

健康いばらき No.13 「オミクロン株」

2022年6月 安田 貢（茨城県医師会新型コロナウイルス感染症対策監）

新型コロナウイルスも流行してから2年が経過しました。茨城県は2022年5月時点、累積感染者数が15万人を超えており、県民の20人に一人の割合で新型コロナウイルス感染歴があるということになります。2年の間、新型コロナウイルスは複数回の変異を経てだいぶ性質がかわり重症化しないような話も聞く事がありますが、現実には季節性インフルエンザウイルスと比較して、いまだ死亡率は高く有リスク者の危険度は変わりません。また、感染症自体は軽症で軽快しても、慢性的に続く症状（感染罹患後症状）を避けるため、若者も含めて感染しないに越したことはありません。変異した後も、新型コロナショックの主な感染経路は飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）感染であることに変わりなく、予防策とワクチンについて復習をしてみましょう。

■ 予防策

1. 正しいマスクの装着とその意義

マスクの着用は防御の意味より、無症状・潜伏期間の陽性者が飛沫を出さないようにする効果が強く期待されます。徐々に世の中の規制が緩和され、外食の際など対面マスク無しで長時間、会話をしている人々もみられますが、これらの様子も陽性者が下がり止まっている要因の一つを表しているように思います。「屋外や人との距離が保たれている状況ではマスクを外ししっかり呼吸をすること」これは、2020年初期からTVや新聞などで県民の皆さんにお伝えする機会でも述べていた内容に変わりはありません。2022年の夏を迎え暑くなるこれからのシーズンで、熱中症予防の観点からも必要な場面・環境でメリハリのあるマスク使用と正しい装着方法が重要と考えます。

2. 正しい手洗い・手指消毒

従来から啓発されていることに変わりはありませんが、厳格な手洗いや消毒は特に医療機関や高齢者

施設ではもちろん求められます。しかし、社会では手荒れなど弊害に悩まされている方も多くいらっしゃいます。その場合は流水（水道水）のみの手洗いで付着ウイルスを減じることでも考慮される方法です。水道水によるうがいも忘れてはいけない事です。

3. 正しい換気（密回避）

見逃されやすい予防策に「正しい換気」があげられます。窓開け換気は目に見える方法であるためひろく理解されやすい方法です。本来の換気とは「室内の空気が全て外気と入れ替わる」と定義されます。つまり、環境における気流の評価が重要であり、窓明け換気のやった感だけでは十分でない場合があります。環境によってはサーキュレーターの使用や、建物により機械換気設備の有無など「正しい換気」に必要な事項の把握から始めるべきでしょう。

■ ワクチン

新型コロナウイルスワクチンは、季節性インフルエンザワクチンなどと同様に接種の重要な意味は重症化予防、死亡阻止効果にあり、現時点で他ウイルスに対するワクチンと比べても高い有効性がみとめられています。加えて、罹患後症状の軽減にも関わる報告もみられ、3回目接種までは副反応などを明らかに上回る利点が大きいと世界的に評価されています。



■ まとめ

有事の際には、過去においても様々な情報があふれ、その中には不正確な情報も含まれていて世の中が混乱することがみられました。感染症災害ともいわれる新型コロナウイルス感染症に関しては、正しい情報をかかりつけ医や専門医から得て実践することが、自分自身を、家族を、そして社会を守ることに繋がります。

茨城県医師会ホームページよりダウンロードいただけます。

URL <https://www.ibaraki.med.or.jp/>

検索 「茨城県医師会」 県民の皆様へ、健康いばらきをクリック！

