

# 新型コロナウイルス感染症に伴うボッチャ活動再開指針

## はじめに

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、今や日本・世界中に蔓延が認められています。その結果、日本・世界共に緊急事態宣言が出され、大変な事態になっていることは周知のことと存じます。

自宅等での自粛生活を余儀なくされている中、皆様、様々な工夫をしながら日々のトレーニングを実施されているところかと思えます。

本書は、新型コロナウイルス感染症に対する感染対策を周知した上で、安全にボッチャ競技（練習や大会等）を再開できる指針をお知らせすることを目的とし、作成したものです。各居住地での練習再開に向けた動きもみられる中、各チーム・団体や個人の皆様の参考になればと考えております。なお、居住地や練習場所により COVID-19 感染対策に関しての指針が異なることもありますので、各地域の指針を順守して下さい。

新型コロナウイルス感染症に係る、本書に掲載中の情報に関しては、日々更新されていくものとなります。本書におきましても、随時更新をしていく予定にしておりますので、その都度、確認をよろしくお願いいたします。

# 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）とは

## ウイルスの特徴

新型コロナウイルスは、飛沫および接触でヒト-ヒト感染を起こすと考えられていますが、空気感染は否定的です。ただし、従来考えられていた飛沫感染の概念を超えて広範囲に感染を起こす可能性も指摘されております。（※エアロゾル）

本ウイルスの感染力については、さまざまなとらえ方がありますが、特に注意すべき点は無症候の感染者であっても他者に感染させてしまう可能性がある点です。そのため、何の症状も無い人あるいは咽頭痛程度の人が周囲の人に感染させてしまう可能性があり、感染拡大の要因のひとつになっていると思われる。

（日本環境感染学会資料「医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応ガイド（第3版）」参照）

## 感染経路

- ・飛沫感染

咳、くしゃみにより排出されたウイルスを含む飛沫を鼻や口から吸い込むことによってウイルスが体内に潜り込む。

- ・接触感染

ウイルスの付いたところに人の手が触れて鼻、口、目などの粘膜から体内に入る。

## 潜伏期間

通常は5～6日。1～14日程度の範囲で変動すると言われています。

無症状患者からの感染も多いと予想されています。

濃厚接触者と疑われる人と直接接触した場合は、最低14日間は自身の健康状態に注意してください。

## 症状

新型コロナウイルス感染症は呼吸器系の感染が主体です。ウイルスの主な感染部位によって上気道炎、および肺炎を発症すると考えられます。本ウイルスに感染した方全員が発症するわけではなく、無症状で経過してウイルスを保有する例も存在します。

主な症状としては、発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁・鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐などが挙げられており、その他、味覚・嗅覚異常も生じることが言われています。

- ・軽症でも1週間程度で重症化することがある

呼吸苦が慢性化して重症であることが自覚できない。また呼吸苦がない場合もある。そのため、突然重症化する。

・重症化しやすい人

高齢者、高血圧、糖尿病、悪性腫瘍、慢性腎不全、慢性肺疾患、喫煙者、肥満、基礎疾患のある者等（厚生労働省 HP 参照）

WHO（世界保健機関）や CDC（アメリカ疾病予防管理センター）では障がい者も大きな影響を受ける可能性がある集団として注意喚起がされています。その理由としては、様々な障がいに付随して上記のような基礎疾患を有していることが多いこと。感染に伴い呼吸器症状が生じた場合には、排痰が難しいことが予想され重症化の恐れがあること。さらに、手指衛生や咳エチケット、介助が必要な場合にソーシャルディスタンスが保てない等、感染予防が個人で行い難いことがあります。

（WHO：“Disability considerations during the COVID-19 outbreak”参照）

（CDC の HP <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html> より）

ボッチャ選手においては、身体的な障がいにより、自身での感染予防が難しい場合もあるかと思いますが、ご家族や介助者の方の協力の下で可能な限り取り組んでいきましょう。また、ご家族や介助者の方には、自身の感染予防が選手の感染予防につながることをご理解いただいた上で、双方の安全を確保できるようにご注意ください。

