

この夏、注意が必要な感染症

新型コロナウイルス感染症対策を振り返り、もう一度生活を点検してみよう

はじめに

この夏、注意が必要な感染症は、新型コロナウイルス感染症をはじめ、RSウイルス感染症、咽頭結膜熱、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症)があります。オリンピックの開催も間近に迫ったこの時期にしっかりとした感染症対策を行なうことは大切なことです。

今回は新型コロナウイルス感染症についてのおさらいと、私たちが出来る感染対策を振り返りながら、改めて日々の生活を点検してみましょう。

| この夏に注意が必要な感染症 | |
|---------------|-----------------------|
| ① | 新型コロナウイルス感染症 |
| ② | RSウイルス感染症 |
| ③ | 咽頭結膜熱 |
| ④ | A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症) |

新型コロナウイルス感染症

「新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)」は2019年の末頃より中国の武漢市を中心に出現し、世界中で患者数が増加しています。

日本では、昨年の2020年4月7日に緊急事態宣言が発出されて以降、様々な対策・努力がなされてきました。その結果、欧米を中心とした多数の患者数と死者数が見られた国々とは異なり、オーバーシュートが発生することはなく、人口あたりの死者数も、欧米各国と比べ、非常に少なく抑えられています。

緊急事態宣言に伴うソーシャルディスタンスの確保や自粛活動は経済的には大きなダメージとなるため、今後は様々な経済活動や教育等の自粛・制限の緩和がされていくと思われませんが、患者数が再び増加し、流行が再燃する可能性があります。おそらく今後一年以上は、新型コロナウイルスと人類は共存していかなければならず、患者数の増減により、経済活動や教育的活動の制限と緩和を繰り返していくことになると思われまます。

そうした状況を踏まえ、今の私たちに一番大切なことは、日々の生活で感染対策をしっかりと行なうことです。これは、多くの人々の生活を守り、また医療体制の崩壊を防ぐためにも大切なことです。加えて、新型コロナウイルスと共存していく過程で、人々の生活様式、社会の形、そして医療体制が変化していくことになると思われます。新型コロナウイルスが落ち着き、社会や人々の暮らしが落ち着くにはまだ時間がかかりますが、新型コロナウイルスに対して正しい認識を持ち、過度に恐れることなく日々生活していくべきであると思われまます。

新型コロナウイルス感染症の症状

発熱・鼻水・のどの痛み・咳などといった、風邪のような症状から始まり、頭痛や強い倦怠感などが新型コロナウイルス感染症によく見られる症状です。下痢や味覚・嗅覚障害を伴うことも少なくはありません。症状の続く長さ(期間)については、風邪やインフルエンザと比べて長いという特徴があります。

新型コロナウイルス感染症の患者の8割は軽症で治癒しますが、2割弱の患者は、肺炎の症状が強くなり、入院して酸素投与などの治療が必要になることがあります。重症化する場合は、発症から1週間前後で発熱や呼吸困難などの症状が悪化し、場合によっては人工呼吸器による管理が必要となることもあります。発症から10日間前後は、病勢が進行していく場合が多いため、最初は軽症であると思っても、慎重な経過観察が必要です。

新型コロナウイルス感染症で重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある人と言われており、高齢者ほど致死率が高くなることが示されています。一方でまだ詳細なデータはないものの、小さな子ども(小児)は、感染していても症状がほとんどなく経過するのではと予想されています。

新型コロナウイルス感染症の予防

コロナウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染です。原則として空気感染はありません。最も重要な対策は、咳エチケットと手洗い・アルコール消毒など手指衛生を徹底することです。手洗いが大切な理由は、ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があるためです。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。また、感染拡大を防ぐため、人と人との距離を保つことが重要です。

| 【正しい手洗いの方法】 | |
|---|-------------------------|
| ① | 流水でよく手をぬらし、石けんをつける |
| ② | 石けんを泡立てて、手のひらをよくこする |
| ③ | 手の甲をしっかりとのばすようにこする |
| ④ | 指の先・爪の間を念入りにこする |
| ⑤ | 指の間を洗う |
| ⑥ | 親指を反対の手でねじり洗いを |
| ⑦ | 手首も忘れずに洗う |
| ⑧ | 流水で十分に洗い流す |
| ⑨ | 清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き、乾かす |
| ***** | |
| 余分な感染機会を減らすポイント | |
| 手を洗う前に時計を外し、手首までしっかり洗い、爪はなるべく短く切っておきましょう。 | |

感染拡大を避けるために

これまで集団感染が確認された場所に共通するのは、以下の3つの条件(3つの密)が同時に重なった場所です。

- ① 換気の悪い密閉空間
 - ② 多くの人が密集していた
 - ③ 近距離(互いに手を伸ばしたら届く距離)での会話や発声が行われた
- こうした場所ではより多くの人が感染し、クラスターも発生しました。これらの3つの条件が同時に揃う場所や場面をできるだけ避ける行動をとることが大切です。これら3つの条件がすべて重ならないまでも、1つまたは2つの条件があれば、偶然に3つの条件が揃うことがあります。3つの条件ができるだけ同時に重ならないようにすることが感染症対策になります。

新しい感染対策

国の専門家会議は5月4日、新型コロナウイルスの感染拡大を予防するため、新しい生活様式の実践例を公表しました。もう一度、日々の貴方の生活を点検してみましょう。(感染状況の変化を踏まえ、6月19日に一部の記載が変更されています。)

(1)一人ひとりの基本的感染対策

- 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い
 - 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
 - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
 - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
 - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
 - 入混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
 - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

●移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

(2)日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い、手指消毒 咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に) 身体的距離の確保
- 「3密」の回避(密集・密接・密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

(3)日常生活の各場面別の生活様式

- 買い物
 - 通販も利用 1人または少人数ですいた時間に 電子決済の利用
 - 計画をたてて素早く済ます サンプルなど展示品への接触は控えめに
 - レジに並ぶときは前後にスペース
- 娯楽、スポーツ等
 - 公園はすいた時間、場所を選ぶ
 - 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を、もしくは自宅で動画を活用
 - ジョギングは少人数で すれ違うときは距離をとるマナー
 - 予約制を利用してゆったりと 狭い部屋での長居は無用
 - 歌や応援は、十分な距離がオンライン

●公共交通機関の利用

- 会話は控えめに 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する
- 食事
 - 持ち帰りや出前、デリバリーも 屋外空間で気持ちよく
 - 大皿は避けて、料理は個々に 対面ではなく横並びで座ろう
 - 料理に集中、おしゃべりは控えめに お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて
- イベント等への参加
 - 接触確認アプリの活用を 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4)働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと 会議はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク