今週のコロナニュース

令和2年10月27日

“塩あんびん” って知ってます?なにやら昔は砂糖が高級品だったから塩で代用した大福だとのことです。
大福好きとしては早速買って食べたらめちゃめちゃ塩辛いでやんの。魚の塩焼きのしっぽ食べたときみたいな。
砂糖の代わりにしても塩入れすぎやろ、見た目一緒やからて量まで同じにせんでも!って思ってネットで食べ方を調べたら、

“砂糖を付けて食べるのが一般的“

・・っておい!あんた砂糖が使えないから作ったんちゃうんかい!何砂糖つけてん!?最初から使えばええやん!
あれか?真冬にコタツでアイス食べる的なやつ?って思いましたが、やってみるとこれがまた美味しいんですよ。みなさんもぜひ。
(COIはありません)

公立陶生病院 感染症内科 武藤 義和

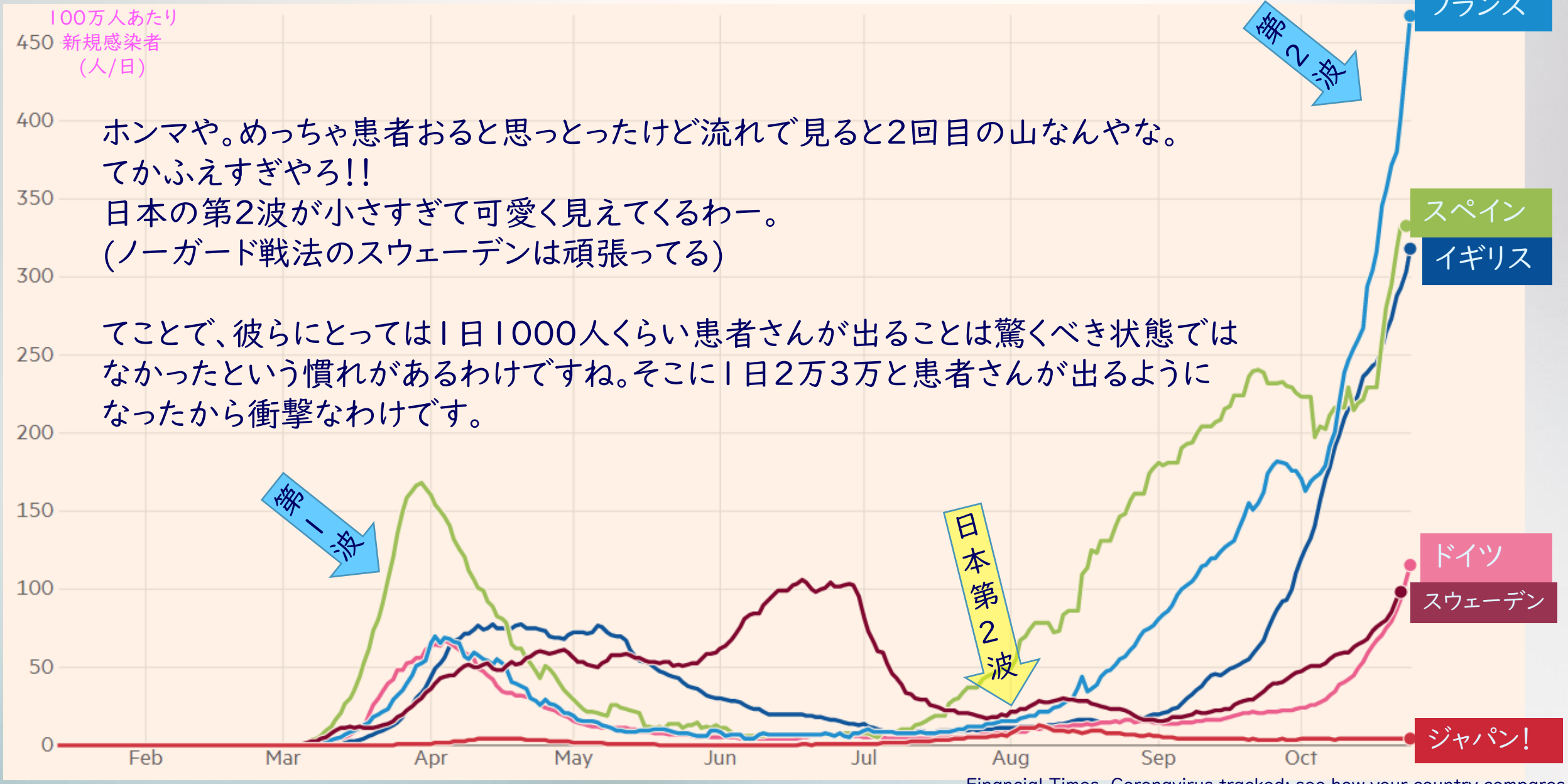
第2波？第3波？第何波？

浜辺美波さんってまだ20歳なんですね。テレビとかで見ると身近に見えるから自分も同じくらいの年齢の気がしてきますね。甲子園球児とかも年上のお兄さんと思ってたらいつの間にやらその年令の子供がいてもおかしくない年になっちゃったし。男は35からってよく言いますけど、そういう人の頭の中にある“男”って福山雅治、阿部寛、稲葉浩志みたいな男です。普通の男はハラデルニオウカミウスクナルが始まりますゾ☆

なんの話をしとるんや。。
さて、ヨーロッパでは急激に患者さんが増えてきております。不思議ですよね。大量の検査検査で日本を圧倒的に凌駕していたはずの国々が患者数も圧倒的に凌駕しているわけですから。
でも皆さんまさかこの欧米の患者増加を第3波って思ってません??これ、第2波なんですよ。
あたしら第2波を経験したから無意識に第3波と思いがちですけど、あの人達の国では2nd waveって言ってます。

瀬戸市のせとちゃんもびっくりしてますが、そうなんです。あっちの国のイメージって、常時1000人くらい患者さんがでていてずっと山が続いているイメージが合ったでしょ。んで最近増えだしたから、日本と同じ経過と考えてついに第3波が来たかって思ってたでしょ。。
　これがメンタリ・・やめとこ。

第2波？第3波？第何波？



ホンマや。めっちゃ患者おると思っとったけど流れで見ると2回目の山なんやな。
てかふえすぎやろ!!
日本の第2波が小さすぎて可愛く見えてくるわー。
(ノーガード戦法のスウェーデンは頑張ってる)

てことで、彼らにとっては1日1000人くらい患者さんが出ることは驚くべき状態ではなかったという慣れがあるわけですね。そこに1日2万3万と患者さんが出るようになったから衝撃なわけです。

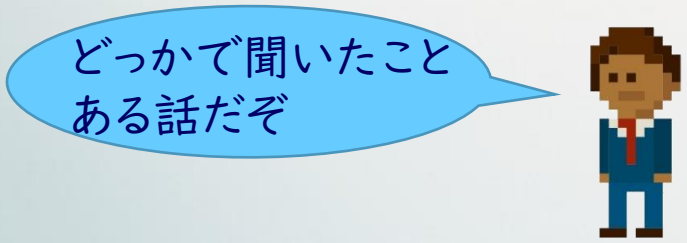
Financial Times. Coronavirus tracked: see how your country compares