# 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の管理

## 定義

### 感染者「患者（確定例）」：

臨床的特徴等から新型コロナウイルス感染症が疑われ、かつ、検査により新型コロナウイルス感染症と診断された者

### 疑似症患者（感染疑い患者）：

臨床的特徴等から新型コロナウイルス感染症が疑われ、新型コロナウイルス感染症の疑似症と診断された者

### 濃厚接触者：

「患者（確定例）」の感染可能期間（※1）に接触した者のうち、次の範囲に該当する者

- ・ 患者と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）があった者
- ・ 適切な感染防護（※2）無しに患者を診察、看護若しくは介護していた者
- ・ 患者の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者
- ・ その他：手で触れることの出来る距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策なしで、患者と15分以上の接触があった者

（厚生労働省 HP 参照）

※1 発熱及び咳・呼吸困難などの急性の呼吸器症状を含めた新型コロナウイルス感染症を疑う症状を呈した2日前から隔離開始までの間

※2 感染防護具に関して（日本環境感染学会資料「医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応ガイド（第3版）」参照）

自身が濃厚接触者に該当するような場合、各都道府県の「帰国者・接触者相談センター」（地域により名称が異なる）へお問い合わせの上、指示に従い行動してください。

## 感染対策

基本的な感染予防に努めましょう

①身体的距離の確保（ソーシャルディスタンス）、②マスクの着用、③手指衛生

「3密（密閉・密集・密接）」を避けましょう

栄養：しっかり食べて栄養を蓄える

睡眠：十分な睡眠を取り、免疫力を高める

（厚生労働省：新しい生活様式を参照）



## 感染経路別予防対策

- ・ウイルスを含む飛沫が目、鼻、口の粘膜に付着するのを防ぐ（飛沫感染予防）
- ・ウイルスが付着した手で目、鼻、口の粘膜と接触するのを防ぐ（接触感染予防）

自身の目・鼻・口に触れる前には手洗い・手指消毒をしていることが望めます。  
各種手洗い動画等も参照してください。

### 手洗いの5つのタイミング（厚生労働省 HP より）

- ・公共の場所から帰った時
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ・ご飯を食べるとき（前・後）
- ・病気のヒトのケアをした時  
（お見舞い等も）
- ・外にあるものに触った時



### 環境整備（国立感染症研究所「新型コロナウイルス感染症に対する感染管理」参照）

・現時点で判明している新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）の残存期間としては、エアロゾルでは3時間まで、プラスチックやステンレスの表面では72時間まで、というものが  
あります。銅の表面では4時間以降、段ボールの表面では24時間以降は生存が確認されな  
かったそうです。

・クルーズ船における環境調査では、枕、机、電話受話器、TVリモコン、椅子の取手、ト  
イレ周辺環境から頻回にSARS-CoV-2の遺伝子が検出されたとの報告があります。

日常生活の中では、特にスマートフォンやタブレット端末等の表面にも注意が必要です。

・インフルエンザウイルスの残存期間は数時間程度であり、新型コロナウイルスはインフ  
ルエンザウイルスに比較して環境中に長く残存する可能性があります。

・不特定多数が利用する施設内、自宅等においては、十分な換気を行いましょ。アルコ  
ール（エタノール又は2-プロパノール）あるいは0.05%の次亜塩素酸ナトリウムによる清拭  
で物品等の消毒が行えると効果的です。

また、施設内等の共有トイレのウォシュレットは、ノズルを清潔に管理できない場合は使  
用しないことが望ましいです。急性の下痢症状などでトイレが汚れた場合には、その都度  
清拭しましょう。エアジェット式手指乾燥機は使用しないことが望ましいです。

・症状のない濃厚接触者の接触物等に対する消毒は不要です。

※60%のアルコール濃度の製品でも消毒効果があるとする報告もあることから、アルコー  
ル（エタノール又は2-プロパノール）（70%）が手に入らない場合には、エタノール  
（60%台）による清拭も許容されるそうです。

