

新型コロナウイルス感染症に関わる渡航の際の注意点について

2020年11月11日

公益財団法人日本陸上競技連盟 医事委員会

田原圭太郎 真鍋知宏 加藤穰 田畑尚吾 山澤文裕

【 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）とは 】

コロナウイルスには複数のタイプがあり、通常は感染しても風邪症状にとどまることがほとんどです。しかし、一部のタイプは中東呼吸器症候群（MERS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）などの重篤な呼吸器疾患の原因ウイルスとして知られています。

2019年12月以降、中国湖北省武漢市を中心に病因不明の肺炎の集団発生があり、新型のコロナウイルス（SARS-CoV-2）が検出されました。新型コロナウイルスによる感染症はWHO（世界保健機構）により、COVID-19と名付けられ、WHOは世界的な大流行を示す「パンデミック」を宣言しました（2020年3月11日）。一方、日本においては2020年2月1日より指定感染症に指定されています。

各国の感染拡大防止の懸命な努力にもかかわらず、国内外においてその感染拡大は収束していません。そのため、海外の往来には制約が設けられ、海外での強化トレーニングや競技会参加に際しては、渡航先の状況も踏まえた最新の情報を得る必要があります。

以下に現時点での新型コロナウイルス感染症の要点を列挙致しました。

- 感染経路：飛沫感染、接触感染、エアロゾル感染が考えられています。
- 症状：発熱、倦怠感、咳、味覚・嗅覚障害などの自覚症状がみられますが、無症状病原体保有者（症状はないがPCR検査などが陽性）が80%とされています。
- 潜伏期間：1～14日（中央値5～6日）と考えられています。
- 他者へウイルスを感染させる可能性がある期間：発症2日前～発症直後に感染力が強く、発症後7～10日間程度持続します。すなわち、無症状者も感染源になります。
- 検査方法：
 - ・PCR検査、抗原検査、抗体検査があり、それぞれに利点・欠点があります。PCR検査及び抗原検査の陽性結果は、その時点での新型コロナウイルス感染を強く示唆しますが、抗体検査陽性は過去に感染を受けたことを示唆します。PCR検査の感度は70%程度とされています。
 - ・これらの検査で確実な診断が得られるわけではなく、診断は症状と検査を合わせて判断します。
- ワクチン：ワクチンの開発・試験が行われていますが、現在のところ使用できる安全で安心、有効なワクチンはありません。
- 治療：いくつかの抗ウイルス薬やステロイド薬の投与の試みが行われていますが、現在

のところ確実に有効な抗ウイルス薬はなく、対症療法が主な治療になります。

【海外との往来における制約】

- 日本が多くの国からの入国者に対して様々な制限を行っていますが、多くの国も日本からの渡航者や日本人に対して入国制限措置や入国後の行動制限をとっています。外務省の海外安全ホームページ (<https://www.anzen.mofa.go.jp/>) や渡航先の日本国大使館・領事館および各国当局のホームページを確認し、渡航先の状況を確認する必要があります。
- 上記制限において、渡航する際に PCR 検査の陰性証明書を求める国があります。PCR 検査の採取方法（唾液または鼻咽頭拭い液）を指定している国もあります。渡航先の国に応じた検査の確認が必要です。
- 渡航前の PCR 検査および証明書の発行に関しては、海外渡航者新型コロナウイルス検査センター（TeCOT）のホームページ (<https://www.meti.go.jp/policy/investment/tecot/top.html>) で確認できます。また、日本渡航医学会のホームページ (<https://plaza.umin.ac.jp/jstah/index2.html>) でも、ビジネス渡航者向けの PCR 検査に関する Q&A、PCR 検査および証明書の発行が可能な医療施設のリストが公開されています。
- 海外より日本に帰国または入国の際には、現時点では基本的に検疫所長の指定する場所（自宅、ホテルなど）で、入国の次の日から起算して14 日間待機が必要であり、空港等からの移動も含め公共交通機関の使用はできず、入国後に待機する滞在先と空港から移動する手段について検疫所への登録が義務付けられています。また、日本に帰国時または入国時に空港でPCR検査などが行われることもあります。帰国後の行動制限や空港での検査については厚生労働省のホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00098.html) で最新の情報を確認して下さい。
- 渡航にあたっては現地の情報を得るために「たびレジ」（3か月未満の渡航）や「オンライン在留届」（3か月以上の渡航） (<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>) に事前に登録しておく方が望ましいと考えます。

【 渡航先や日本での生活についての注意点 】

3密（密閉、密集、密接）を避け、一般的な感染対策を日頃より確実に行うことが重要です。

- 睡眠や食事をしっかりととり、疲れを残さないようにして、**体調を整えて下さい。**
- 日頃より頻繁に**手指消毒（石鹸による手洗い、アルコール消毒）を行って下さい。**
- 運動時や居室以外では、**マスクを着用**して下さい。
- 居室、会議室またはバスなど、ヒトが集まる場所では**換気に注意**してください。
- 共用の器具、器材については、**使用後にアルコール消毒**をしてください。

- 会食の会話で飛沫の飛散が多くなりますので、互い違いに座る、大きな声を出さない、など配慮してください。
- ソーシャルディスタンスを保ち、急性呼吸器感染症になっているヒトとの濃厚な接触を避けて下さい。すなわち、咳をしているヒトには近づきません。
- 渡航先ではトレーニングや競技会などを除き、不要不急の外出は避けてください。
- 毎日体温を測定し体調なども含めて記録しておくようにして下さい。
- 発熱、咳、痰、息切れなどの急性呼吸器感染症の症状が出た場合には、咳エチケットを実践し、医療機関に事前連絡をしたうえで、マスクを着用して医療機関を受診して下さい。
- 渡航先の医療事情に関しては、外務省の世界の医療事情のホームページ (<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>) より確認して下さい。

注意事項：上記は 2020 年 11 月 11 日時点での情報です。

最新の情報を収集し、ご注意頂くようお願い申し上げます。