

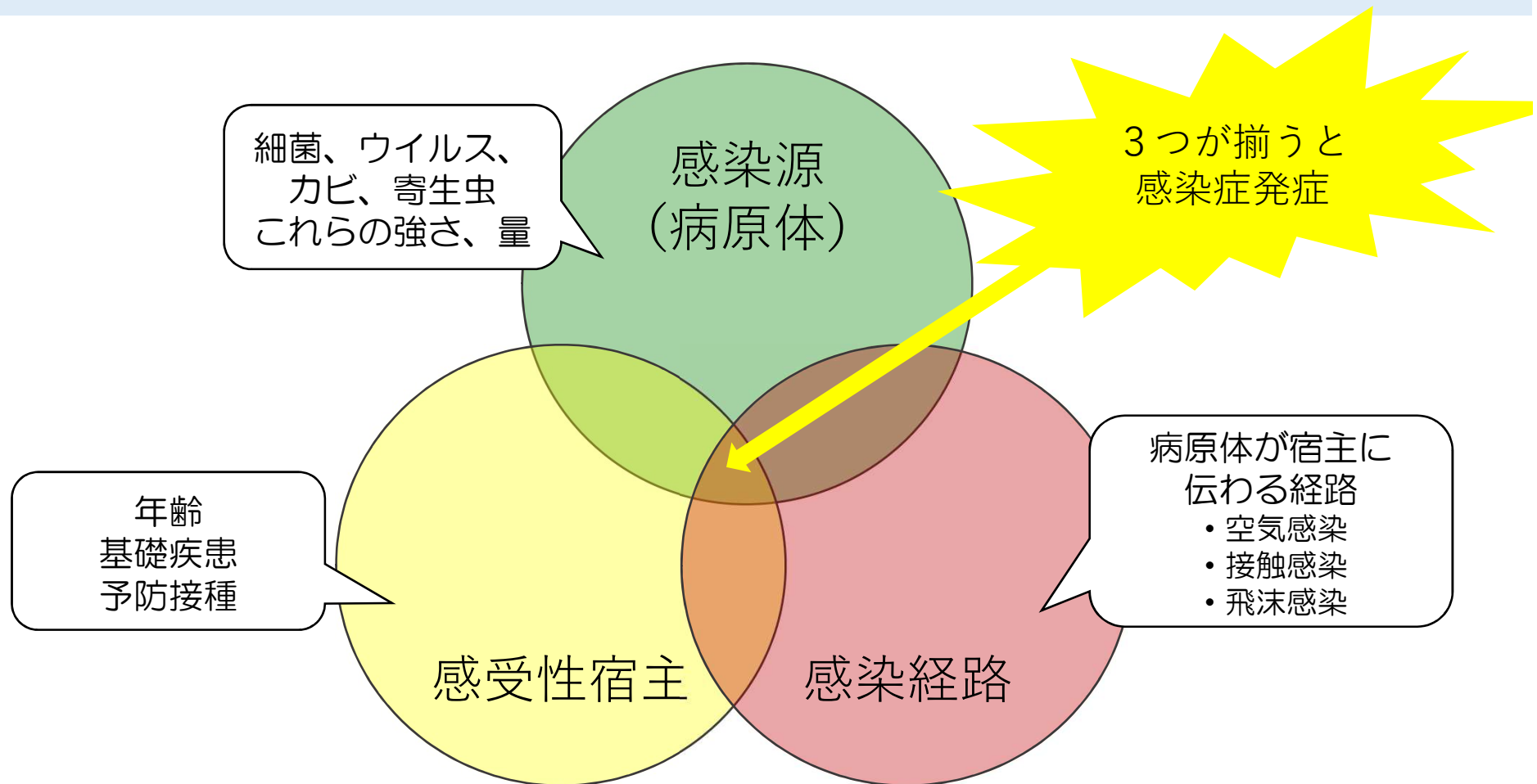
コロナから学ぶ健康づくり

出雲保健所

中本 稔

2021年3月5日（金）

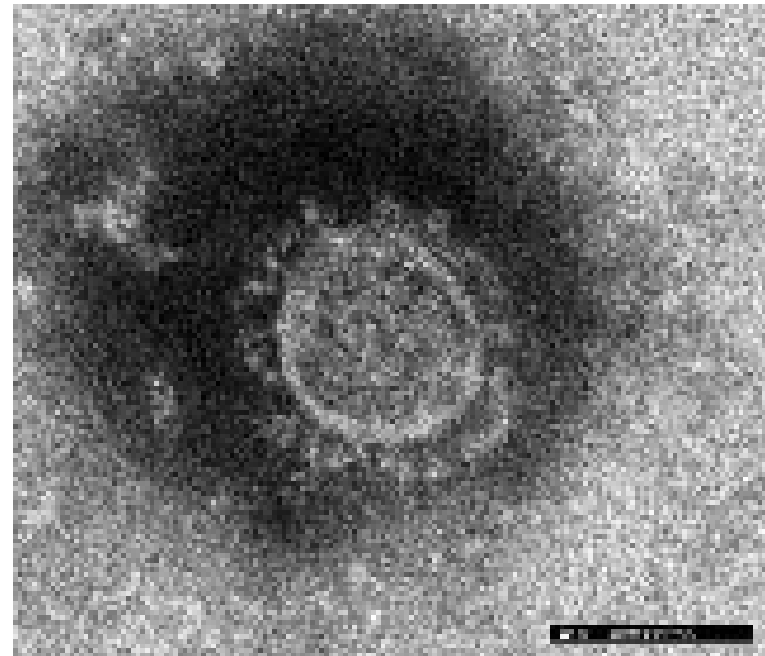
感染症成立のための三大要因



※感受性宿主：菌やウイルスが体に入ることによって感染を受けやすい人のこと。高齢や基礎疾患などによって免疫力・抵抗力が低下していると感染しやすくなる。

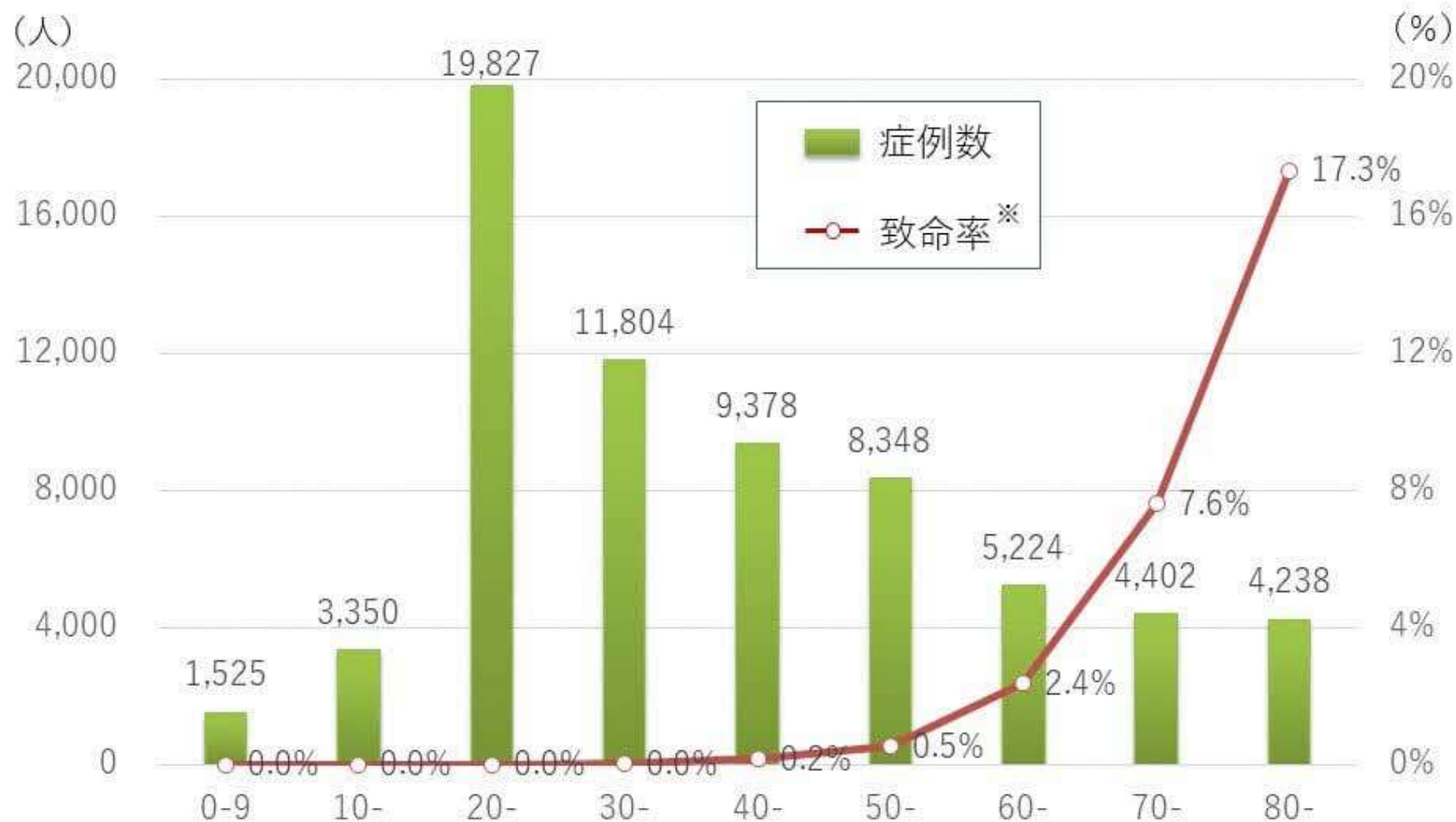
新型コロナウイルスってなに？(感染源)

- 「新型コロナウイルス（SARS-CoV2）」はコロナウイルスのひとつ。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群（SARS）」、2012年以降発生している「中東呼吸器症候（MERS）」ウイルスが含まれる
- 潜伏期間は、1～14日間
- 多くは、曝露後5日程度で発症
- 付着する物の表面の種類によっては24時間（段ボール）～72時間（プラスチック、ステンレス）くらい感染する力をもつと言われている



日本における年齢階級別症例数と致命率

厚生労働省：新型コロナウイルス感染症の国内発生動向（令和2年9月2日） n=68,096



※ ここでの新型コロナウイルス感染症の「致命率」とは、2020年9月2日までの国内における死亡報告が指定感染症としての報告数に占める割合。死亡数については、ほぼ全数が把握されていると考えられるが、診断されていない感染者の規模は不明である。

出雲圏域の患者発生

- 4月 松江市で10代女性 のち**クラスター**
出雲市で30代男性 松江市関連、家族も
- 5月 松江市 40代男性 ネットカフェ？同系列店舗
- 7月 出雲市 10代女性 東京クラスター 県大生 400人
(雲南市 40代男性 市役所)
出雲市 50代男性 福岡？
- 8月 松江市 10代男性 サッカー部寮>>**クラスター**
(益田市、浜田市で散発事例)
- 11月 出雲空港 200人
- 12月 病院看護師・患者、大学サークル、医療機器
(松江**クラスター**)
- 1月 会社員、会社員、美容師2、(三次関連2)、会社員
- 2月 そば屋2、事業所2、(雲南)

