

## 衛生委員会報告

### ■新型コロナウイルス感染症について

#### ★新型コロナウイルス感染症とは

●新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、人に感染する「コロナウイルス」として新たに見つかった「新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）」による感染症です。2019年12月に中国湖北省武漢市の原因不明の肺炎の集団発生から始まり、世界的な大流行に至っており、日本では緊急事態宣言が解除されて暫く経った現在も感染者は続いて現れています。

●新型コロナウイルスは、自分自身で増殖することができないので、粘膜などの細胞に付着して体内に入り込んで増殖していきます。その為、感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する飛沫感染と、感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付着し、別の人がその物を触るとウイルスが手にうつり、その手で口や鼻を触ることで 粘膜から感染する接触感染で感染者が増えていきます。

密閉空間（換気の悪い密閉空間）、密集場所（多くの人々が密集している）、密接場面（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る）という条件が同時に重なる場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

ウイルスが増殖する際、ウイルスの遺伝情報（新型コロナウイルスの場合はRNA）が書き換わることがあり、これをウイルスの変異といいます。一般的に、ウイルスは流行していく中で少しずつ変異を起こしていきます。この変異したウイルスが変異株です。変異株は感染の広がりやすさ（伝播性）や、引き起こされる病気の重さ（病毒性）が変わることもあれば、ワクチンや薬が効きにくくなる（免疫逃避や耐性獲得）こともあります。

●現在、新型コロナウイルスの潜伏期間は、変異株によって潜伏期間が大きく変わりますが、大体感染してから2～4日後に症状として出やすいようです。感染すると発熱や呼吸器症状が1週間前後つづくことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多くいます。症状としては、発熱、体のだるさ、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水、味覚や嗅覚の異常などが見られます。また、感染し療養・治療が終了した人の中で、倦怠感や味覚障害、頭痛、呼吸苦などの症状が一定期間続いてしまう人がいます。

新型コロナウイルス感染症にかかっても、約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いと報告されています。一方、重症度は、季節性インフルエンザと比べて死亡リスクが高く、高齢者や基礎疾患を持つ人は重症化するリスクが高いことも報告されています。

●新型コロナウイルス感染症にかかった場合、軽症の患者さんに対して、現時点では自宅療養及び経口薬による治療が中心となっています。中等症・重症では必要に応じて入院及び薬剤などの投与、人工呼吸管理や体外式膜型人工肺(ECMO)等を含めた集中治療が行われることもあります。

## ★新型コロナウイルス感染症を予防するには

●新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが令和5年5月8日に2類相当（新型インフルエンザ等感染症）から5類感染症へ移行しています。感染対策について、国が示す方針のとおり個人の選択を尊重し、自主的な取組をベースとしたものになっています。

●基本的な対策は次の通りです。

◆手洗いは感染対策の基本です、指先、指の間、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいといわれていますので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに、こまめに石けんなどで手を洗いましょう。アルコール消毒も有効です。（※ただし、他の感染症にアルコール消毒は効かない場合があります。こちらを参照してください

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20211201/k10013367551000.html>)

◆「咳エチケット」とは、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使い口や鼻をおさえ、ウイルスを含む飛沫を抑えて他の人に感染を広げないための大切な対策です。特に電車や職場、学校などの人が集まるところで実施することが重要です。

◆マスクには、吸い込む飛沫の量を減らし、飛沫の拡散を防ぐ効果があります。

令和5年3月13日以降、マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となりました。ただし、症状がある方、新型コロナウイルス感染症の検査陽性の方、同居家族に陽性者がいる方が通院等で外出する際は、マスクを着用し感染対策に協力しましょう。

◆季節を問わず、新型コロナウイルス対策には換気が有効です。

換気設備や換気扇を常時運転し、最小限の換気量を確保しましょう。

◆日頃から体調管理に気を配りましょう。十分な睡眠やバランスのとれた食事、適度な運動とストレスの発散が健康を維持する基本です。

## ★新型コロナウイルス感染症にかかったら

●あらかじめ、抗原検査キットや解熱剤などの常備薬を準備しておくことで安心です。

風邪やインフルエンザと同様に、発熱や風邪症状等がみられるときは、無理して通学や出勤をせず休むことを検討しましょう。休むことは本人のためや、感染拡大防止にもつながる大切な行動です。

症状が続く場合、必要に応じてかかりつけ医や近くの医療機関に相談しましょう。

家族に感染者が出た場合は、次のことに注意しましょう。

- ・感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける
- ・家族全員ができるだけマスクを使用する
- ・感染者の世話をする人は、できるだけ限られた一人にする
- ・こまめに手洗いをする
- ・日中はできるだけ換気をする
- ・ドアの取っ手など共有部分を消毒する
- ・感染者の汚れたリネン、衣服を洗濯する
- ・感染者のゴミは密閉して捨てる

## ★最後に

●新型コロナウイルス感染症は、2類から5類に引き下げられましたが、重症化であったり後遺症のような症状が残ったりとリスクの高い感染症ですので、できるだけ予防に努めましょう。