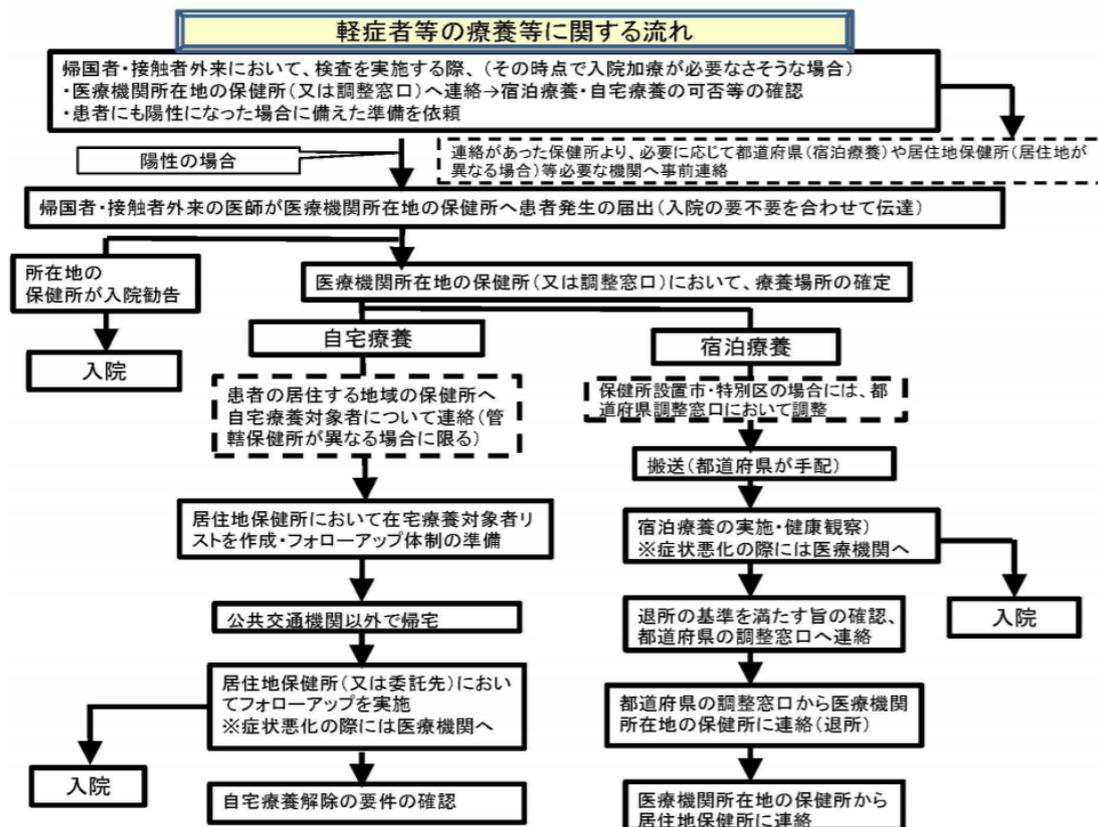
## 新型コロナウイルス感染症に感染した（疑いがある）場合

新型コロナウイルス感染症において、PCR 検査等で陽性反応が出た（感染が確認された）場合、医療機関から速やかに各都道府県の保健所へ届け出がされます。

以降は、医療機関及び保健所からの指示に従い、入院や自宅等での療養が実施されます。

（以下、「新型コロナウイルス感染症 診療の手引き（第2版）」参照）

### 軽症者等の自宅療養



#### 【対象者】

医師が入院の必要がないと判断した者のうち、①～④に該当しない者

①高齢者、②基礎疾患がある者、③免疫抑制状態にある者、④妊婦

## ボッチャ活動（練習・大会）再開に向けた取り組み

### 個人・各チーム等での活動

ボッチャの活動再開に向けて、選手（アシスタント）個人、サポートスタッフ（ご家族・介助者等）、各チーム・協会スタッフでそれぞれが取り組むべき内容を提案したいと思います。

#### ・選手（アシスタント）個人での取り組み

**体調管理**：毎日の体調はしっかりとチェックしましょう。最低限、検温は毎日実施し、記録してください。体調不良がある場合は、緊急の場合を除き、まずはかかりつけ医に相談の上、受診するようにしてください。医療機関へ受診の際は、公共交通機関を避けるようにしましょう。また、マスクは必ず着用してください。

**感染予防**：前述しているように、ウイルスは様々な感染経路から侵入してきます。感染予防のためにはこまめに手洗い・手指消毒を行う習慣をつけましょう。また、周囲への感染予防対策にも努めましょう。自身が感染しないことに加え、万が一感染した場合には、身近な人に感染させない取り組みも重要です。濃厚接触者を把握するため、各自の行動記録が重要になります。「いつ・どこで・誰と・どのくらいの時間・何をしたか」を記録しましょう。

