軽症～重症まで<br>幅広い<br>季節性は不明 | かぜ<br>緩徐に発症<br>年中みられる<br>だらだら続く | インフルエンザ<br>突然の発症<br>冬に多い<br>通常5～7日で軽快 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 発熱          | 平熱～高熱                                 | 平熱～微熱                           | 高熱                                    |
| 咳           | ◎                                     | ◎                               | ◎                                     |
| 咽頭痛         | ○                                     | ◎                               | ◎                                     |
| 息切れ         | ○                                     | ×                               | ×                                     |
| だるさ         | ○                                     | ○                               | ◎                                     |
| 関節痛<br>筋肉痛  | ○                                     | ×                               | ◎                                     |
| 頭痛          | ○                                     | ◎                               | ◎                                     |
| 鼻水          | △                                     | ◎                               | ○                                     |
| 下痢          | △                                     | ×                               | ○<br>特に小児で多い                          |
| くしゃみ        | ×                                     | ◎                               | ×                                     |

新型コロナと風邪、インフルエンザとの症状の比較（オーストラリア政府啓発資料より）◎：頻度高い、○：よくある、△：ときどきある、×：稀



新型コロナの潜伏期間には1～14日と幅がありますが、多くの方がおよそ4～5日で発症します。新型コロナに特徴的なのは、症状の続く期間の長さです。

新型コロナウイルス感染症は風邪やインフルエンザによく似ていますが、症状が続く期間がそれらと比べて長いという特徴があります。特に重症化する事例では、発症から1週間前後で肺炎の症状（咳・痰・呼吸困難など）が強くなっていくことが分かっています。

発症してから 1 週間程度は風邪のような軽微な症状が続き、約 8 割の方はそのまま治癒しますが、約 2 割弱と考えられる重症化する人はそこから徐々に肺炎の症状が悪化して入院に至ります。

### ◆嗅覚異常と味覚異常

風邪や副鼻腔炎、花粉症が原因で嗅覚異常・味覚障害が起きることもあるので必ずしも「嗅覚障害・味覚障害＝新型コロナ」ではありませんが、発熱、咳などの症状に加えて嗅覚異常・味覚異常の症状があれば新型コロナの可能性は高くなるでしょう。

また、嗅覚障害・味覚障害のみの症状の方もいらっしゃるようですが「2週間以内の海外渡航歴がある」「新型コロナ患者との接触歴がある」「特定のクラスターに曝露している」のいずれかを満たす方では、新型コロナの検査の対象になる可能性があります。

## ◆重症化しやすい人

新型コロナウイルス感染症で重症化しやすいのは高齢者と持病のある方です。がん、慢性呼吸器疾患、糖尿病などの持病のある方も重症化しやすいとされます。

| 重症化リスク因子                                                                                                                                                                    | 重症化リスク因子かは知見が揃っていないが要注意な基礎疾患                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 65 歳以上の高齢者</li> <li>・ 慢性呼吸器疾患</li> <li>・ 慢性腎臓病</li> <li>・ 糖尿病</li> <li>・ 高血圧</li> <li>・ 心血管疾患</li> <li>・ 肥満 (BMI 30 以上)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生物学的製剤の使用</li> <li>・ 臓器移植後やその他の免疫不全</li> <li>・ HIV 感染症 (特に CD4 &lt;200 /L)</li> <li>・ 喫煙歴</li> <li>・ 妊婦</li> <li>・ 悪性腫瘍</li> </ul> |

緊急性が高い症状は？

厚生労働省は、軽症者や無症状者がセルフチェックの際に「緊急性の高い症状」に該当したときには、以下の窓口にとだちに連絡することとしています。

- ・宿泊療養の場合には、宿泊施設に配置された看護師等

・自宅療養の場合には、各都道府県等の連絡・相談窓□

## 緊急性の高い症状

|       |                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 表情・外見 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔色が明らかに悪い ※</li> <li>・唇が紫色になっている</li> <li>・いつもと違う、様子がおかしい ※</li> </ul>                                                                                                        |
| 息苦しさ等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・息が荒くなった(呼吸数が多くなった)</li> <li>・急に息苦しくなった</li> <li>・生活をしていて少し動くと息苦しい</li> <li>・胸の痛みがある</li> <li>・横になれない、座らないと息ができない</li> <li>・肩で息をしている</li> <li>・突然(2時間以内を目安)ゼーゼーはじめた</li> </ul> |
| 意識障害等 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぼんやりしている(反応が弱い) ※</li> <li>・もうろうとしている(返事がない) ※</li> <li>・脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする</li> </ul>                                                                                       |