第2波？第3波？第何波？

どうしてそうなるの??と思いますよね。おそらく皆さんの頭の中では「日本は清潔、ハグやキスの生活習慣がない、土足で家に上がらない、国の言うことを聞く、マスクする」というイメージがあると思います。まぁそのあたりもありますが、4,5月の第1波のあと、日本より1日の患者数は多いとはいえ、数カ月間山が来なかったというのは、向こうもそれなりにコントロールできてたのです。

一番の原因は、国によりますが「移動が増えたこと」だと言われています。夏のバカンスの時期に日本で言うGoToのようなキャンペーンも広がっておりいろいろなところに人の移動があり、その結果一気に広まってしまったということが言われています。
そしてさらに、「検査の対象者が増えたからだ」っても言ってます。症状が軽い人なども含めて対象者を増やしたから見つかっただけであると。

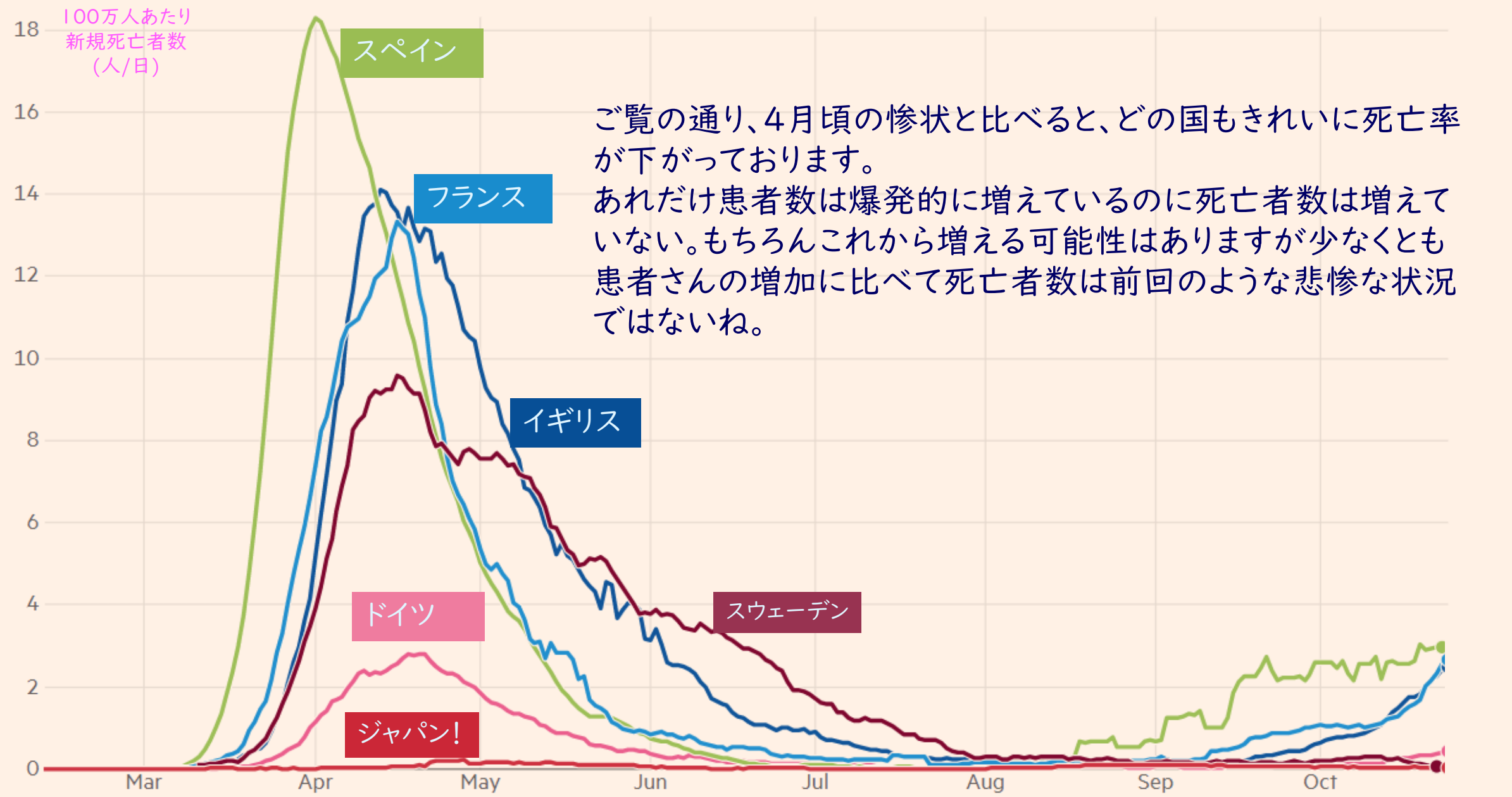
さらにさらに、あまりに患者数が増えてしまっているのにも関わらず起こっているのが、「それほど死亡率が上がっていない」と「若い人を中心に感染している」です。



じゃあ次のグラフで死亡率を見てみましょう。

https://www.freepik.com

第2波？第3波？第何波？



ご覧の通り、4月頃の惨状と比べると、どの国もきれいに死亡率が下がっております。
あれだけ患者数は爆発的に増えているのに死亡者数は増えていない。もちろんこれから増える可能性はありますが少なくとも患者さんの増加に比べて死亡者数は前回のような悲惨な状況ではないね。

第2波？第3波？第何波？

何が言いたいかって言うと。。

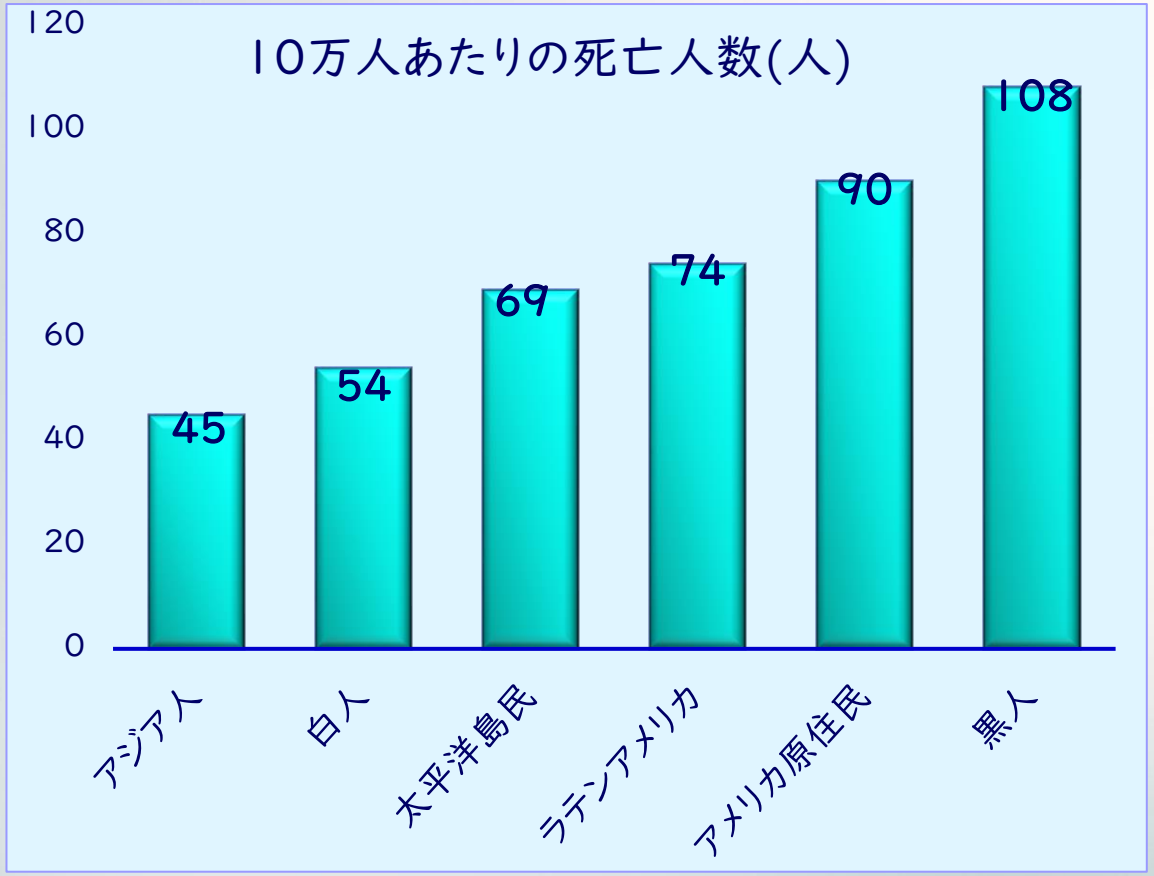
規模は違えど日本の第2波と全く同じことがいまヨーロッパで起きている!!

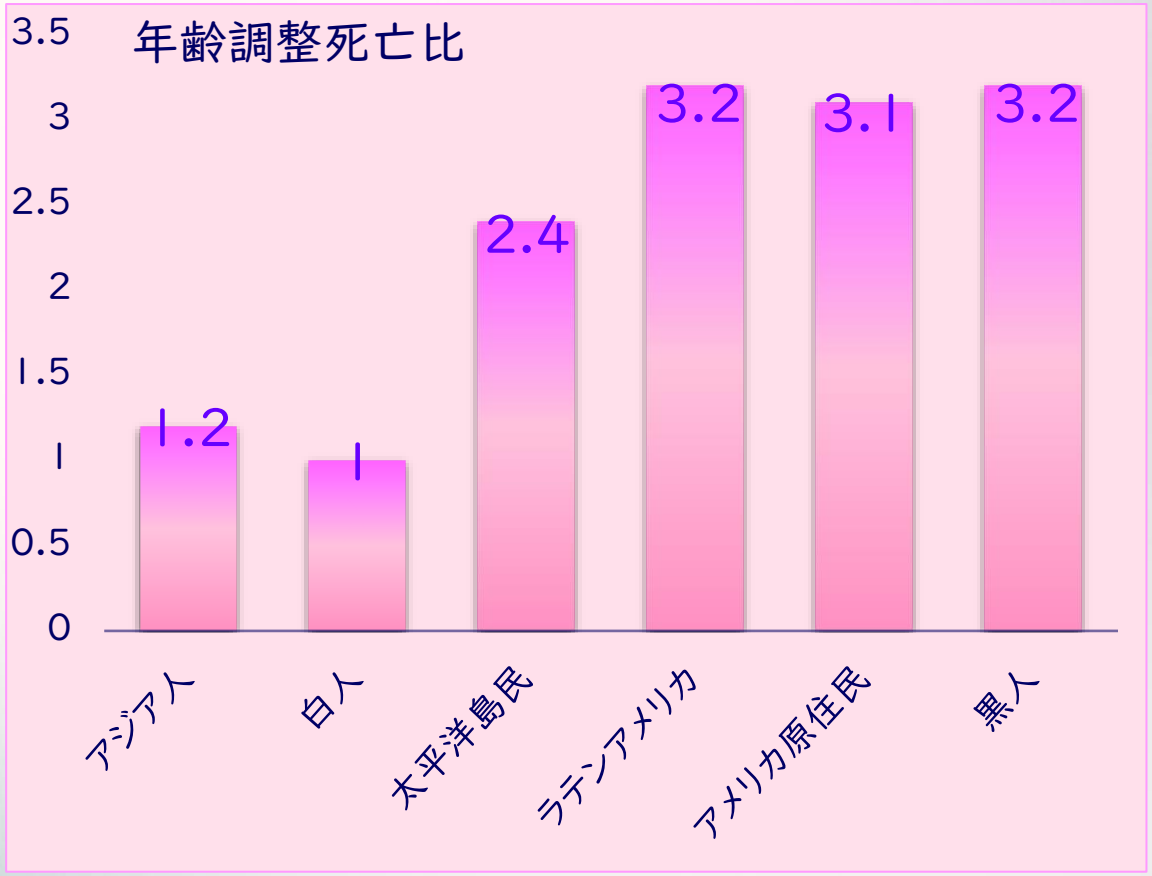
わけです。

検査数の増加で無症状の人を拾うことをするようになってきて、そして若～中年層が多く活動して感染拡大の中心となっている。
我々が7月に通ってきた道なんです。
よく考えたら5月の末に緊急事態宣言が解除されたときに皆さんどうしてました？
マスク外して「やったーおさまったー。さーてどっか行こう。ご飯行こう。友達に会いに行こう」ってしてませんでした？ んで来たのが第2波。
彼らもタイミングずれても同じことになっているんですよね。ただ規模が違うから収まるのに時間もかかるしまだまだ始まったばかりなので、これから高齢者層に患者さんが増え始めるんですよね。。なんとか収まるといいですね。　ん？アメリカ？ありゃどうにもこうにもです。。

