

新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けて

～正しく恐れて正しく対処する～



病院長 河野彰夫

新型コロナウイルス感染症拡大の最初の波から半年が経過し、夏の第2波を経て、愛知県では現在（11月下旬）第3波と言わざるを得ない感染者数の増加が見られます。移動する人の数と密度が感染拡大に大きく影響していることは明らかであり、皆さんも仕事や日常生活の中で大変苦勞されながら感染拡大防止に努めていただいていることと思います。

この新型コロナウイルスの感染症拡大に関しては、過度の警戒をすれば私たちの社会活動や経済活動が萎縮してしまい、日々の生活に困窮する人も出てきます。しかし油断をすれば感染が拡大してしまい、自分たちの身近な人の命に関わることも起こり得ますし、医療現場が新型コロナウイルス感染症患者の対応に追われれば医療崩壊につながり、皆さんの身近な医療機関でも通常の診療を継続することができなくなる可能性があります。

ここでは、できるだけ私たちの日常の活動を萎縮させないで、新型コロナウイルス感染症を拡大させないために、皆さんに知っていただきたいことを述べたいと思います。

（1）感染経路と感染予防「密閉・密集・密接の3密を避ける」

感染経路は基本的には飛沫感染と接触感染と考えられており、有効な予防手段として以下のことが挙げられます。必ず心がけてください。

- ・他人と2メートルほどの距離（いわゆるソーシャル・ディスタンス）
- ・不特定の人が触るところに触れない
- ・いろいろなものに触れた手で口や目を触らない
- ・機会あるごとに手を洗う（もちろん手指消毒も）

人に感染させないためにマスクを着用することは非常に有効で、マスクを着用していれば必ずしもソーシャル・ディスタンスを保つ必要はありません。しかし、マスクは空気漏れのないように正しく着用することが重要であり、手指を介する接触感染を防ぐため、マスクの口や鼻の当たる部分に手で触れないようにすることも大事です。

一方、エアロゾル（飛沫核）による感染もあると考えられています。エアロゾルは通常の会話や咳・くしゃみなどで発生する飛沫より小さい粒子（5マイクロメートル以下）で、換気されない室内の場合、3時間以上も空気中に浮遊して感染の原因になるといわれています。エアロゾルは特定の処置を行う医療現場以外では発生しにくいものですが、激しい咳やくしゃみで発生する可能性はありますので、次のことも非常に重要です。

- ・できれば2ヶ所以上の窓を開けて部屋の換気を行う

部屋の窓を1ヶ所開けるだけでは不十分で、できれば2ヶ所の窓を開けて空気の通り道を作り、部屋全体の空気が入れ替わるように工夫することが望まれます。

よく言われているように、密閉・密集・密接の3密を避けることは非常に重要です。

(2) 検査の種類と限界

現在、新型コロナウイルスの感染の有無を調べる方法として PCR 検査、抗原検査、抗体検査が行われています。PCR 検査は鼻咽頭ぬぐい液または唾液を用いてウイルスの遺伝子を検出する検査で、施設内で検査を行う場合（限られた施設でなければできない）は数時間で結果が出ますが、外部に委託する場合は結果が分かるまでに 2～3 日要することもあります。抗原検査はウイルス特有のタンパクの断片を検出するもので、一般医療機関でよく用いられる簡易キットの場合（クリニックでも可能）、鼻咽頭ぬぐい液を用いて行い、30 分程度で結果がわかります。抗体検査は過去に感染があったかどうかについて血液を用いて調べるものであり、検査時点での感染の有無を反映するものではありません。検査の感度（真にウイルス感染のある人のうち、陽性と判定される人が何%か）には限界があり、PCR 検査で 70～90%程度、抗原検査ではそれより劣るといわれています。つまり偽陰性（真にウイルス感染があるにもかかわらず、検査で陰性と判定されること）が一定の割合で存在するという事は知っておくべきです。