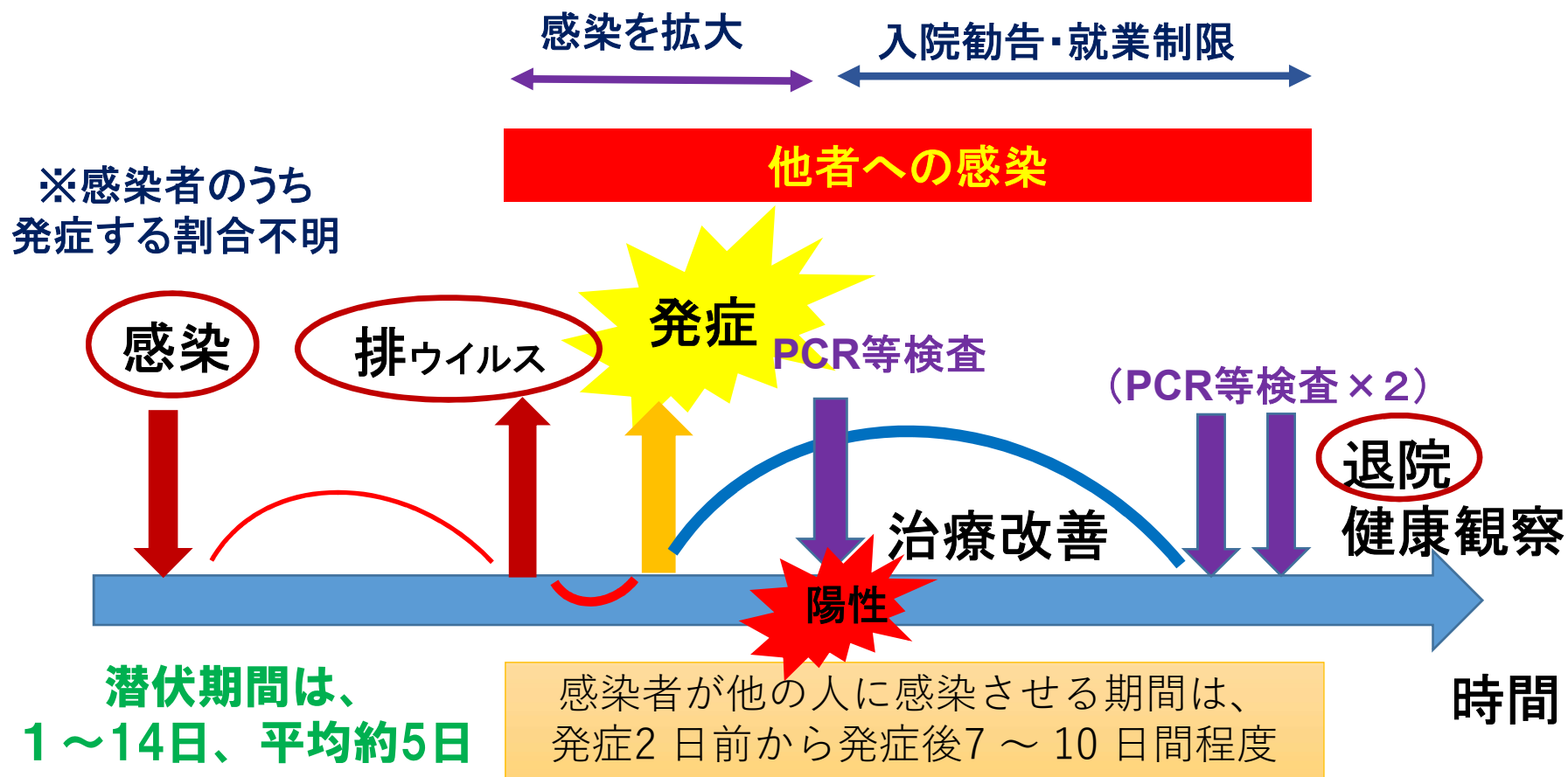
○医療機関・介護施設を含めて、しっかり対応できている。

それほど感染力は強くなさそう。早期相談が診断と拡大防止

▲長時間のマスクなしが感染につながる。

家族や友達という「つながり」 親しき仲にも礼儀(マスク?)

新型コロナウイルス 感染から、ウイルス排泄、発症の経過



ワクチンの話の前に

医学の限界、予防のポイント、そして、めざすは「しなやかな...」

発病前に、他人に感染させてしまっている。
無症状で、他人に感染させてしまっている。
PCR検査陽性がわかったときには、濃厚接触者が発生している。

今の医療や行政では、感染を止めるには限界がある病気なのです。
リスク軽減は、人との接触をなくすこと（？） 例 ロックダウン

一人ひとりが、自分の身体に関心をもって（持病はしっかり管理して）、
ウイルスを身体に入れない工夫を続けてほしい。
（手洗い、マスク、密の場面では短時間に）

症状あるときは休む・検査する。
陽性になったら、身体を休ませる。
他人への拡がりにならないように、協力する。

「しなやかな血管」、「しなやかなところ」が大事です。

ワクチンの話

ワクチンの効用

○発症を抑える

△症状を抑える (個) 症状緩和 「発熱期間が短くなる」
(集団) 地域の免疫 「排ウイルス期間が短くなる」

○死亡を減らす **重症化予防**

△後遺症を抑える

* 無症状感染者を減らすこと、無症状者の感染力を低下させることは不明

ワクチン接種の副反応

早期 注射部位の症状 初回と2回目

全身の免疫 アナフィラキシー (15~30分の観察)

既存疾患との関係? 抗がん剤・免疫抑制剤治療者は主治医と相談

妊婦接種による胎児への影響 不明 (Ⅲ相では出産異常ないが)

ワクチン効果は?

6月の評価はあるが、新ワクチンではデータがこれから
インフルエンザワクチンを考えると、再接種は必要か

ワクチンの話2

ワクチンを打っても、感染予防は大事、個人も家族も、そして地域も
体内にウイルスを入れて、ワクチンの効果（免疫力）が働くことが基本
できるだけ体内にいれないよう、手洗い・マスク

ワクチンを打つ、打たないの判断をするのは、あなた自身
打たない、打てない人には、あたたかい気持ちで

ワクチン接種に係る社会的な懸念

供給にかかる地域偏在

「ワクチン」差別？ 「まだ接種していないの？」 「どこか悪いの？」

貧困や基礎疾患による接種機会 例) 認知症家族に同意はどうする？

世代間格差？ 感染機会の多い20-40代がどれだけ接種するのか

南北問題？ 先進国がワクチンを買収

ワクチン特定による企業間格差

ワクチンの話3

まとめ

ワクチンによって、

発症する患者が減る

重症な合併症に至る患者が減る(重症化予防)

感染の連鎖を断ち切る(その結果、患者が減る)

無症状の患者は減るかもしれないし増えるかもしれない。

手洗い、マスクは

ウイルスを身体に入れないという点では、大事です。

感染を防ぐことができないとき(体内に入ってしまうとき)、

発症させない、重症化させない、

そして、他者に感染させないという点で、

ワクチンに期待したい。

当面、ワクチンを打たない子どもたちや選択した人を守る関係性

ワクチンの輸入と配分

ワクチンの輸入計画

2/12	第1便	330箱?	64,350?バイアル
2/21	第2便	387箱	75,465バイアル
3/1	第3便	450箱	87,750バイアル
3月末		1825箱	355,875バイアル
計		2992箱	583,440バイアル

河野大臣は、2月26日の記者会見で、「3月中のワクチンの供給(輸入)スケジュールとして、3月末までに合計2,275箱が供給される。」と表明している。

国→都道府県への配分計画

① 医療従事者		
先行接種分	100箱	19,500バイアル
3月1日の週	500箱	97,500バイアル
3月8日の週	500箱	97,500バイアル
3月22日の週	500箱	97,500バイアル
3月28日の週	500箱	97,500バイアル
計	2100箱	409,500バイアル

② 高齢者		
4月5日の週	100箱	19,500バイアル
4月12日の週	500箱	97,500バイアル
4月19日の週	500箱	87,750バイアル
計	1100箱	214,500バイアル

③感受性宿主対策

- 新型コロナウイルスワクチンの開発
ワクチンは特效薬ではありません
「重症化予防」です。



- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、
適切な生活習慣の理解・実行
「免疫力」「しなやかな血管」「いつもと違う？」



感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



飛沫感染、接触感染、そして、音（大声、会話、音楽など）、マスクを外す場面（食事・飲食、激しい運動）でマイクロ飛沫<対策>

1. 換気を励行する
 2. 人の密度を下げる
 3. 近距離での会話や発声、高唱を避ける
- どうしても参加する場合は、①短時間で済ませる、②参加者が特定できる工夫(COCCAも)

新型コロナウイルスによる感染が
流行しています。



ワタシには
3つの顔がある
ふっふっふっ...