https://www.freepik.com/

でもアジア人のほうがきっと病気に強い！？

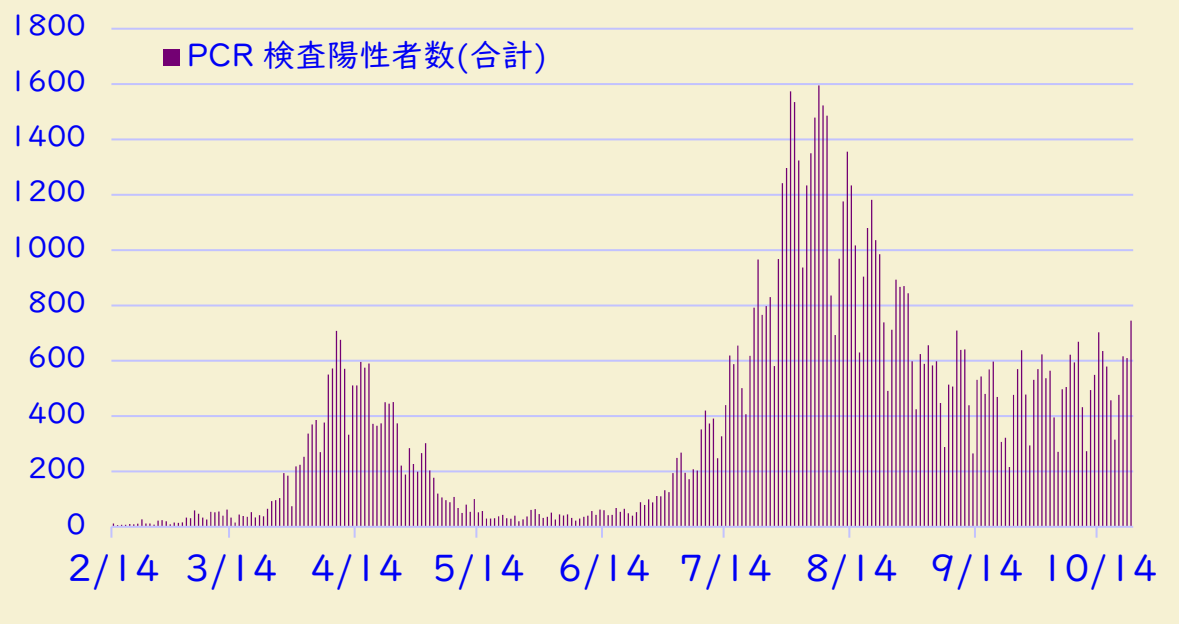




アメリカ在住の患者さんのデータを見てみましたところ。こんな感じでした。ありゃりゃ、絶対数は少ないけどアジア人が新型コロナに強いってわけでもないぞ。そもそも中国の死亡率も4%くらいだし、日本の2倍以上ですもんね。
つまり、人種がっていうのもあると思いますが、もっと大きな影響(経済力、信仰、病院アクセスの良さ、死生観、情報伝達)いろいろ重なっているのだと思います。日本人アジア人スゴイ!って決めるのは時期尚早なんですね。

https://www.apmresearchlab.org/covid/deaths-by-race#rates

結局日本てコントロールできてるの？？



この1ヶ月、減りそうで減らないですね。厚労省の発表では横ばい、もしくは微増。というお話がありヒヤヒヤしております。

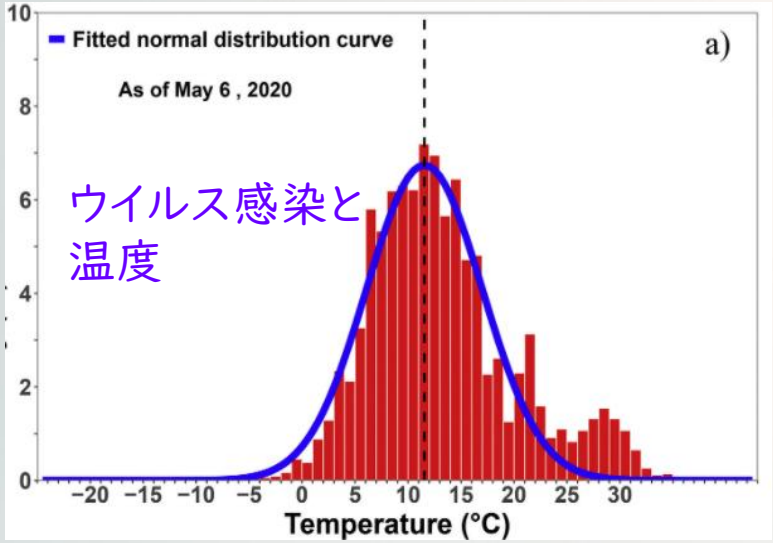
ギリギリ耐えてきているのですが、ちょっと気を抜くとすぐに増えちゃうんでしょうね。

でも、この数って、例えば違う都道府県でいくつかのクラスターがちょっとでただけで増減する範囲内でもあるから、日本全体が危険水域にいるていうのはまだ難しいですね。

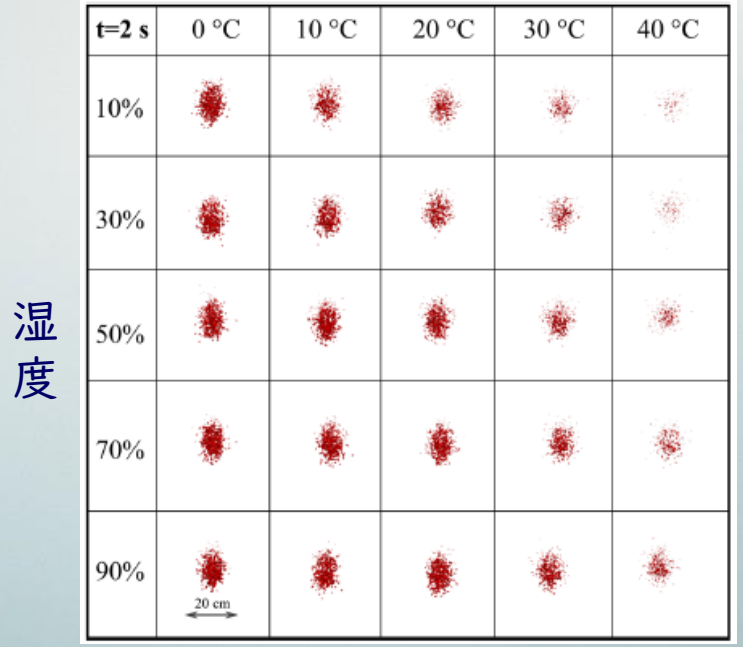
つまり、たくさん出たぞ!って時期があると、
→その一人一人に対して周囲の濃厚接触者を調べる
→そうすると無症状(かつ感染力がまだない)の患者さんがそれぞれ見つかる
→1人につき4人それがいるなら、10人いれば40人
→そしてその人達の周囲もまた調べる
→また増える。

の繰り返しになるので、ちょっと大きいクラスターが出るとたちどころに増えたように見えちゃうんですね。
発生0人の県とかで10人でてもそれが1家族だけとかなら普通は自然に収束するわけです。
このくらいの人数だと全数ではなく、ひとりひとりの陽性者の繋がり具合があるのかのほうが大事ですね。
なので、みなさんも各都道府県の数だけではなくそういう情報にも目をやるといいですね。

そいやこの冬、湿度と温度はどのくらいがいいの？



温度



湿度

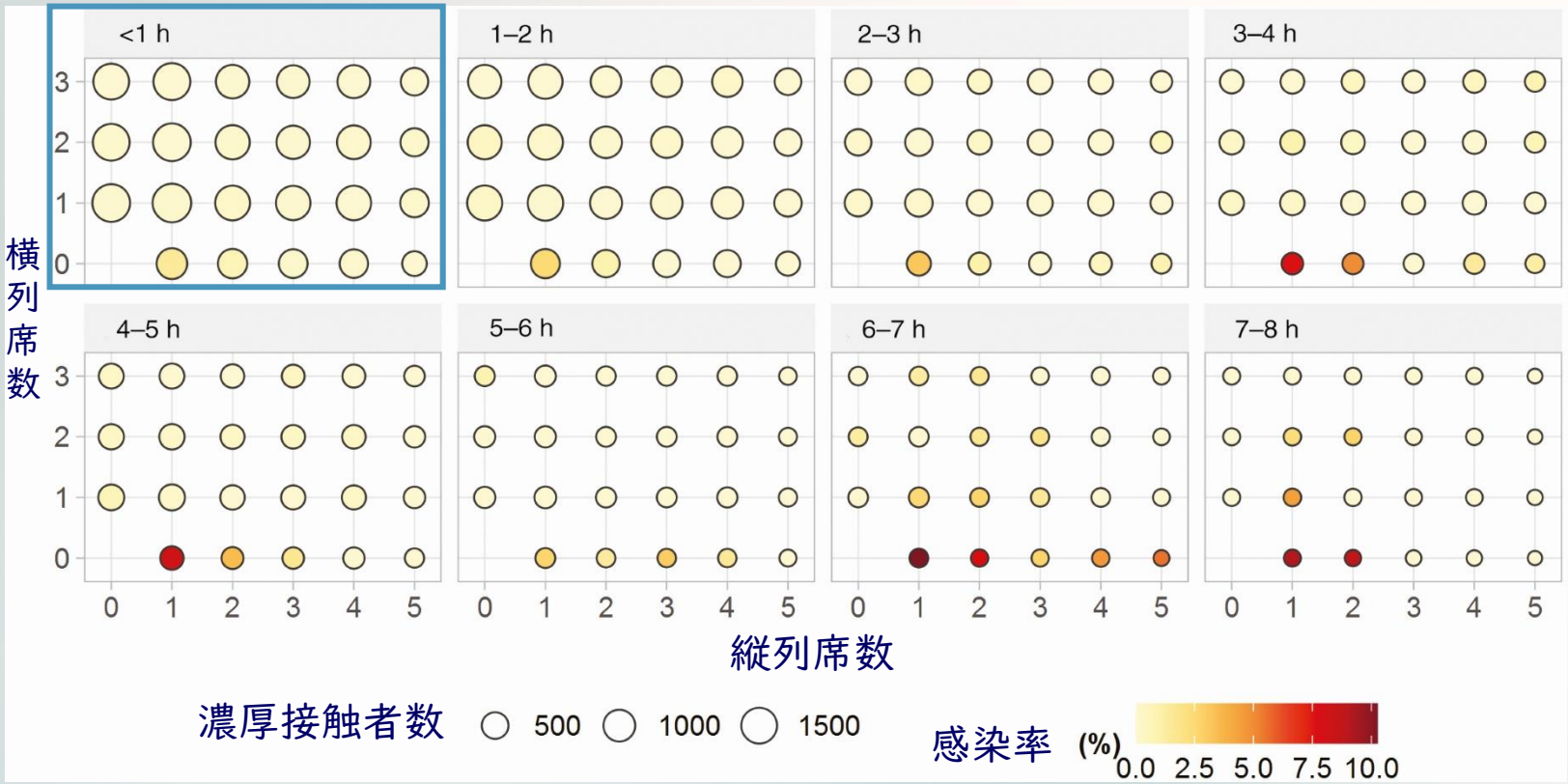
ウイルスは低温で低湿度の方が生存に適している。
世界では5℃-15℃の環境が最も感染者が多かったんですって。
やっぱり長い目で見ると相対的に暑い地域は少ないんでしょうね。

んで湿度ですけど40%以下の環境では感染力が上昇するらしいから40%-60を維持することが推奨されるみたい。
どっかのスパコンでは湿度30%以下だと60%の2倍以上エアロゾルが出るとかもあります。
(かといって湿度がもっと低いほうがウイルス残存が少ないって言う論文もあるんですが。。うーん。。)
今の所インフルエンザなどなら50%以上を推奨されてます。

でも環境よりも人の密集度合いや風速、感染対策のレベルなどの方が大きい要因となるようですので、基本はしっかり守ることは大事ですね。

SSRN Electronic Journal. January 2020.
Aerosol Air Qual. Res. 20: 1856-1861.
Phys. Fluids 32, 093312 (2020)

通勤・通学の電車はリスク??