(3) 重症化

新型コロナウイルスに感染しても多くの人は無症状または軽症で経過し、重症化する人は少なく、全体では約 1.6%に過ぎません。しかし、年齢によって重症化の割合は異なり、59 歳以下では 0.3%と低いですが、60 歳以上では 8.5%になります（60 歳代 3.9%、70 歳代 8.4%、80 歳代 14.5%、90 歳以上 16.6%）。また、基礎疾患として慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患のある人、肥満の人は重症化のリスクが高いというデータがあります。したがって、高齢者や基礎疾患のある人が新型コロナウイルスに感染した場合は要注意ですが、それ以外の多くの人は感染しても過度に心配する必要はありません。

(4) 発熱等の新型コロナウイルス感染が疑われる症状がみられた場合の対応

発熱等の症状があり、新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は、まずかかりつけ医（普段かかっている、あるいは身近なクリニック）に電話で相談してください。感染拡大防止のため、発熱患者さんは他の患者さんと分けて診察する必要がありますので、直接受診するのではなく必ず電話で相談してください。かかりつけ医がない場合やどこに相談すればよいか分からない場合は、平日 9:00～17:30 は受診・相談センター（江南保健所：0587-55-1699）、それ以外は愛知県の夜間・休日の受診相談窓口（052-856-0315）に相談してください。

新型コロナウイルスに感染した場合、発熱等の症状が出る 2 日程度前から発症後 7～10 日間程度は人にうつしてしまう可能性があります。したがって、疑わしい症状が出たら、検査を受ける前から行動には十分に注意していただく必要があります。また、感染経路の推定や感染拡大の予測のため、普段から自分の行動歴を記録しておくことが推奨されます。

(5) 受診のタイミング

上述のように、新型コロナウイルス感染症が重症化することは少なく、特に高齢者以外では稀です。発熱等の症状があり新型コロナウイルスの感染が疑われる状況でも、呼吸困難（息苦しい、肩で息をするなど）・極度の倦怠感（立ってられない、日常動作が辛いなど）・意識障害（ぼーっとしている、反応が鈍いなど）などの強い症状がなく、自宅で様子を見ることができそうなら、医療機関に慌てて受診するのではなく、電話で相談したうえで指示に従って決められた時間に受診してください。救急診療の混乱を避けるため、休日や夜間の救急外来への不要不急の受診は控えてください。

(6) 新型コロナウイルス感染症と診断された場合の対応

現状では新型コロナウイルスは指定感染症として位置づけられているため、ウイルス陽性と判定された場合、隔離あるいは入院勧告の対象となります。保健所と相談のうえで対応可能な医療機関に入院することが基本となりますが、無症状・軽症で医師が可能と判断した場合は、県指定の宿泊療養施設に入所して療養することもあります。すぐに入院・入所できない場合、一定期間自宅待機となることもありますが、感染拡大防止のため外出をせず、同居者への感染防止対策をしっかりと行ったうえで療養いただく必要があります。

(7) 濃厚接触者

「濃厚接触者」とは、新型コロナウイルスが陽性となった人と近距離で接触、あるいは長時間接触し、感染している可能性が高いと考えられる人のことで、該当する人は保健所の指示に従って検査を受ける必要があります。濃厚接触者の定義は国立感染症研究所によるものがありますが、日常生活の中で濃厚接触者に該当するのは、感染可能期間（陽性となった人の症状が出る 2 日前から、その人が隔離されるまで）に、陽性者と同居あるいは車内や航空機内などで長時間一緒に過ごした人、または 1メートル程度以内の距離で必要な感染予防策をせずに陽性者と 15分以上一緒にいた人のことであり、お互いのマスク着用や部屋の換気を含め適切な感染防御を行っていれば、同じ室内で一定時間一緒に過ごしても濃厚接触者とはなりません。

(8) 受診控えの危険性

医療機関に行くことが新型コロナウイルスの感染につながると考えて、受診を控えている人も少なからずいると思いますが、定期の受診をやめてしまうことや気になる症状があるのに受診しないことが、病状の悪化につながることが心配されます。医療機関では患者さんの安全を確保する体制を整えていますので、過度な心配によって受診を控えることはせず、必要な診療を受けるようにしてください。

以上、新型コロナウイルス感染症を「正しく恐れて正しく対処する」ために気をつけていただきたいことを述べました。自分自身と大切な人を守るために、また社会活動や経済活動を維持するために、日頃から一人ひとりが油断せずに基本的な感染対策を行うことがとても重要です。この困難を乗り越えるために、地域の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