実はこのウイルスが怖いのは、

「**3つの“感染症”**」という顔

があることです。

知らず知らずのうちに私たちも

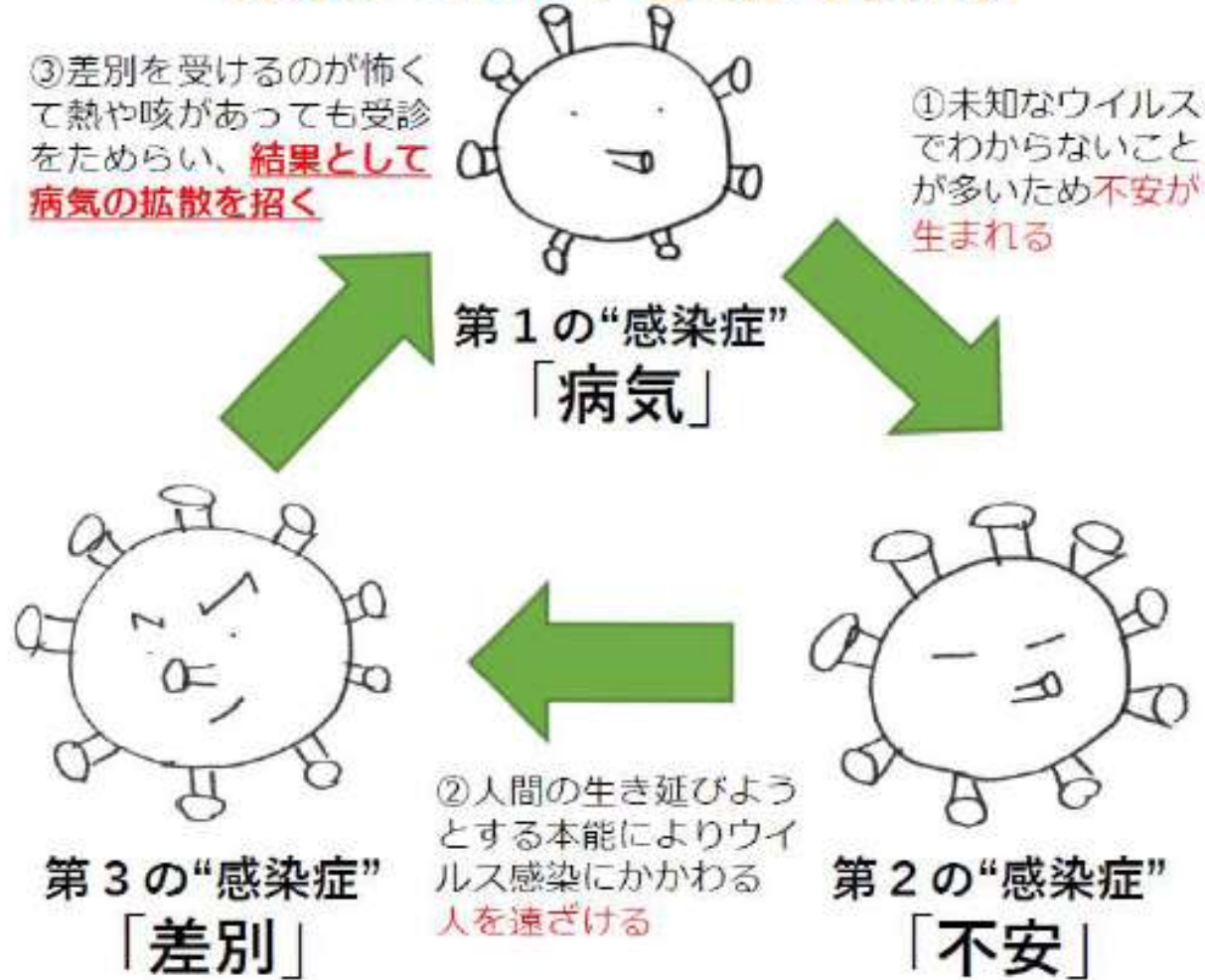
¹⁵影響を受けていることをみなさんは

ご存知ですか？

3つの“感染症”は

どうつながっているの？

負のスパイラルで“感染症”が広がる



この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、¹⁶不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることで

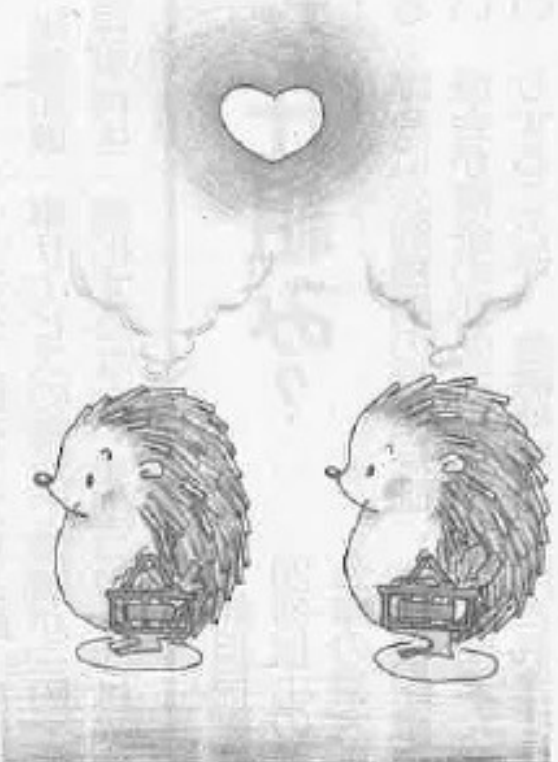
地域の支え合い大切に

毎日
5/24

保健師 桜井 純子42 (神奈川県鎌倉市)

回覧板のコラムに「町内から感染者を出さないように、みんなで元気で乗り切りましょう」という趣旨の文がありました。書いた方の気持ちはわかります。で

思いやりの距離



塩山 佐知50(主婦・大阪市東成区)

なることが、より大事なのではないでしょうか。

感染しても軽症で、障害などやむを得ない事情から自宅療養する方はいるでしょう。心身の不調のほか、一人暮らしのため隔離で買い物ができず、食料がなくなる人も出てくるかもしれません。必要な買い物を行って玄関先に置いてくれたり、安否確認の連絡を入れてくれたりする人がいれば、安心できるのではないのでしょうか。

感染症に限らず、病気を患ったりけがをしたりする可能性は、誰にでもあります。町内会では、体調が悪くなっても、あなたも大切なこの地域の一員ですからお互いに支え合いましよ、という姿勢も示していただければ、と思いました。

☆何のための、誰のためのPCR検査か

症状があっても、PCR陽性、患者と診断されると、学校や会社に行けない、他人の目が気になる。
だから検査を受けない人たちがいる。
PCR検査を受けたというのに、連絡が取れないという人たちがいる。

何のための、誰のための検査なのだろうと考えてほしい。
受けた本人の身体のため。最悪の場合、生命にかかわることを知ってほしい。
あなたから排出されたウイルスが、他人を悲しめさせることになるかもしれない。
最愛の人が苦しむことになるかもしれない。

