河高ほけん通信

第4号
保健環境部
2020年11月9日

新型コロナウイルス感染症の現状

新型コロナウイルス感染症は、社会的な距離を取って人と人との接触を減らせば、感染者は減ることが分かっています。現在、比較的若い世代が感染するケースが多いことや、治療法が改善されたことなどによって、以前より致死率は下がってきていますが、高齢者や持病のある人が感染すると重症化しやすい傾向は変わっていません。「自分も周りの人も感染しない・させない」ことを再確認しましょう。また、秋から冬にかけてインフルエンザとの同時流行も心配されています。もう一度、感染症対策ができているかどうか振り返ってみましょう。

【次のような症状は「すぐにかかりつけ医や相談」を】

- 息苦しさや強いだるさ、高熱などの症状がある場合
- 持病があって重症化しやすい人で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状がある場合
- 重症化しやすい人でなくても、発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く場合

◆日常生活において基本的な感染症予防対策をお願いします。

最近、気が緩んでいませんか？

○**換気やマスク着用、手洗い**等、通常の感染症対策の励行を徹底してください。特にマスク着用は自分も他人も守るためには必須です。

○抵抗力を維持するため、食事や睡眠等**規則正しい生活習慣**を続けるように心がけてください。

◆健康状態の確認に努めてください。

○いつもと違う様子があったら、検温をお願いします。**熱の様子と体調との総合的な判断**で登校できるかどうか検討してください。
○「解熱した＝治った」とは言い切れません。解熱した当日は大事をとって学校を休み、休養を取るようにしましょう。その方が回復も早まります。無理をしても良いことはありません。

一人一人の意識と行動が一番の予防対策です。

マスク効果の検証

新型コロナウイルス対策としてマスクを着用すると、ウイルスの拡散を抑える効果と吸い込むウイルスを減らす効果の両方があることを、東京大学医科学研究所などのグループが実際のウイルスを使った実験で確認したと報道がありました。その実験は、『ウイルスが漏れ出さない特殊な実験室に、新型コロナウイルスを含んだ飛まつを出すマネキンと、空気を吸い込むマネキンを向かい合わせに設置し、マスクの効果を調べた』というものです。

その結果は･･･。

①吸い込む側にだけマスクを着けた場合、吸い込んだウイルスの量は布マスクでは 17%減り、一般的なサージカルマスクでは 47%減った

②飛まつを出す側にだけマスクを着けた場合は、向かいのマネキンが吸い込んだウイルスの量は布マスクとサージカルマスクのいずれでも 70%以上減った。

③両方がマスクを着けた場合も効果はみられた。しかし、ウイルスの吸い込みを完全に防ぐことはできなかった。

マスクをしても完全にウイルスを防ぐわけではありませんが、マスクをきちんと着用することが重要だと検証されました。

予防接種（インフルエンザ）

新型コロナウイルス感染症の関連から推奨されているので、今年は予防接種を検討している人も多いかもしれません。季節性のインフルエンザは、例年 12 月頃に流行が始まり、1～3 月にピークを迎えます。そのため、予防接種を考えている人は、11 月中に済ませるのがいいでしょう。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。抗体ができるのに 1～2 週間かかるからです。効果は約 5～6 ヶ月です。100％予防できるわけではありませんが、発症や重症化を防ぐには高い効果が認められています。卵アレルギー、けいれんの既往、発熱している等接種できない人もいますので、受ける際は医師に十分確認してください。