**トレーニング**：自宅内で取り組めるトレーニングは積極的に行いましょう。体を動かすことで免疫力向上にもつながります。集団で行う方法として、日本ボッチャ協会 Facebook ページにも載せていますが、オンライン上での集団トレーニング等の取り組みも推奨しています。また、ボールを使った練習に関しても、自宅内で行えるものを載せておりますので、ご参照ください。

#### ・サポートスタッフ（ご家族・介助者等）での取り組み

**体調管理**：選手と同様に、日々の体調管理に努めてください。

**感染予防**：前述したように、選手の中には感染に伴い重症化が懸念されるケースもあります。ご自身の感染を予防することが、選手への感染予防につながるようになります。ケアや介助に伴い選手の身体へ触れる際には、密接環境下となりますので、手洗い・手指消毒の上、マスク・手袋の着用をお願いします。特に、食事ケアの際に口腔内に触れたり、トイレ介助の際に排泄物等に触れたりする際にはこれらの順守をお願いします。環境整備に関しても、消毒が可能な場合にはアルコールまたは次亜塩素酸ナトリウムを使用し、実施してください。

・各チーム・協会スタッフでの取り組み

**体調管理**：選手と同様に、日々の体調管理に努めてください。

**感染予防**：こちらも、選手・サポートスタッフと同様に実施してください。

**情報収集・共有**：所属選手と連絡が可能な場合は、それぞれの現状把握等の情報収集に努めてください。オンライン上での複数での情報共有も推奨されます。

オンライン上でのボッチャ活動も各自工夫の下に実践してみましよう。日本ボッチャ協会 Facebook ページにも参考動画を載せていますので、ご参照ください。

## 練習活動再開

体育館等の施設を利用した練習再開に関しては、各都道府県の方針に則り実施していただくことが前提となります。

また、各業種別ガイドラインが策定されており、スポーツイベントに関しては公益財団法人日本障がい者スポーツ協会「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大ガイドライン」が策定されています。日本ボッチャ協会においても本ガイドラインを順守します。

### ・練習場所

実際のボッチャの練習環境としては、複数人で体育館等の室内での実施となります。各体育館等の練習場所の再開に関しては、各自で情報把握に努めてください。

練習可能な場所がある場合でも、3密空間となりやすい環境下になりますので、感染対策には十分に注意をお願いします。集団感染防止のため、以下の内容が推奨されています。

- ① 3つの密（密閉、密集、密接）の発生が原則想定されないこと（人と人との間隔はできるだけ2mを目安に）
- ② 大声での発声、歌唱や声援、又は近接した距離での会話等が原則想定されないこと
- ③ その他、必要に応じて、適切な感染防止対策（入場者の制限や誘導、手指の消毒設備の設置、マスクの着用、室内の換気等）が講じられること

以上に加え、前述した各自での体調管理、感染予防を徹底してください。施設内の共用部分（トイレ・シャワー等）の使用に関しては、極力控えるようにしましょう。

さらに、以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせてください。

- ・ 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
- ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ・ 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

また、団体での練習となる場合、代表者の方は、事前に以下の内容を中心とした当日参加予定者の情報及び、体調把握に努めてください。

① 氏名、年齢、住所、連絡先（電話番号）※個人情報の取扱いに十分注意する。

② イベント当日の体温

③ イベント前2週間における以下の事項の有無

- ・ 平熱を超える発熱
- ・ 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
- ・ だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
- ・ 嗅覚や味覚の異常
- ・ 体が重く感じる、疲れやすい等
- ・ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無
- ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ・ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

詳細は、日本障がい者スポーツ協会「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン：<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline.pdf>」をご参照ください。

#### ・移動手段

練習場所までの選手・スタッフの移動に関しては、可能な範囲で公共交通機関を避けて、自家用車での移動を推奨します。公共交通機関での移動の際には、マスクの着用、極力会話を避けること、手洗い・手指消毒をこまめに実施することを注意してください。

#### 協会主催のイベントや強化合宿・育成合宿等の活動

今年度の高校総体や全国中学校体育大会、夏の全国甲子園大会等、多くのスポーツイベントが中止の発表をなされています。日本ボッチャ協会でも、第22回日本ボッチャ選手権大会並びに日本ボッチャ選手権大会予選会・第1回オープンチャンピオンシップの中止をホームページ上でお知らせしております。

東京パラリンピックに向けた強化が必要な中ですが、協会では選手・スタッフの安全を優先し、宿泊を要する合同練習（強化合宿・育成合宿）に関しても、現在慎重に検討を行っております。