何よりも、ウイルスが出なくなって、会社や地域に帰ってきたときに、
「よくがんばったね」と応援してもらえる関係が続くことを期待したい。

医療者や、新型コロナ対策にかかわる人たちは、
不幸になる人たちを減らしたい思いで、身体もところもすり減らしながら働いている。

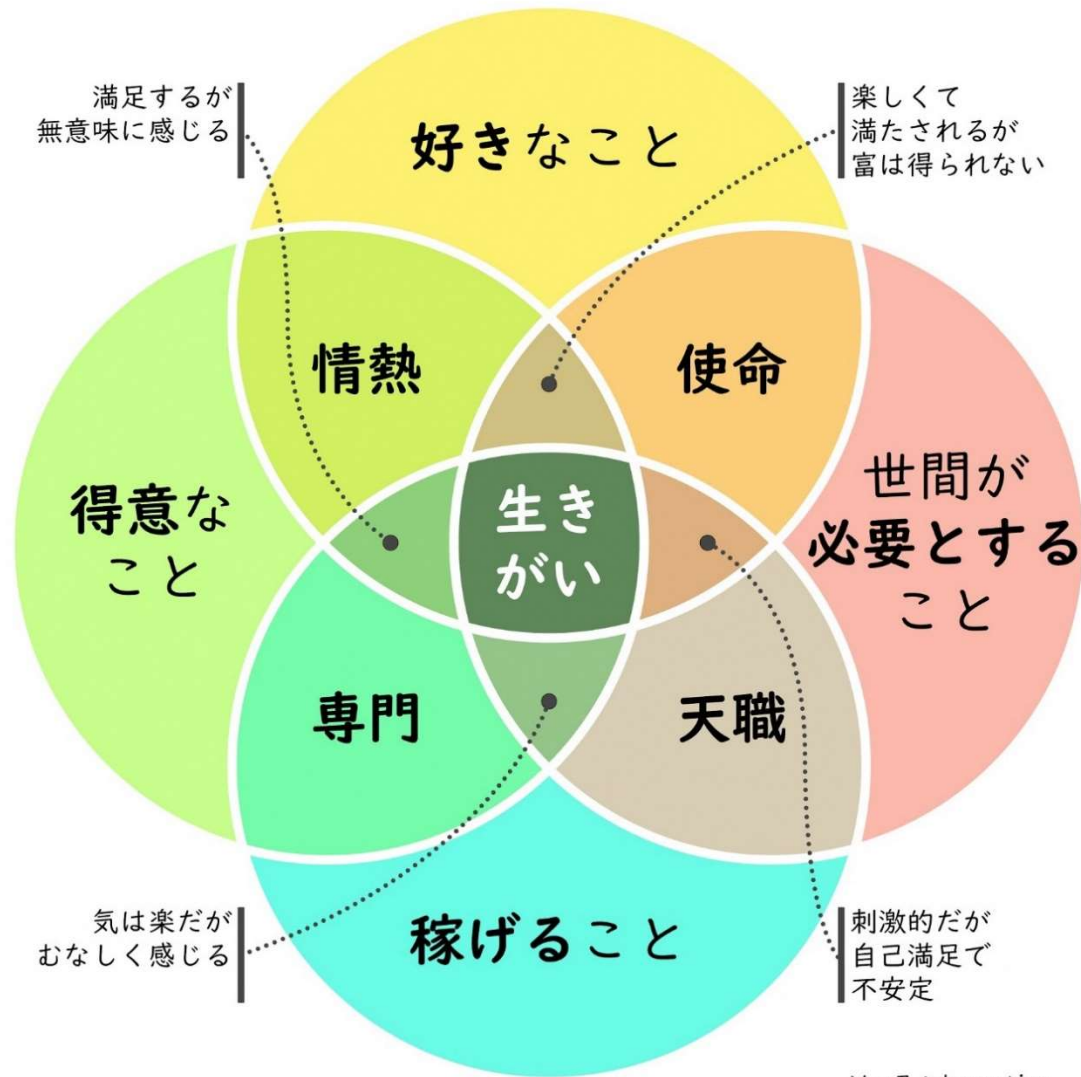
こんなに患者が増えると、
新型コロナでもない病気やケガでこれまでなら助かっていた生命が、助からなくなる。
(実際、そんな事例が出てきている)。
これが、医療のひっ迫です。

一人ひとりが、自分の身体に関心をもって(持病はしっかり管理して)、
ウイルスを身体に入れない工夫を続けてほしい。(手洗い、マスク、密の場面では短時間に)

