

保健だより 8月号 感染症対策号

茨城県立水戸第一高等学校
保健室 R2. 8. 3

COVID-19
CORONAVIRUS

新型コロナウイルスの感染の流行が続いています。簡単には収束しない一方で、この新しい感染症への適切な向き合い方は、少しずつですが確実に見えてきています。今月号は、連載をいったんお休みして改めて新型コロナウイルスについての基本的な情報や感染防止対策を整理してみたいと思います。9月号は連載を再開します。ご期待ください。

■■■ 改めて知っておきたい 新型コロナウイルス感染症 ■■■

■ 「新型コロナウイルス」ってどんなウイルス？

新型コロナウイルスは、もともと野生動物が持っていたウイルスが人間にも感染するようになったものです。まだよくわかっていない部分も多いのですが、同じコロナウイルスの仲間で、近年流行して問題になった「SARS（サーズ）*1」や「MARS（マーズ）*2」のウイルスに比べると、病原性（ウイルスが病気を引き起こす力）はそれほど強くないと考えられています。一方で、感染力は、毎年冬に流行するインフルエンザウイルスほどではないものの、SARS や MARS のウイルスに比べると強いとみられています。

また、感染して症状が現れる1～2日前の段階でも感染力があることや、感染しても症状が現れない「無症状の感染者」もいることなどがわかってきています。このように、「見えにくい感染症」であるがゆえに、感染防止対策が非常に難しく、世界的な流行につながっていったと考えられています。

- * 1 重症急性呼吸器症候群。2002年に中国南部で発生し、アジアやカナダを中心に感染が拡大したが2003年に終息した。
- * 2 中東呼吸器症候群。2012年に中東で発生し、ヨーロッパなどに感染が拡大。現在も中東地域を中心に断続的に感染者が報告されている。

■ 急激な症状の変化に注意

新型コロナウイルスに感染すると、平均して5日前後、長い場合は1週間から10日間ほどの潜伏期間を経て症状が現れます。初期の症状は、発熱や乾いた咳などで、一般的な「かぜ」と似ています。ただし、それが1週間ほどダラダラと長く続くのが特徴です。また、その他にも、「味が感じられない」「鼻詰まりがないのににおいがしない」など、強い味覚異常や嗅覚異常を感じる場合も、感染を疑うサインになることがわかってきています。

新型コロナウイルスに感染しても、約8割の人では、ほとんど症状が現れない、あるいは軽症のまま回復していきます。しかし、2割ほどの人では、かぜのような症状が4～6日間ほど続いたあとに、強いだるさ、38～39℃程度の高熱、ひどい咳や息苦しさが見られるなど、肺炎を疑う症状が徐々に強くなっていきます。

また、軽い症状を経ずに、いきなり胸の痛みや息苦しさなどの症状が現れて急激に悪化するケースもあるので、症状の変化には注意が必要です。

■ 新型コロナウイルスの主な感染経路

新型コロナウイルスの主な感染経路としては、「飛沫感染」と「接触感染」が考えられています。

飛沫感染は、ウイルスに感染している人が、咳・くしゃみ・会話などをする事によって、ウイルスを含んだ唾液などのしぶき（飛沫）が周囲に飛び散り、その飛沫をそばにいる人が口や鼻から吸い込むことで起こります。普通の会話でも、目には見えないほどの小さな飛沫が1～2mほど飛び出るといわれています。

接触感染は、ウイルスに感染している人が咳やくしゃみをした際に、それを押さえた手にウイルスが付着し、その手で触れたところを他の人が触り、そのまま自分の目・鼻・口などの粘膜に触ることで感染します。

感染が流行している地域では、公共の場のドアノブ、エレベーターなどのボタンやスイッチ、手すり、つり革、共同で使うキーボードなどにウイルスが付いている可能性があり、また私たちは思っている以上に頻繁に自分の顔を手で触っているため、十分な注意が必要です。

■ 予防対策の基本について

これまでに起こった集団感染の分析から、新型コロナウイルスの感染が起こりやすい環境や状況について、かなり詳しくわかってきました。

最も大切な対策は、せっけんを使って、手をこまめにしっかりと洗うことです。そして、すでに広く知られている「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3つの“密”を避けることは有効な対策です。日常生活に無理のないようにしながら、こうした環境を避ける工夫を続けていきましょう。

また、新型コロナウイルスの特徴として、熱や咳などの症状が現れていなくても、他の人にウイルスを広げてしまう場合があることがわかっています。「自分が感染しない」と同時に、「他の人に感染を広げない」ためにも、咳エチケットなどのマスク着用の行動を心がけていただければと思います。

■ これからのこと

春先の感染拡大の第一波はある程度抑え込むことができましたが、ウイルスの特性やこれまでの状況から考えて、新型コロナウイルスを根絶させるのは難しく、長期的な対応が必要になるのは確実とみられています。

第二波、またそれ以降も流行の波が起こる可能性を念頭において、基本的な感染防止対策をしっかりと継続していきましょう。自分を守るだけでなく、他の人の健康と命を守るためにも、基本的な対策は何より大切です。

感染したくない...そう誰しもが思います。だからこそ、私たちの誰もがつつい感染者を遠ざけたり差別や偏見を持ってしまったりする可能性があります。しかし、ウイルスは人間を差別したりなどしません。少し先の未来を想像してみてください。新型コロナウイルスに対する差別や偏見が横行する社会のなかで感染してしまいました。その時、素直に感染しましたと言えますか？ あなたではなくても、それが大事なご家族であったら…。誰にでもその可能性はあります。

新型コロナウイルス感染症に対しては、主体的に予防方法を選択していきましょう。そして、自分自身が感染者や濃厚接触者になることをリアルに想像し、SNS上や身近な人に対して差別的な態度や言動を取らないこと、これが最も重要なことかもしれません。