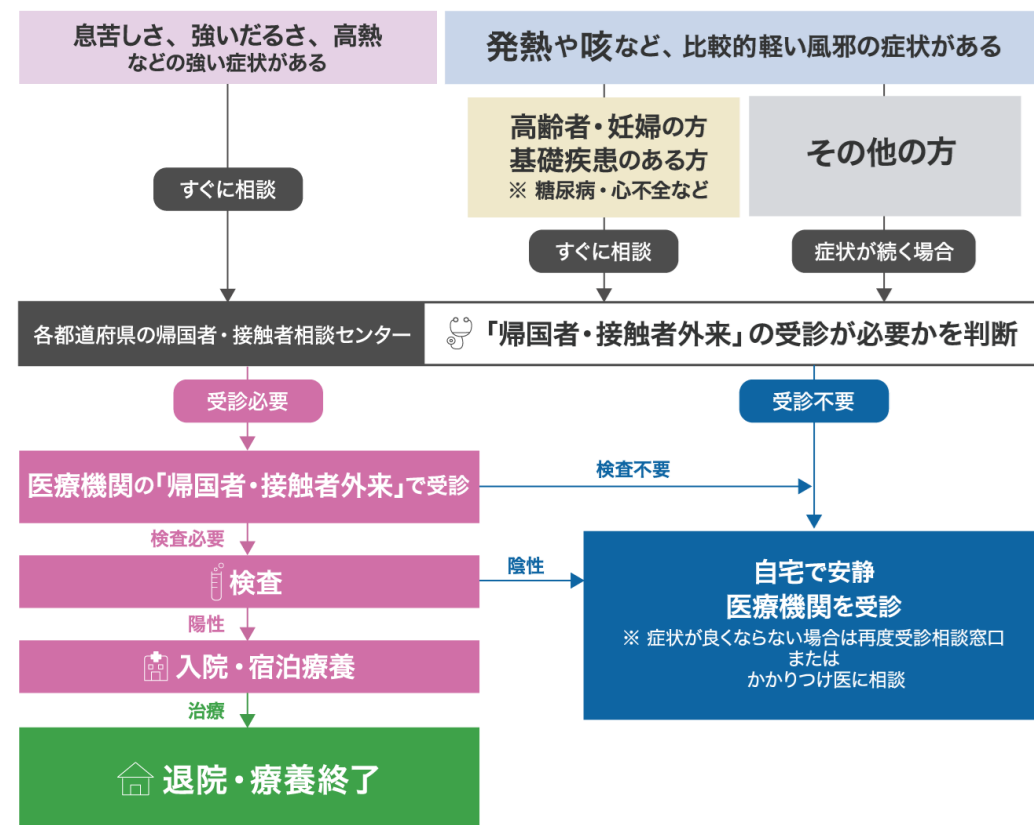
※は家族等がその項目を確認した場合は

出典：厚生労働省 画像制作：Yahoo! JAPAN（厚生労働省『新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養・自宅療養における健康観察における留意点について』）

### ◆病院を受診する前に

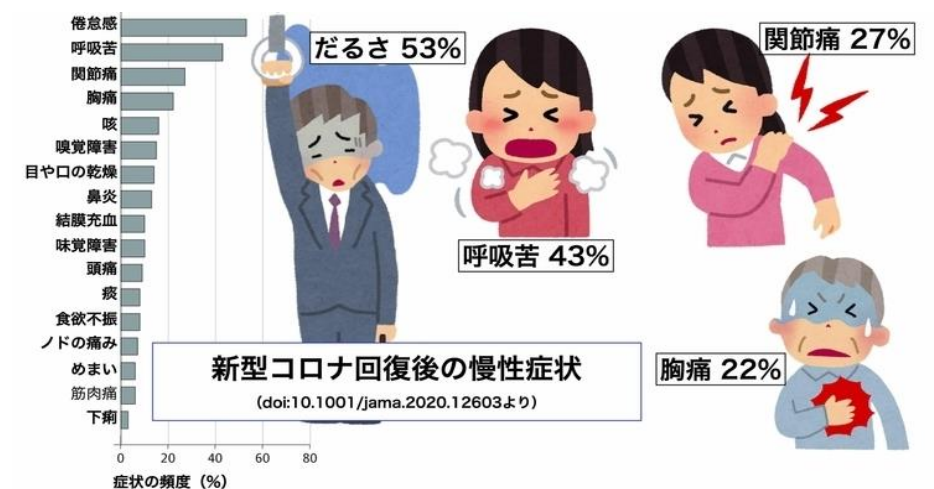
自身が新型コロナかなと思ったら、まずはかかりつけ医か帰国者・接触者相談センターに相談しましょう。  
帰国者・接触者外来に受診が必要と判断されたら、マスクを着けて、なるべく公共の交通機関を使わずに病院を受診するようにしましょう。