症状あるときは休む・検査する。
陽性になったら、身体を休ませる。他人への拡がりにならないように、協力する。

ご近所や地域コミュニティとの
おつき合い

生きがいとは何か



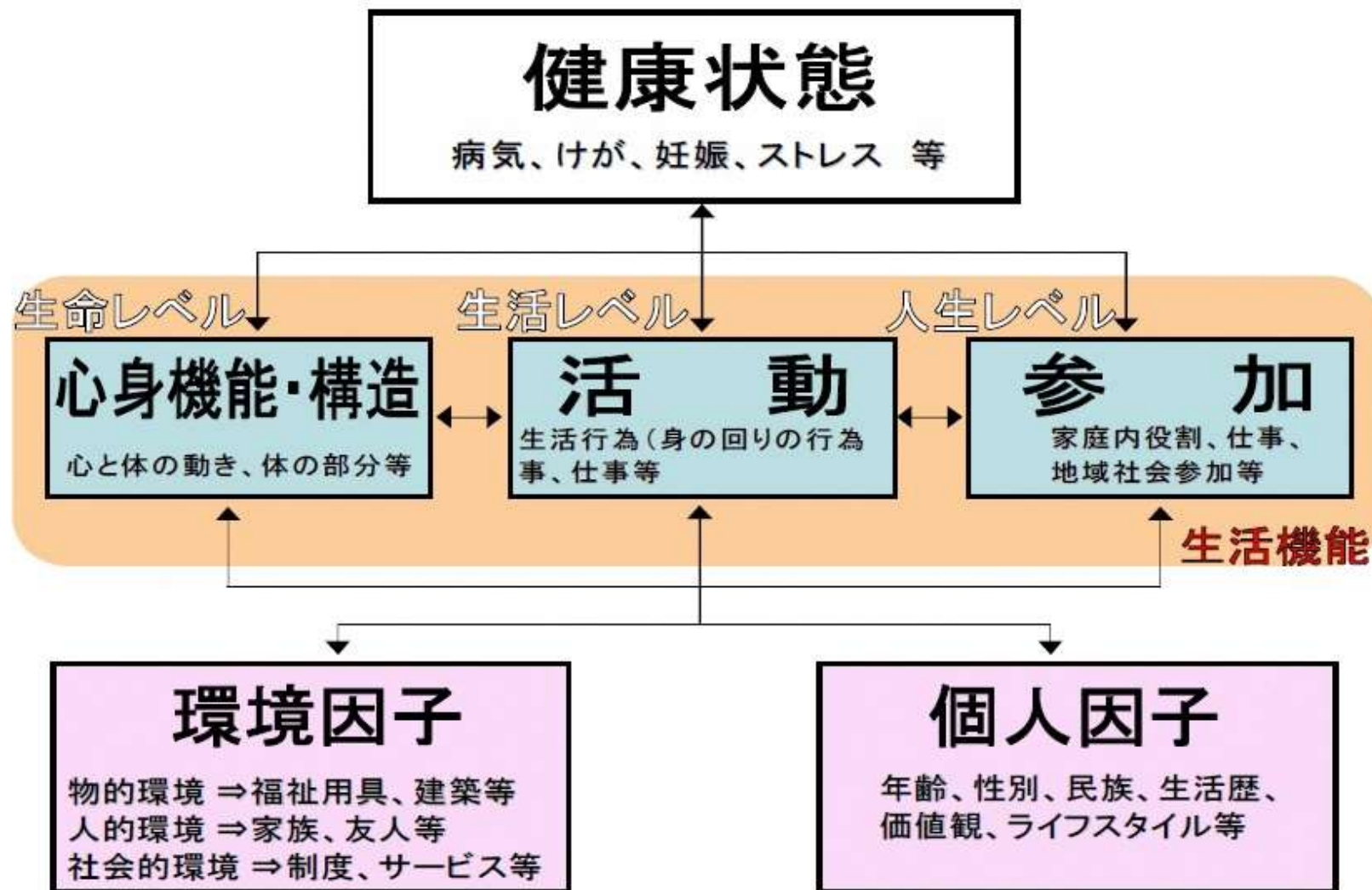
ソース：dreamstime

元画像：TORONTO STAR GRAPHIC

日本語化：@masagool

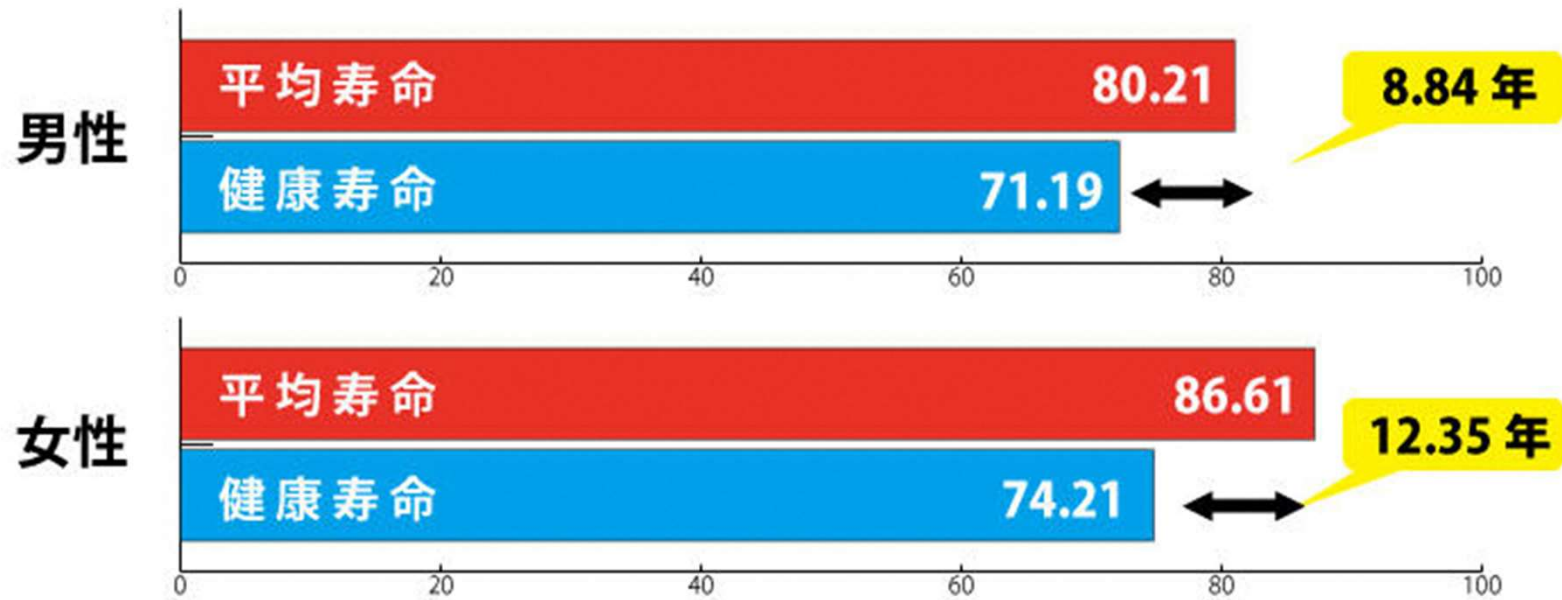
健康の定義

生活機能モデル ICF(WHO)



