潰瘍性大腸炎、クローン病患者さんの
感染症予防のポイント

～COVID-19を中心に～

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は5類感染症に移行しましたが、ご自身の体調や健康を維持するためには、ひきつづき感染症対策を行うことが大切です。この冊子では、基本的な感染の予防策や感染時の対応、ワクチン接種、また、ご自身の病気の治療と仕事の両立支援に関する情報などについてまとめました。

田辺三菱製薬

POINT 1 IBDの治療

炎症性腸疾患（IBD）※1の病状を落ち着かせておくことも感染症対策のひとつです。

※1 IBDはInflammatory Bowel Diseaseの略で、主に潰瘍性大腸炎とクローン病を指します。

- 現時点では、IBDの患者さんの方が一般の方よりも、COVID-19の発症や重症化リスクが高くなることは報告されていません[1)]。
- しかし、重症化リスクは、ご高齢の方や、IBDで使用するお薬の種類によっては高まる可能性があります[1)]。
- IBDの病状が悪化すると、重症化リスクのあるお薬で治療を行う場合もあるため、今の治療をできるだけ継続して、IBDを落ち着かせておくことが大切です[1)]。
- そのため、自己判断で通院・治療を中断せず、医師の指示通りに治療を継続してください。
- 服用中のお薬がCOVID-19の発症や重症化リスクに影響するか不安な場合は、主治医に相談しましょう。

1) Nakase H. et al：Digestion. 2021, 102：814-822.
COI：本論文の執筆者には、田辺三菱製薬株式会社より支援を受けている者が含まれる。

POINT 2 運動※1

一般的に、座りすぎや著しい運動不足は健康被害につながることが懸念されます。適度な運動をとりいれましょう。

※1 症状が安定していない患者さんでは心身の負担になるような激しい運動は控えてください。

長時間の座りすぎに注意しましょう

目安としてできれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は立ち上がって体を動かすようにしましょう[1)]。

1) 日本運動疫学会公式声明委員会：運動疫学研究. 2020, 22：123-127.

体を動かすことを心がけましょう

厚生労働省の「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー」では[2)]、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などのリスクを下げるために、毎日体を動かすことを推奨しています。

18歳～64歳	元気に体を動かすこと（散歩、ジョギング、階段を使うなど）を1日60分
65歳以上	じっとしない（庭の手入れ、家事の合間に「ながら体操」、買い物など）時間を1日40分

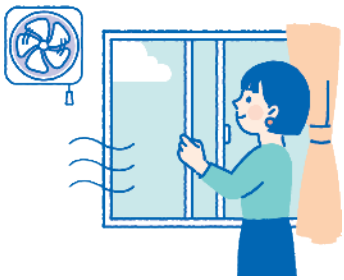
筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的ですが、病気や痛みのある場合には医師や健康運動指導士などの専門家に相談しながら実施しましょう。

2) 厚生労働省. アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー：
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf（2024年10月14日アクセス）

POINT 3 感染の予防策

症状が落ち着いているIBDの患者さんでは、一般の方と同じ感染の予防策が推奨されています。

換気をしましょう



「機械換気（24時間換気システムや換気扇）」または「自然換気（窓開け）」によって換気をしましょう。

こまめに手洗い、消毒をしましょう

外出先からの帰宅時には、アルコール手指衛生剤を用いた手指消毒あるいは石鹸による手洗いをこまめに行いましょう。

効果的なマスクの着用※1

※1 受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する際や通勤ラッシュ時の混雑した電車・バスに乗車する時など（事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります）

手洗い 5つのステップ

たなみん手洗いポスターは、二次元コードからダウンロードいただけます。

1) 厚生労働省.「難治性炎症性腸管障害に関する調査研究」班 JAPAN IBD COVID-19 TASK FORCE：新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行下における炎症性腸疾患（IBD）患者さんへのお願い：https://web.sapmed.ac.jp/ibd-covid19/（2024年10月14日アクセス）
2) 厚生労働省. 感染対策・健康や医療相談の情報：https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1（2024年10月14日アクセス）

POINT 4 感染したかもと思ったら…

感染が疑われる場合、IBDの治療を自己判断で中断せず、主治医に連絡をして指示を仰いでください。

- 感染を疑う症状がみられた場合は、IBDの主治医に連絡をして指示を仰ぎましょう。IBDの治療を自己判断で中断しないでください。
- 同居するご家族が感染した場合は、以下の対策を行い、ご自身の体調に注意しましょう。