感染者が座った後にその席に座った場合

1.5%

感染者の前後の席に座った場合

3.5%

感染者の2列以上前後の場合

0.29-1.65%

感染者の横列に座った場合（1-2列）

0.21-0.25%

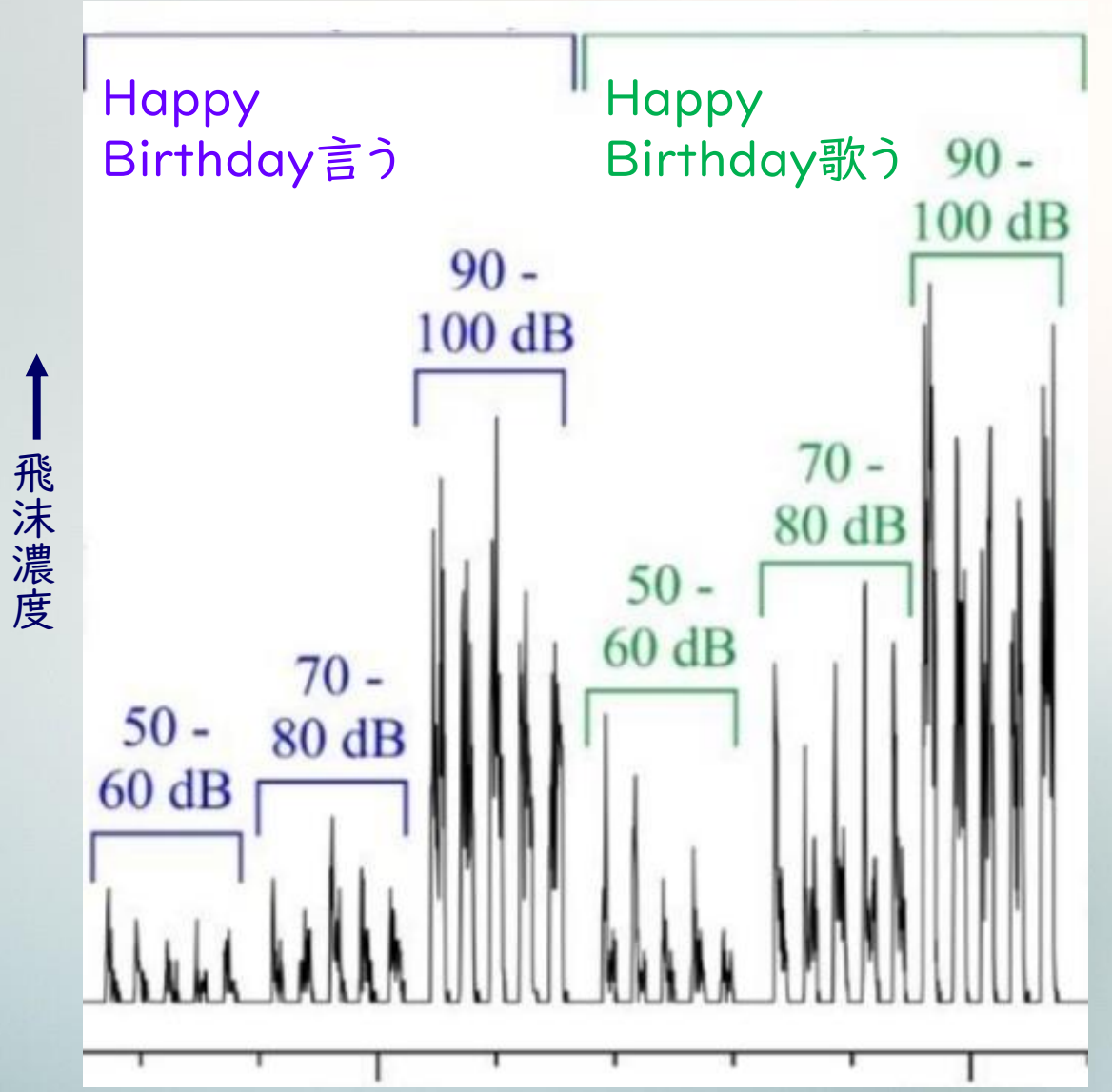
感染者の横列に座った場合（3列離れる）

0.05%

電車男(女)たちに捧ぐ論文が出てましたね。この駄菓子屋に売ってた中のチョコを出すと占い結果の〇◎×とかが書いてあるお菓子みたいな表は、(0,0)のコマに感染者がいたとして、前後、横にどのくらい離れるとどのくらいリスクか、そして接触時間ごとの表です。左上の図なら「感染者の前後1列に1時間以内座ると少し色が濃くなる(感染リスクが少し高い)」って意味ですね。満員電車の話ではないですが結構狭い空間でも1時間以内とかならほぼリスクはなさそうですね。

Clinical Infectious Diseases, ciaa1057

歌を歌ったり大声出したり



大きい声を出すと飛沫が飛ぶ量が増える

＼そりゃそうだ！／

性別や、歌うもの、楽曲の種類によって
かわることはなかった

＼粉雪歌っても!?／

閉鎖空間では**8−14分**間飛沫が残る

＼濃厚接触15分厳しいね／

http://doi.org/10.26434/chemrxiv.12789221.v1
Proc Natl Acad Sci U S A . 2020 Jun 2;117(22):11875-11877.

３密に２つ増えたぞ！　(英国)

ということで、時間に関する論文と、声の大きさに関する論文を紹介しました。

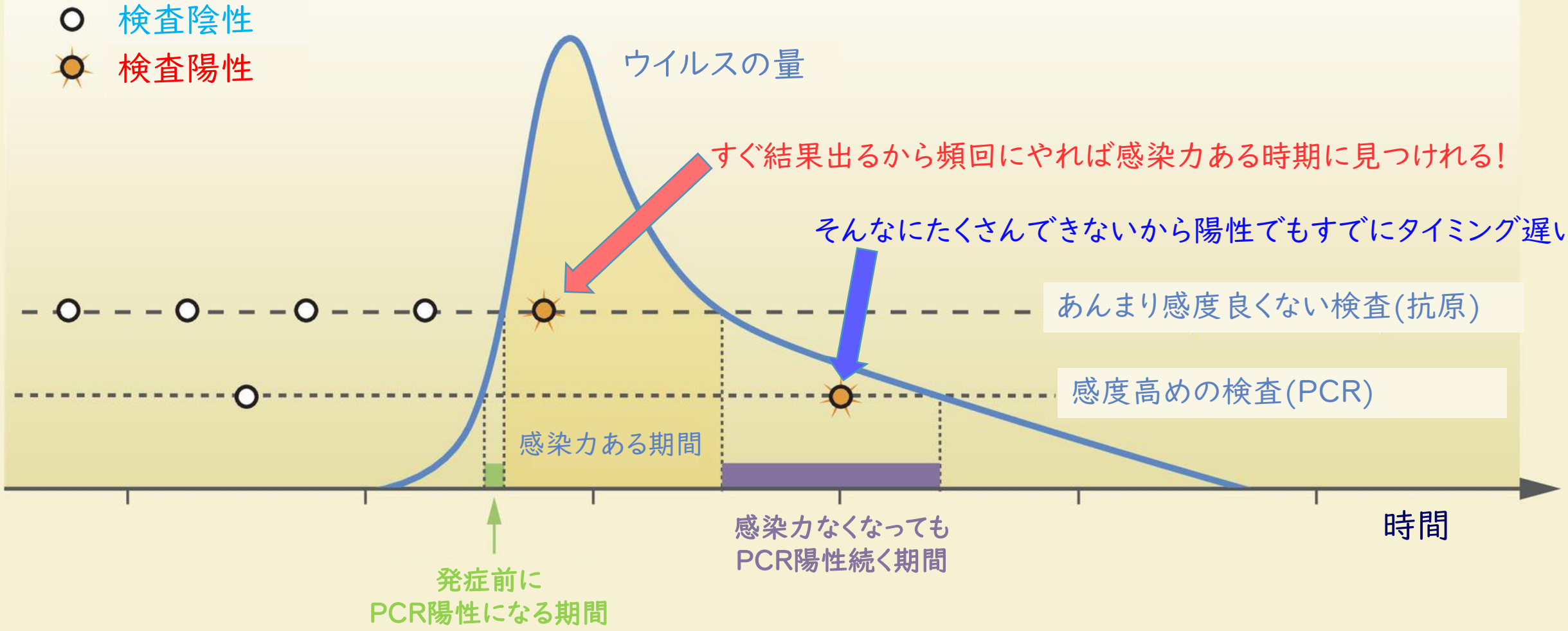
日本では3密ということで、海外でもだいぶ浸透し始めておりますが、この3密に加えて、リスクのある行為というのは、大声を出すこと、そして長時間滞在すること。英国ではこれらが新しく追加されました。

そうですよね。狭い空間で歌を歌う行為などはまだ難しいんだろうな。僕も粉雪を思いっきり歌いたいのに。。少なくとも体調が悪いことがないことと、せめて換気がいいところであることが大事なのだと思います。

検査の陽性タイミング

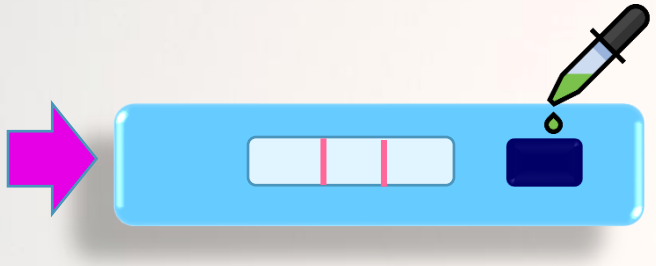
感度が高くても時間がかかり何度も出来ない検査よりも、
感度が低いけど時間がかからず何度も出来る検査の方が良いんだよ