## 新型コロナウイルスに感染したと思ったら



## ◆後遺症

新型コロナから回復した後も何らかの“後遺症”の症状が続く方がいることが分かっています。海外からの報告では、特に倦怠感や呼吸苦、関節痛、胸痛などの症状が続いている方が多いようです。



その他、咳、嗅覚障害、目や口の乾燥、鼻炎、結膜充血、味覚障害、頭痛、痰、食欲不振、ノドの痛み、めまい、筋肉痛、下痢など様々な症状がみられるようです。32%の患者で1～2つの症状があり、55%の患者で3つ以上の症状がみられたとのことです。

風邪やインフルエンザのような症状が出現した場合は、個々人が自身の感染リスクと重症化する可能性を考慮した上で、病院を受診するかどうか判断するようにしましょう。また、病院を受診しない場合も、手洗いや咳エチケットなどの予防対策は必要ですし、周囲の人（特に高齢者や持病のある人）にはうつさないような配慮が必要です。

新型コロナウイルスをを広げないためには、手洗い、屋内でのマスク着用、3密回避など新型コロナウイルスに注意した生活を続けることが重要です。





## 予防編

感染症予防は手洗いが基本 病原体を取り除きつつ皮膚を守る



出典：Yahoo! JAPAN

### ◆感染を防ぐには

せっけんを使った手洗いやアルコールによる手指の消毒も大事な行動です。何かを触ったら手洗いをすることが大事です。特に顔や口の粘膜に触る前には手洗いをしましょう。ウイルスが多いものとしては、パソコンのマウス、携帯電話、トイレなどがわかっています。このようなものを触った後に飲食をする際にはしっかりと20秒の手洗いをすることが必要です。

### ◆マスクやスマホに付いたウイルスに注意

マスクやスマートフォンの表面にもウイルスは付きます。マスクの表面には触らず、着脱時にはゴム紐の部分をつかむようにしましょう。また、電車のつり革、手すり、ドアノブ、スイッチなどを触った手からスマートフォンにウイルスが付く場合もあります。手で顔を触らず、こまめに手洗いすることが大切です。

### ◆マスク着用は効果的？

マスクなど个人防护具を使うだけで感染を防ぐことは困難ですが、「マスクは会話などで発生する飛沫の拡散を減少させる」という事実から、現在WHO（世界保健機関）は「流行地では無症状者も公共交通機関利用時などではマスク着用」を推奨しています。

### ◆マスク着用で家族内感染を減らした立証事例

マスク着用による家族内感染の予防効果（BMJ Glob Health. 2020;5(5)）

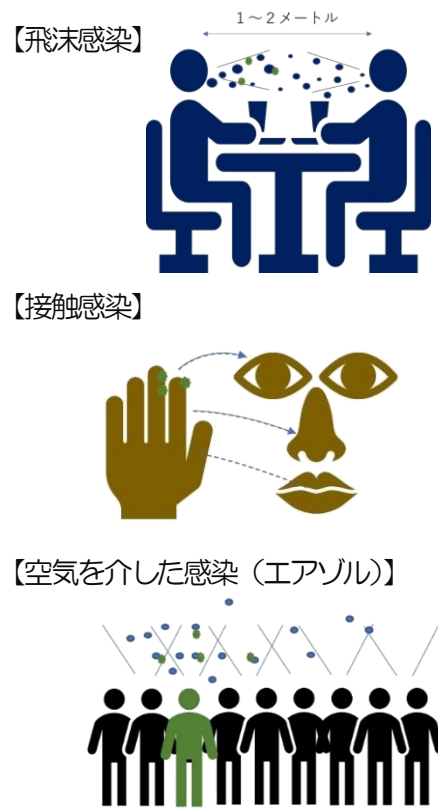


### ◆フェイスシールドは効果的？

飛沫が顔にかかるのを防ぐ効果はありますが、マスクのように無症状の感染者から出てくるウイルスの伝播を防ぐ効果については不確かです。そのため完全にマスクに代わるものではないとされていますが、マスクの着用が困難、あるいは不適切な場合はフェイスシールドの使用が推奨されます。マスクと同様に家の外で常時着けている必要があるわけではなく、COVID-19の感染が継続的に発生している地域で、人と人との間の距離を1m以上設けて会話をするのが難しい場合に使用します。マスクと一緒に活用する必要性は生活の場においてはほとんどないと言ってよいでしょう。新型コロナ予防【マスク・フェイスシールド・手袋】どう使う？（坂本史衣）

### ◆家庭内で感染させないための注意点は？

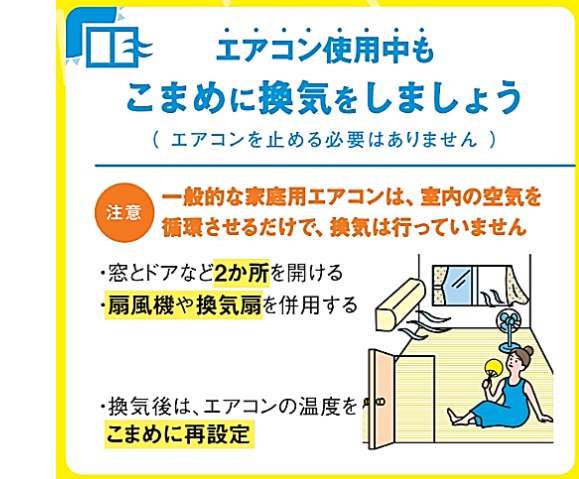
新型コロナには2つの感染経路があることが知られています。最も重要なのは飛沫感染、次いで接触感染です。



家庭内では通常3密空間は生じにくいので、主に飛沫感染と接触感染によって同居者への感染が起これと考えられます。また、特に自宅が狭い場合は、同居者どうしの距離が近いために飛沫を浴びる機会や、同じ環境表面に触れる機会が多いのも特徴的です。新型コロナの特徴として、感染していることを知らずに人にうつす場合があるので、「家庭内感染を防ぐのは難しい」と言ってよいでしょう。そのため、家庭内感染を防ぐには、家庭の外での感染を防ぐことが鍵になります。特に無防備に飛沫を浴びない・飛ばさないことが最も重要です。

### ◆効果的な換気の方法は？

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な換気ができます。また、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。厚生労働省 | 新型コロナウイルスに関するQ&A



### ◆パーティションは有効？

コロナの感染で注目されているのが【空気を介した感染（エアロル感染）】です。これは空气中を漂う微粒子による感染で、飛沫感染の部類に入ります。美容サロンは限られた空間で近距離で多くの人と会話をする環境ですので、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあると指摘されています。アクリルパーティションは、対面している会話をしている場合、このエアロルが掛からないので有効であると言えます。



マスクとの併用で感染予防にはより効果的と言えるでしょう。また、物理的にも飛沫を遮断するため、落下した粒子の大きいエアロルカウンターや作業台などに付着し、そこから感染が広がることも防げます。

「ビューティーレスキュー・ロードマップ」と「ロードマップ+1」は業界ガイドラインを元にして作成したオリジナル手引きです。このダイジェスト版と共にサロンの活性化の手引きとしてご活用ください。

## 感染したかもしれないと思ったら

### ◆感染が疑われる時

外出せずに、家族など同居している人たちも不要不急の外出を避けて、熱を測るなど健康観察をしましょう。発熱や咳などの症状がある場合は、帰国者・接触者相談センター（地域により名称が異なることがあります）に電話して指示を受けてください。地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もあります。

### ◆社会復帰はいつ？

感染者は、発症および症状軽快後、それぞれ一定の期間が経過した場合に退院することができます。必要とされる期間の基準は6月12日に変更され、以下の通りとなっています。**▽有症状者**  
① 発症から10日間経過かつ症状軽快から72時間経過  
② 症状軽快から24時間経過後、24時間以上間隔をあけ2回のPCR検査で陰性

### ▽無症状者

- ① 検体採取から10日間が経過
- ② 検体採取から6日間経過後、24時間以上間隔をあけ2回のPCR検査で陰性

※厚生労働省退院基準

<https://www.mhlw.go.jp/content/000639696.pdf>

## ガイドラインの概要（令和2年5月29日発表）

コロナウィルスの感染拡大の予防と社会経済活動の両立を図っていくに当たって、事業者が提供するサービスの場面ごとに具体的な感染予防を検討・実践しなければならない。そのために(美容)業界団体が主体となってその工夫実戦のためのマニュアルとして作成したのがこのガイドラインです。

内容はおおむね以下の通りです

### (1) 感染経路によるリスク管理

- 【飛沫感染】【接触感染】【空気を介した感染（エアロル）】それぞれのリスクを具体的にリストアップして対応策を講じること。
- 【飛沫感染】・・・対人距離の維持
- 【接触感染】・・・不特定多数の人が触れる場所の特定

### (2) 施設内の各所における対応策

- 【飛沫感染】・・・対人距離の確保  
マスク等の着用  
換気の励行
- 【接触感染】・・・タオル、ケープの交換  
手指、入口や施設内の消毒  
従業員や顧客が共用する物品の最小限化  
ゴミの廃棄

### (3) 症状のある方の来店制限等

### (4) タオル、皮膚に接する器具 及び間接的に皮膚に接する器具の消毒（美容師法の規定にもとづいておこなう）

### (5) 従事者の感染予防管理

- ・こまめな手指消毒又は石鹸と流水による手洗いの徹底
- ・マスク着用等
- ・時差出勤、自転車通勤の活用
- ・出勤時の検温
- ・感染又はそれが疑われるときの出勤自粛要請