1 窓を開けて換気する

2 できるだけ部屋を分ける

3 マスクを着用する

4 手洗いなどの手指衛生を行う

COVID-19の扱い（2024年10月現在）

- 発熱や咳などで医療機関を受診する場合は、かかりつけ医または身近な医療機関を利用しましょう※1。
  ※1 令和6年3月末で、COVID-19の外来対応可能な医療機関の指定は終了しました。
- 感染症法に基づいて、COVID-19陽性患者さんと濃厚接触者の外出自粛が求められることはなく、個人の判断にゆだねられています。
- ただし、特に発症後5日間は周りの人に感染させるリスクが高いため、一定期間※2は外出を控えることが推奨されます。
  ※2 発症日を0日目として5日間。5日目に症状が続いている場合は、熱が下がり、痰やのどの痛みなどの症状軽快後24時間程度。
- 10日間が経過するまではウイルスが排出される可能性があるため、不織布マスクを着用したり、ご高齢の方との接触を控えるなど周りの人にうつさないよう配慮することが大切です。

1) 厚生労働省. 新型コロナウイルス感染症の５類感染症移行後の対応について：
https://www.mhlw.go.jp/stf/corona5rui.html（2024年10月14日アクセス）

POINT 5 ワクチン接種と費用

新型コロナワクチンの接種方法には定期接種と任意接種があります。
主治医と相談しながらワクチン接種を検討しましょう。

令和6年度以降の新型コロナワクチン接種（2024年10月現在）

定期接種

対　　象	❶ **65歳以上**の方 ❷ **60歳～64歳**で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される方 ❸ **60歳～64歳**で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり日常生活がほとんど不可能な方
スケジュール	感染症の状況やワクチンの有効性に関するデータを踏まえ、毎年秋冬に1回行うこととされています※1。 ※1 定期接種以外の時期に接種を希望される場合は、任意接種となります。
費　　用	原則一部自己負担※2 ※2 各自治体において設定した自己負担額がかかります（低所得者を除く）。

＊定期接種はお住まいの市区町村で実施されます。接種できる場所や実施期間、費用に関する詳細は、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

任意接種

対　　象	定期接種の対象者以外で接種を希望される方
スケジュール	通年
費　　用	全額自己負担

1) 厚生労働省. 新型コロナウイルスQ&A：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_qa.html（2024年10月14日アクセス）
2) 厚生労働省. 新型コロナワクチンについて：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html（2024年10月14日アクセス）

POINT 6 就労に関する取り組みを知る

治療と仕事の両立を支援する取り組み（両立支援）を知り、不安を減らしましょう。

COVID-19の罹患後症状（いわゆる後遺症）に悩む方へ

- 国ではCOVID-19の後遺症に悩む方の治療と仕事の両立支援に取り組むよう、事業者に対して呼びかけを行っています。
- 後遺症の症状がつらく、就職や職場復帰などに不安がある場合は、後遺症に関する診断を行った医師の意見を聞きながら、人事労務の担当者や上司などに業務内容、就業の頻度や時間などの調整について相談してみましょう。

後遺症とは？

- 世界保健機関（WHO）では「新型コロナウイルスに罹患した人にみられ、少なくとも2ヵ月以上持続し、また、他の疾患による症状として説明がつかないものである。通常はCOVID-19の発症から3ヵ月経った時点にもみられる」と定義しています※1。
  ※1 WHOではこのような症状を「post COVID-19 condition」と称しています。
- 現時点では、COVID-19の後遺症のリスクとなる要因について明らかになっていません。

IBD患者さんに向けた取り組み

IBDなどの難病治療と仕事の両立を支援する取り組みが行われていることをご存じですか？次のページでは、IBD患者さんのための治療と仕事の両立支援に関するハンドブックをご紹介します。

1) 厚生労働省. 新型コロナウイルスに関するQ&A（労働者の方向け）：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00018.html（2024年10月8日アクセス）
2) 厚生労働省. 新型コロナウイルス感染症の罹患後症状（いわゆる後遺症）に関するQ&A：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kouisyou_qa.html（2024年10月8日アクセス）
3) 厚生労働省. 新型コロナウイルス感染症 COVID-19 診療の手引き 別冊罹患後症状のマネジメント第3.0版：
https://www.mhlw.go.jp/content/001159406.pdf（2024年10月8日アクセス）

IBD患者さんのための

治療と仕事の両立ハンドブックのご案内

IBD患者さんで治療と仕事の両立に悩まれている方、働きながら治療を続けている方（復職や異動など、新しい環境での生活を始める方）、就職・転職活動を始めようとしている方に向けたハンドブックをご用意しました。
患者さんの体験談も掲載されていますので、ぜひご覧ください。

総合編

就労編

就職編

各ハンドブックは、
二次元コードからダウンロードいただけます。

https://www.remicare.jp/handbook

ダウンロードは
こちら

COVID-19に関する最新情報は、
厚生労働省のホームページでご確認ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

SMP-501A-
2024年12月作成
（審）24XII006