

ACZUMO あしゅも

新 型 コ ロ ナ ウ イ ル ス 感 染 症

No. 8 2021

令和二年は、新型コロナウイルスに翻弄された一年でした。二度にわたる緊急事態宣言、自粛、自粛で心も身体も悲鳴を上げている方も少なくないと思います。今回は、感染症の最前線で闘う医学博士、大石貴幸先生に新型コロナウイルス感染症について、インタビューをさせていただきました。

大きな違いは二つ

【秦】新型コロナウイルスとは一体どのようなものなのでしょう？

【大石】よくインフルエンザと比較されると思いますが、インフルエンザと大きな違いが二つあります。一つは高齢者の死亡率が非常に高く、14%位あるということ。特に高齢になればなるほど、亡くなる可能性が高くなります。インフルエンザの10倍以上の死亡率があると言われています。もう一つは、近年かなり話題になっていると思っただけですが、後遺症があるということ。インフルエンザでも倦怠感などが一週間続くなどの後遺症はありますが、コロナウイルスでは三ヶ月くらい続くと言われています。他にも味覚障害が二〜三週間続いたり、髪の毛が抜けたりすることも特徴として挙げられます。

他には「ブレインフォグ」という、頭の中がモヤモヤする症状もあります。これらの症状は若い女性に多く、高齢じゃないからといって、安心はできません。若いから感染しても死なないと、感染対策をしない若い人を見かけますが、若い人のほうが後遺症を発症することが多いので、そういったところの啓発活動なども今後していきたいかな、くちやいけませんね。



【秦】今年の流行語大賞にも選ばれた「3密」。やはり感染対策に「3密」を避けることは重要であると今年一年過ごして感じました。また、マスクを着用することや換気も大切であると、報道などで知るところとなりました。

まずマスクについてお聞きします。マスクにも不織布製マスクやウレタン製マスクなど色々な種類がありますが、それぞれどう違うのでしょうか？

【大石】サージカルマスクとも言われ

る不織布製マスクは、飛沫をかなり防止すると言われていて、大体8割程度の予防効果があります。運動選手などがよく着けているポリエステル製マスクなども8割程度予防します。他にはアベノマスクで有名となった布製マスクがあります。こちらは7割程度の予防効果があります。ただ呼吸が苦しくないということで使用している人も多いウレタン製マスクは予防効果が低く、5割程度の効果しかありません。マスクによって、飛沫の拡散防止効果というのはかなり変わるのが分かります。医療従事者としては、不織布製マスクを使っていた方がいいのかな、ということになります。マスクによって防衛効果が違いということをやはり理解しておく必要はあるでしょう。

【秦】次に換気についてお聞きします。寒い季節では、換気が難しいかと思えますが、どんなことに気をつければよいのでしょうか？

【大石】冬場に感染が広がっている要因としてはさまざまあるんですが、その中の一つとして、換気が行われていないというのがあります。夏場とかですと、カフェとかでも扉を開けたり、上の窓を開けたりしてるのですが、寒い時期は殆どの扉や窓が閉まっている

ですね。寒いと暖かいところに集まって、密になりやすいっていうこともあり、感染が広まっていると思います。換気のある程度した方がいいってというのは間違いないんですが、なかなか難しいというのも承知しています。ですので、まずは換気扇があるのであれば24時間回しっぱなしにしておく。換気扇がないなどの場合は、窓を少し開けて、扇風機で外に空気を押し出すといった対応も効果があります。それも難しいければ、不織布製マスクをお互いに着け、距離を取るなどの対応をするしかないですね。

口が見えた時が一番危ない

【秦】他に重要な感染対策とかがありますでしょうか？

【大石】なんといっても一番の感染対策は、マスクの着用ですね。特に不織布製マスクをお互いに着けることが大切です。「相手の口が見えた時が一番危ない」と思ってください。そういった時はまず離れるとこの対応をする。あとはこまめな手指衛生も必要かなと思います。マスク着用や換気に比べると重要度は少し低くなります。あとは環境消毒がありますが、これもあまり重要度は高くありません。手についたウイルスが、そこから侵入して感染

が発症するというのではなく、ウイルスが粘膜に付着して初めて感染します。粘膜とは目や鼻、口などです。ウイルスが付着している手で目や鼻、口に触れなければ感染しないということですので、環境消毒より手指消毒を徹底する方が効果的なんです。