1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

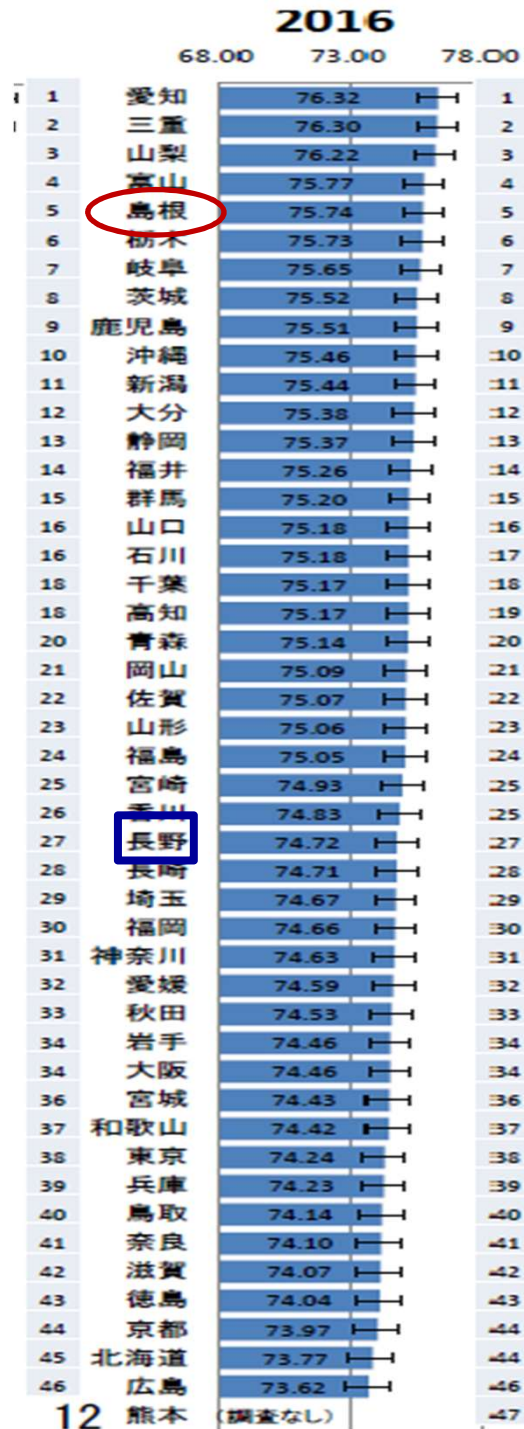
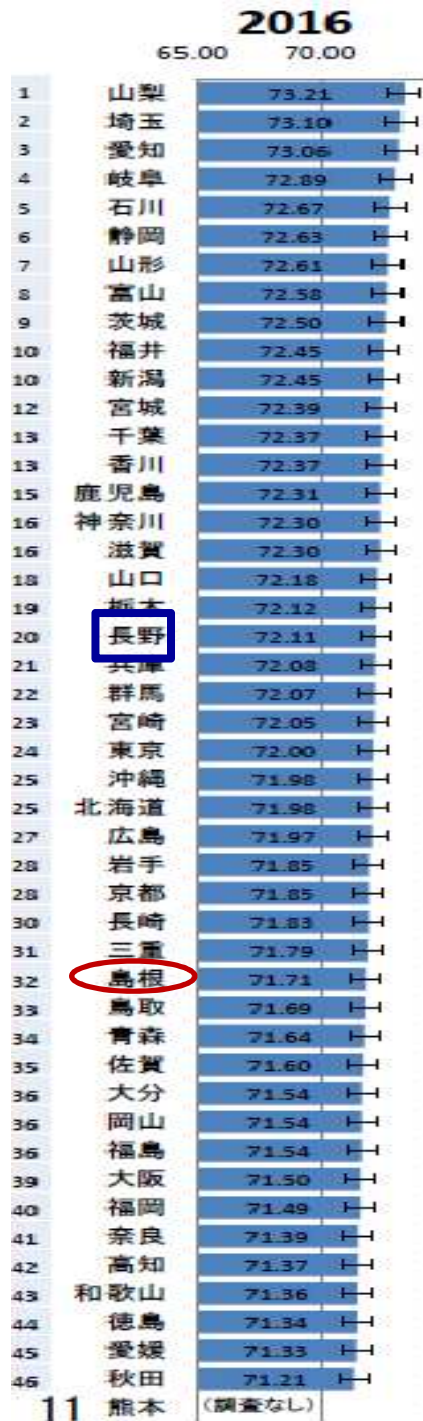
平均寿命と健康寿命の差（平成 28 年）



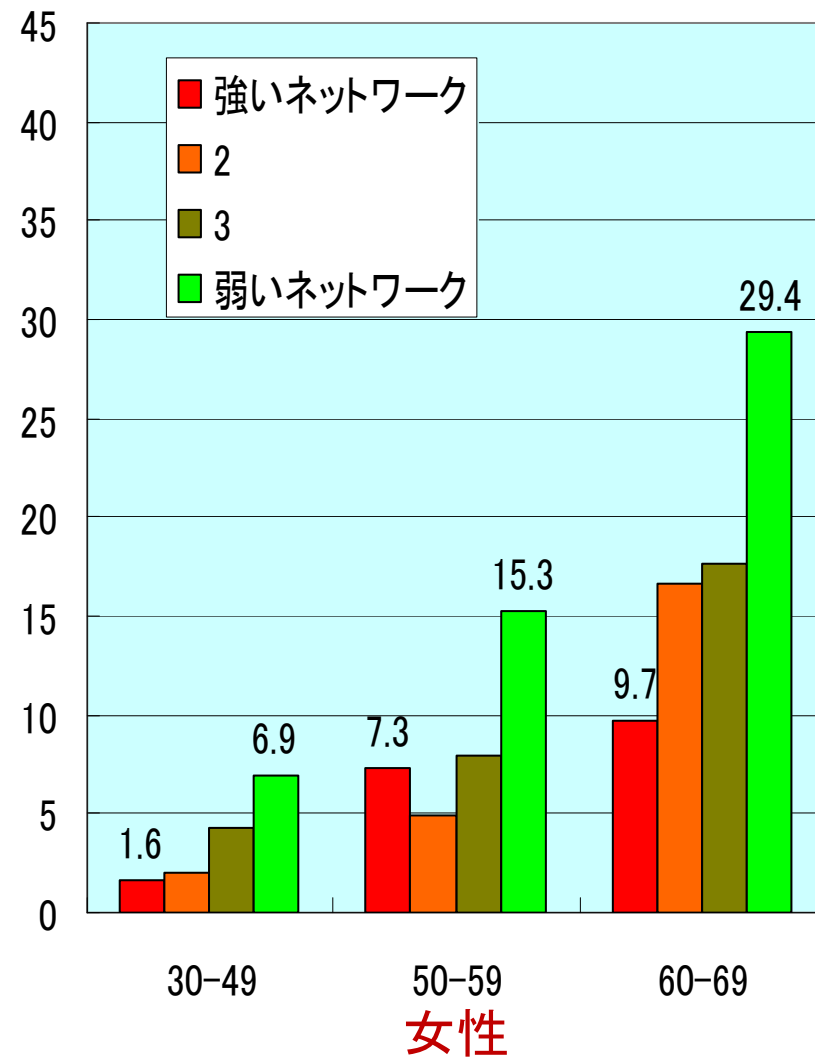
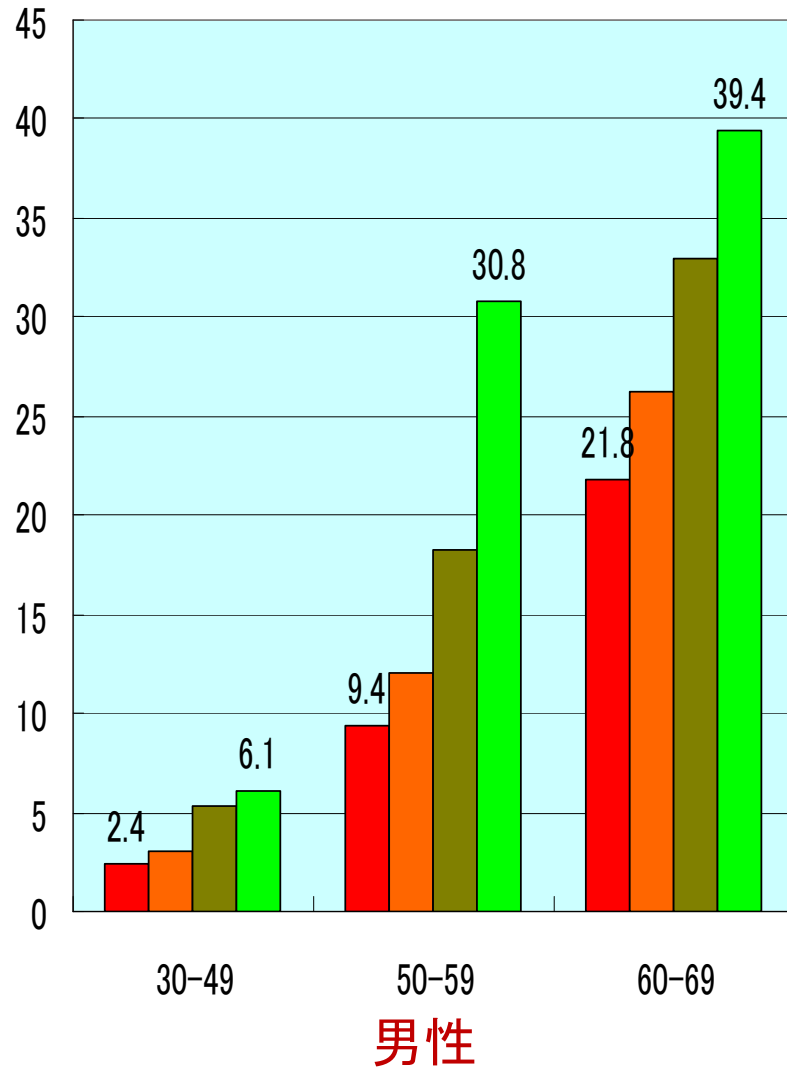
(単位：年)