”信じられぬと嘆くよりも人を信じて傷つくほうがいい”みたいなノリじゃな。



NEJM. September 30, 2020

だから疑わしい患者さんにはすぐ結果が出る抗原検査でもいいのよ



安い!、うまい!、早い!は日本人が大好きな言葉ですね。
余談ですけど、タイトルに「日本人が知らない」とかつけると客を惹きつけるみたいですね。「〇〇の10のこと」みたいなのもキャッチーかと。
日本人以外も知らんわ!っていいたくなりますが、抗原検査に関しては日本もPCRよりも数ができるように動いてます。

でも偽陽性があるって聞くわよ

そうですね。確かに数が増えれば増えるほど、感染していないのに何らかの反応がでて陽性とされてしまう例が出ると言われています。
てもよく考えてください。
医療者も「この人ホントに陽性なんかな?なんか経過がコロナっぽくないのに。。PCRで確かめよう」となるし、自宅隔離になってもコロナではないから重症化も伝播の心配はそれほどないわけです。
逆に「偽陰性」だと・・・

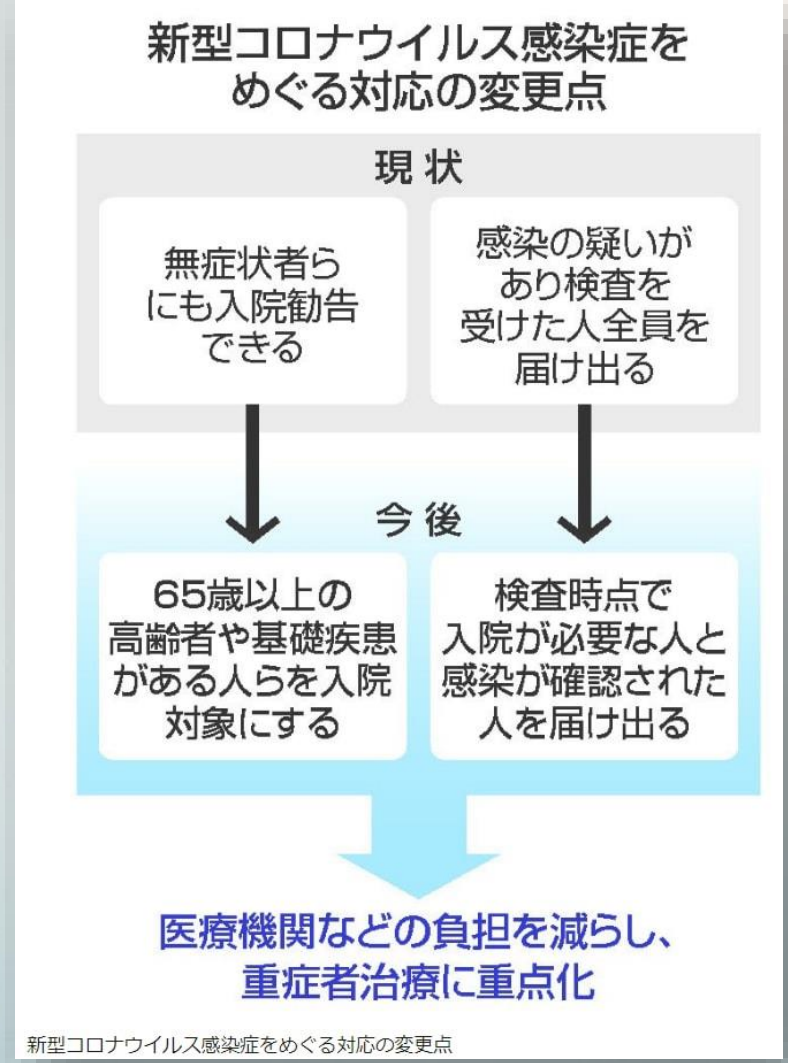
ヤッホーイ。熱があるけど
コロナ陰性ー。会社行くぞ、
夜の街行くぞー

と、なりうるわけです。何度も言ってるでしょ。熱があるなら検査がどうとか関係ないの。ちゃんと仕事も遊びも全部休みなさい!!

偽陽性より偽陰性のほうが社会的に危険な訳です。

日本人が知らない！この冬の患者さんの対応について

そういうわけで、この冬は一体どういう対応をするといいのでしょうか。



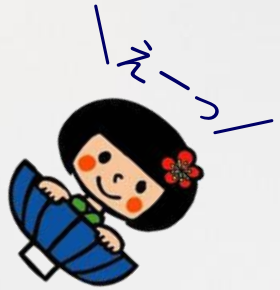
御存知の通り、10/24から変わりました。
要するに、若くて元気な人は家とかで隔離生活をしていただく、入院するのは基礎疾患があったり65歳以上だったりした場合！

軽症者は隔離してそれ以上周りに増やさない。
重症者はしっかりと命を守る

拡げない、失くさない。この2つさえできればいいわけですね。
増えなきゃ重症化して亡くなる人も出ないわけですから。

でも検査では偽陰性が出てくるから100%否定はできないやん。

いいんですよ、検査なんてやってもやらんくても!!!



https://www.jiji.com/jc/article?k=2020100900554&g=soc

ちょっと言い過ぎましたね。検査自体は必要です。
ただし、、

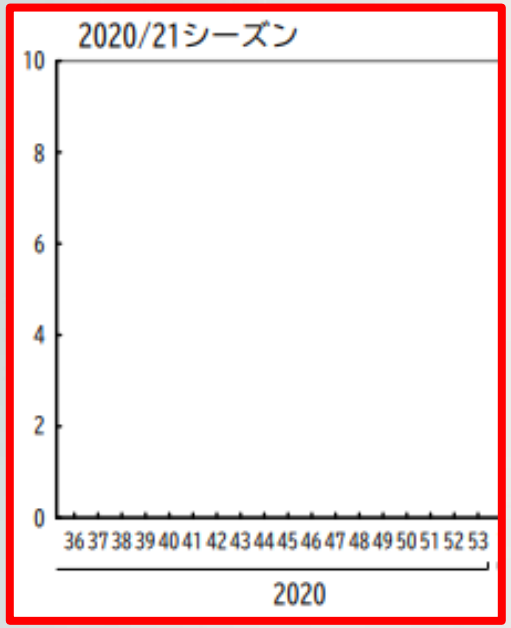
若年者は軽症で無治療で改善→とにかく人と会わずにしっかり治す。
高齢者などの重症化しそうな人は即座に対応→入院してガッツリ治療。
これができればいいてことです。