【秦】外国では、徐々にワクチンを打ち始めているところだと思えますが、安全性などが気になっていたりする方も多いと思います。今わかっている安全性や接種の効果はいかがでしょうか？

【大石】はい、日本に入ってくるワクチンは三種類あります。アメリカのファイザー社、モデルナ社のものと、イギリスのアストラゼネカ社のものです。ファイザーとモデルナは、メッセージRNAタイプ（mRNA）のワクチンです。アストラゼネカはウイルスベクターワクチンというものになります。両方とも新型コロナウイルスのRNAを体内に注入するというものになります。自分の複製細胞を作る機序にRNAを埋め込むことによって新型コロナウイルスの部品を作らせるといったものです。できた部品は異物と判断され、それに対して抗体ができるというシステムです。メッセージRNAは体内に入っても長く留まることはなく分解され、安全と言われています。効果の方は、ファイザーとモデルナは、大体9割ぐらいの予防効果が

あると言われています。アストラゼネカは7割ぐらいの効果があると言われていますが、どれも100%の予防効果がある訳じゃないですね。ワクチンによる免疫ができる機序を考慮すると、感染予防よりも重症化予防に効くワクチンになっていきます。高齢者、特に75歳以上は重症化しやすいハイリスク群になりますので、高齢者の方は積極的に打った方がいいと考えられます。ワクチン自体の副反応としては、メッセージRNAワクチンはアレルギー反応やアナフィラキシーショックが起きる場合があるとされています。ただこれは他のワクチンでも起きるので、そこだけをクローズアップするのはちよつと違つて感じています。ウイルスベクターワクチンは神経障害が起きるといった結果が出てますが、普通のワクチンと比べても重大な副反応はあまり多くないというのが印象です。ただこれは、あくまでも短期治験結果での話なので、長い期間になるとちよつとわかりません。

【秦】このワクチンが普及するよ、コロナ前の生活が戻るとお考えでしょうか？

【大石】ワクチンの接種状況というのは国民の接種率と、ワクチンがどのくらいの予防効果があるといったところに左右されます。またどのワクチンも100%効果がある訳ではないので、おそ

らくマスク着用などの対応は暫く続くだろうと考えてます。ワクチンを打ち始めて、その効果が出るまでには相当な時間がかかると思います。特に国民の7割から8割ぐらいが打たないと効果が出ないと言われているので、現状の体制はあまり変わらないと思います。ただ変わるとしたら、感染する人が少なくなるということだと思います。それにより医療の逼迫や保健所の負担などは軽減されていくのかなと思います。が、病院とか一般的な感染対策というのはあまり変わることはないと思えます。新型コロナウイルスもいずれかぜ症候群と同じような状態になると思います。そうなるためには特効薬となる薬が開発されるとか、非常に効果の高いワクチンによる集団免疫が出来ることになったところまでは、この生活は変わらないと思います。残念ながらそういう状況ですね。

感染対策が大切

【秦】鍼灸に関する質問を一つお願いします。鍼灸院で行つ感染対策として、日本鍼灸師会からガイドラインが発行されており、神奈川県鍼灸師会でも会員に通知を行い、県内の治療院での感染対策に力を入れています。コロナ禍において、鍼灸院に施術に行くことにつ

いて、どのように思われますか？

【大石】 わたしは肩こりがひどくて、「コロナになる前は鍼灸によくかかっていたのですが、最近は時間がなくなって行けてません。鍼灸院でも先生と患者さん双方がマスクを着用し、換気を徹底していればリスク的には会食などに比べたら遙かに低いと思います。感染対策をきちんとした上でやる分には特に問題はなかなかと考えています。

若い人が安全とは言えない

【平岡】 後遺症の話なんですけど、文献や報道で後遺症があるというのはよく聞かれますが、陽性の方と接触する機会がないので、実際どれくらいの頻度なのか？と、重症、軽症の頻度の差は？あと、期間はどれくらい続くのか？を知りたいです。

【大石】 最初の質問で、現場感覚としてもやはり高い頻度で後遺症になる実感です。味覚障害と倦怠感を訴える人も多く、若い女性が特に多いですね。味覚障害などは重症度にはあまり関係ない感じはしています。軽症でちょっと熱が出て軽快に向かった方でも、味覚障害や倦怠感がずっと続くというケースはあります。ウイルスがどの細胞を破壊するかによるのです。ウイルスが増えた場合、インフルエンザだと