厚生労働省 HP より

都道府県別 日常生活に 制限のない 平均期間 2016年



社会的ネットワーク指標別に見た性別年齢別死亡率 (Berkman&Syme 1979)



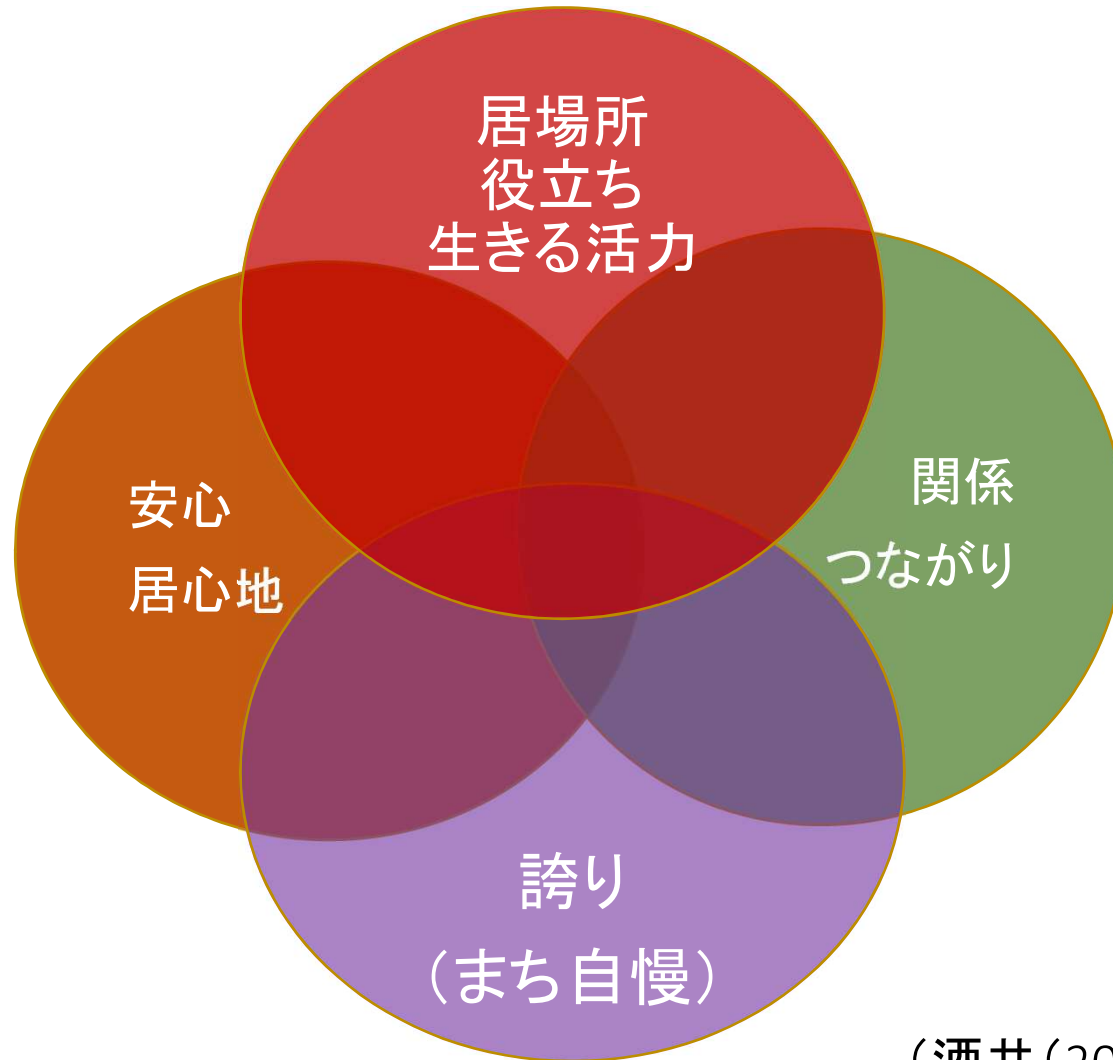
あなたの身のまわりに
次のような人々がいらっしゃいますか？
(当てはまるすべてに○を)

1. 会うと心が落ち着き安心できる人
2. 気持ちの通じる人
3. あなたの日頃を評価し、認めてくれる人
4. 経済的に困っているとき、頼りになる人
5. あなたが病気で寝込んでいるときに、
身のまわりの世話をしてくれる人
6. 困ったとき、手助けをしてくれる人

(三重県民1万人アンケートから)

地域への愛着

「このまちに ずっと 住み続けたいですか？」



(酒井(2016)を改変)

健康づくりへのヒント

○毎日、「健康」と思える時間を持つ。

日常の中で体調変化に気がつくこと大事

しなやかなところは余裕から

○身体が動くことに感謝して、歩く。

歩いて「息切れ」確認、駐車場は遠くに。

○禁煙、血圧・血糖・脂質の管理は、

しなやかな血管の基本。減塩や野菜も。

○お酒は飲まないか、2日に1合。

どんな人生を送るのか？

自己効力感を高めるのは、
(信頼おける) **他者の評価**

あなた自身の、そして、あなたの大切な人の
人生を豊かにするのは、あなたの **声かけ**

感染症がある世の中だからこそ、
関係性(ソーシャルキャピタル)を大事にしたい。

今日の話（まとめ）

1) ワクチンの考え方

2) 新型コロナウイルス感染症とは？

怖いけど、感染予防できる。

対症療法で地域に帰る。

医療を守る、医療人を守る、地域を守る。

3) 関係性を高めて、健康な人生をめざす

大変なときにこそ、信頼できる仲間を。

「しなやかな、血管とこころ」

ありがとうございました。