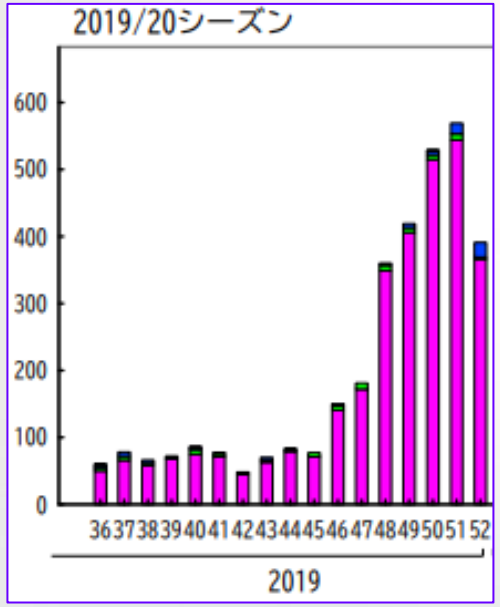
”陰性だよ“と言ってあげることにあんまり意味も無い。
感染拡大をさせなければ、重症者を救えれば、それでいい。

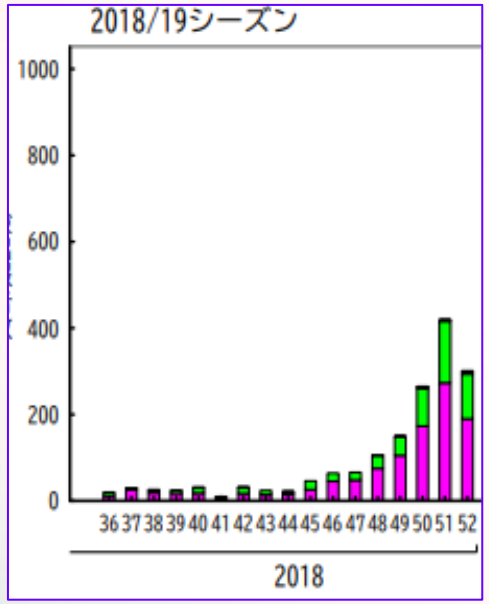
コロナかも、そうじゃないかも。って心配な発熱や咳がある人は、軽症なら何が何でも家で休んでもらうしか無いんです。病院受診して検査が陰性とかそういう話じゃないんですよね。って何度でも何度でも何度でも立ち上がり言うよ。

あとはこの冬、発熱患者さんがどこに行けばいいかわからない発熱難民になることだけは避けたいとは思うから、しっかり地域ごとで整備はしてほしいですね。

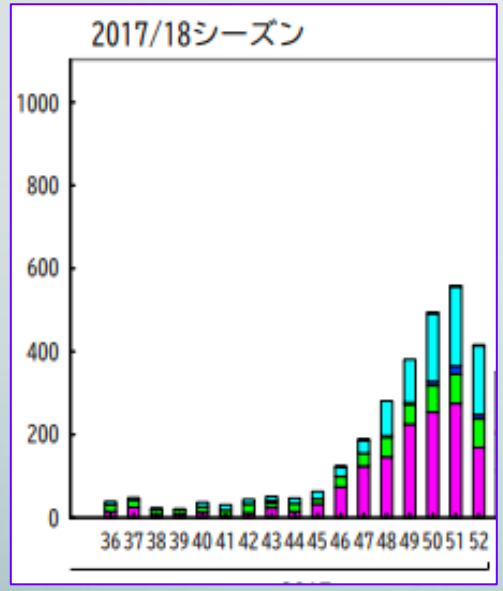
インフルエンザの明日はどっちだ！

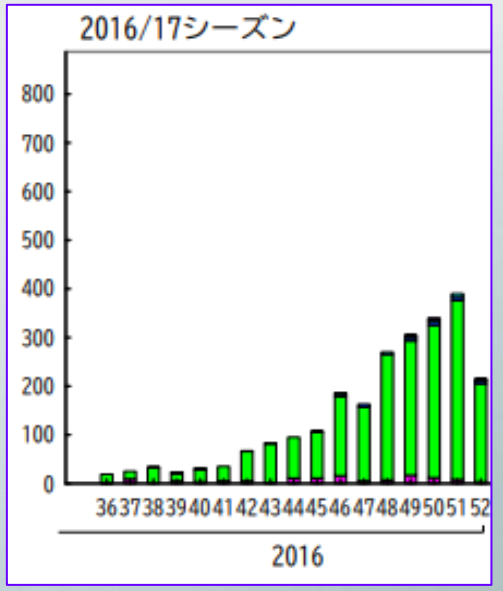


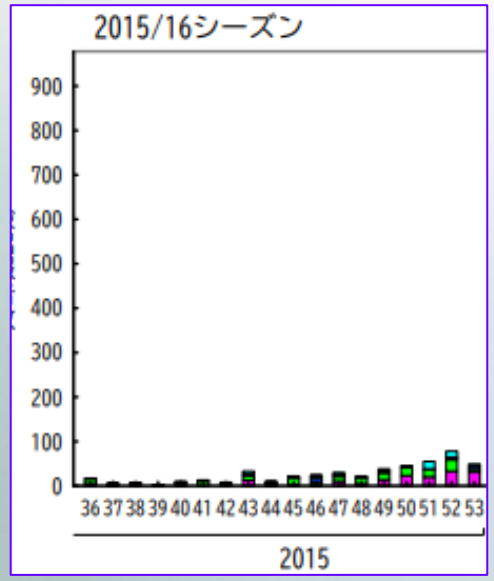




明日はどっちだ!ってセリフなんとなく違和感があるんですよ。なんていうか無理してカッコつけてると言うか。。
まぁいいんですけど、この表は毎年のインフルエンザの日本の発生状況ですね。
字が小さいですが、今週は第44週になるのかな。







びっくりするくらい患者発生がないがな。っていうレベルですね。
だいたい例年この時期から、周りにインフルエンザの人が出始めるんですが、今の所ぜんぜんですわ。
最終的なピークは1月だから、まだ全くわかりませんが、いいスタートを切ってるみたいですね。

まとめ

個人的に思うんですけど、日本はこの病気に対してほとんど対応ができるようになってきてるんではないかなと。要は、抑えるところがわかってきているような気もします。
ちょっと増え始めたら「おっヤバい、いろいろ自粛するか」みたいな感じが出来つつあるように見えます。

でも、「何をすればいいかわかっている」ってのは実はスゴイ大きいんです。
ずっと言ってるようにウイルスは直球しか投げてきません。投げてくるボールはわかってんだから打ち返す方法もわかってるんですよね(手洗い、3密回避、換気、マスクなど)。

ワクチンとかに関しては、いろいろなイデオロギーがあり報道にばらつきがありますが、一応進展はあります。ただ当初のお話の通りそんな簡単にできるものではないですよね。出来たとしても効果がどのくらいあるかわかりませんし、そればかりに期待してられません。

とはいえ、第3波が来るとしたら「もう大丈夫だろうという慢心と慣れ」です。
この冬はおそらく「3密を作らないこととともに、換気ができるか」が勝負となると思いますから、普段の感染対策は引き続き頑張りましょうね。