喉や気管あたりで細胞を壊すべしなのですが、新型コロナウイルスは、組織や血管、脳の入口の関門、あるいは腎細胞などでも悪さをする可能性があつて、どこにウイルスがくっついて、どのくらい破壊されるかによって後遺症が長引く、長引かないが決まるのです。抗ウイルス薬のレムデシビルとかアビガンを処方された場合は、薬がウイルスと戦ってくれますが、処方されなかった場合は自分の力だけでウイルスと戦わなければなりません。処方されない人は軽症例が多いので、そういった方はウイルスが身体の中である程度増えちゃうんです。増えればそれだけ色々な組織や血管などにウイルスが広がるため、後遺症の発生は増えるし、回復までに数ヶ月かかるというのは想像できます。味蕾が壊されれば、再生するまで三ヶ月くらいかかり、その間は味が無い状態でごはんを食べなくてはならないですよ。

ストレスコーピングとは

【平岡】 今回の広報誌は鍼灸師だけでなく、一般の方々に読んでいただくために発行しています。そういった一般の方に何か、伝えたいことがありましてらお聞かせください。

【大石】 コロナとの闘いは長くなる可

能性が高いというところで、やはりストレスを発散することが非常に大切なのかなと思います。私は講演の最後のほうに最近よく言っていることがあります。「ストレスコーピング」です。ストレス発散する時の発散のやり方なんですけど、例えばゴルフをするとか、読書をするとか、散歩をするとか、皆さん、色々な趣味で発散してると思うんですけど、趣味が一つしかないとその趣味ができない環境になった時、ストレスを発散する機会がなくなってしまうんです。ですので、複数の趣味を持つのもいいのです。紙に、自分がこつこつ時ストレスをあまり感じないというものを最低でも10個くらい書き出してみてください、その書き出した趣味を実践してみてください。

【平岡】 ストレスコーピングという、よく食べちゃうっていう人が多いと思うんですけど・・・

【大石】 食べるのも一つの趣味としていいのです。ただそれだけだと太ってしまいますので、もっと別な趣味を見付ける必要があるんだと思います。一つ二つだと、それを封じ込められると

生きがいがなくなってしまうので、日常生活で自分があまりストレスを感じないなと思うような時がありますよね。テレビをボーっと観るとか、お風呂に長く入るとか、何でもいーと思います。それをちょっと日常生活のウエ

イトを占めるように重きをおくようにやっていくのがいいんだと思います。新しいことにチャレンジするとかね。普段何気なく散歩しててストレスを感じてない・・・それはもう趣味になるんです。ある精神科医の先生は100個くらい見つけるとおっしゃいます。100個くらい書き出せば、その中から10個くらい選べるでしょとか・・・100個は大変ですよ。(笑)

大石貴幸先生

医学博士 臨床検査技師
神奈川県済生会横浜市東部病院TQMセンター
感染管理対策室室長
神奈川県新型コロナウイルス感染症対策担当

(インタビュー 秦宗広・平岡遼)

神奈川県鍼灸師会が発行する健康情報誌「ACCUMO(あきゅも)」は、ACUPRACTURE&MOXIBUSTION(はり・きゅうの意味)の頭文字をつなげて名付けました。前号はスポーツ、今号では新型コロナウイルス感染症にスポットを当てて、お届けしました。次号のACCUMOでも、興味をそえられるような題材を用意して皆さまにお届けいたします。

発行日：令和3年3月24日

発行：公益社団法人神奈川県鍼灸師会
〒231-0002
横浜市中央区海岸通4丁目21番
倉田ビル5階
電話/FAX: TEL / 045-2228-0946
FAX / 045-2228-0979
http://kanagawa.harikyuu.or.jp/

オンラインで 『らくらく』 鍼灸!

鍼灸がもっと身近に♪



はりのマイカルテ



「いつでもどこでも使える!」 便利な機能が盛りだくさん

■予約機能

24時間いつでも
簡単ネット予約



■カルテ確認

治療のBefore・Afterが
一目で確認できる



■個別相談チャット

「ちょっとしたお悩み」も
気軽に相談



■セルフケアコンテンツ

症状に合わせて
「自宅で簡単」セルフケア



3ステップで簡単ダウンロード

STEP 1



アプリをダウンロードします

STEP 2



アプリを立ち上げ、治療院で登録した
「メールアドレス」で会員登録します

STEP 3



治療院との連携が完了!!!
予約やカルテ共有等がすぐに使えます!