

# 今週のコロナニュース

令和4年5月24日

結婚式ってだいぶ減ってしまったみたいですね。このコロナにおいてはやっぱり人が集まるような会合は減ってしまうのは仕方ないものかもしれませんが、僕も何度も友人らの結婚式に参加してきて参加費(もとい、ご祝儀)いっぱい払ってきたんですが、一次会というかチャペルでなにやら参列するときにみんなと一緒に賛美歌を歌うんですよ。アレ結構恥ずかしいんですが、その歌詞に「いつくしみ深き友なるイエスは つみとがうれいをとりさしたもう」というのがあるのですが、ずっと「罪とか憂い」と思っていました。

エライ荘厳な歌なのに突然フランクな言い回しが入ってくるもんだ。と考えたものです。なまじ伝わっちゃうからアカンですね。

まあでも、また結婚式とかで楽しくお食事が出来る機会が増えてくるといいですね。

ちなみに僕は昔、ビンゴでディズニーのペアチケットが当たったけど誰も行く人いなかったから一人で2回行こうかと最後まで悩みました。

# 公衆トイレってどうなの？感染するの？

世の中にはいろいろな論文があるものでして、昔はWiiで手を骨折して英語論文になるとかもあったし、スーパーファミコンの時代からゲームしすぎの腱鞘炎をNintendinitisといわれたり、言ってみるものだなと思うばかりです。さて、学校のトイレもですけど、公衆トイレって結局感染ふえるんでしょうか。そういう論文です。



イメージとしてはトイレって、便の中のバイキンとか、不十分な手洗いや掃除によってドアノブや蛇口が汚染されているとか、そもそもクサイとか、あまりよくありません。

多くの論文を検証(systematic review)したそうですが、確かにトイレ内の環境表面(ドアノブ、手洗い、便座、空間)にバイキンは検出されることがあり、病院などの免疫力が低下した人が多くいる場では、腸管由来の感染症が増えるかもしれない。って事は分かったようです。でもコロナが増えるという明確なものはなかったようです。きちんと掃除をすること、手洗いをすること、環境表面を拭いて乾燥させること。などが大事って言うことでした。

ハンドドライヤーはおそらく新型コロナの感染拡大に影響しないという雰囲気になりつつあります。むしろ手をきちんと乾かさないと、紙がないからと服で拭いたりする行為の方が他のバイキンを広めるリスクになるであろうという事ですね。

今流行のSDGs的なもので、紙は環境に悪いからハンドドライヤー市場がアツい！2030年に3倍になるぞ！っていう論調もありました。いろいろありますね。

# 桐島、マスク外すってよ

桐島って誰やねんって方は調べてみてください。なんか昔そんなドラマがありましたね。  
まあそれはいいとして、5/20に政府から正式に推奨事項が出てきてマスクの是非についてある程度の見解が出ました。

要するに

**屋外か屋内か**

**距離(約2m)があるかないか**

**会話があるかないか**

で考えるといいよ。って事ですね。ランニングとかですれ違うだけなら不要だし、通勤するくらいなら不要。でも狭いところで多くの人がいるのであれば、会話を伴わなくてもマスク着用は推奨されるって事ですね。

2歳以下の子供達に関しては、もともと着用推奨がないのは変わらないですね。

大事ななのは「マスク不要=もう感染対策不要」  
って訳ではないですよ。症状があればすぐに休む、  
手洗い換気、いずれも大事なことです。

## マスク着用の考え方及び就学前児の取扱いについて

- アドバイザリーボードで示された専門家の考え方(5/19)も踏まえ、以下のように対応する。
  - 基本的な感染対策としてのマスク着用の位置づけは変更しない
  - 身体的距離が確保できないが、会話をほとんど行わない場合のマスク着用の考え方を明確化
  - 就学前の児童(2歳以上)のマスク着用について、オミクロン株対策以前の取扱いに戻す
- 引き続き、マスク着用を含めた基本的な感染対策(手指衛生や換気など)を徹底していただくとともに、こうしたマスク着用に関する考え方は、リーフレット等を作成し、丁寧に周知・広報を行う。

### 1. マスク着用の考え方

	身体的距離(※)が確保できる ※2m以上を目安		身体的距離が確保できない	
	屋内(注)	屋外	屋内(注)	屋外
会話を行う	着用を推奨する (十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可)	着用の必要はない 事例①	着用を推奨する	着用を推奨する
会話をほとんど行わない	着用の必要はない	着用の必要はない	着用を推奨する 事例③	着用の必要はない 事例②

(注) 外気の流入が妨げられる、建物の中、地下街、公共交通機関の中など

※夏場については、熱中症防止の観点から、屋外の「着用の必要はない」場面で、マスクを外すことを推奨。

※お年寄りや会う時や病院に行く時などハイリスク者と接する場合にはマスクを着用する。

- 事例①  
・ランニングなど離れて行う運動  
・鬼ごっこなど密にならない外遊び
- 事例②  
・徒歩での通勤など、屋外で人とすれ違うような場合
- 事例③  
・通勤電車の中

### 2. 小学校就学前の児童のマスク着用について

○ **2歳未満(乳幼児)**は、引き続き、マスク着用は奨めない。

○ **2歳以上**は、以下のとおり、オミクロン株対策以前の新型コロナウイルス対策の取扱いに戻す。

「保育所等では、個々の発達の状況や体調等を踏まえる必要があることから、他者との身体的距離にかかわらず、マスク着用を一律には求めない。なお、施設内に感染者が生じている場合などにおいて、施設管理者等の判断により、可能な範囲で、マスクの着用を求めることは考えられる」

(注) 2歳以上については、本年2月の基本的対処方針の改訂時に、オミクロン株の特徴を踏まえた対応とし「保育所等では、発育状況等からマスクの着用が無理なく可能と判断される児童については、可能な範囲で、一時的に、マスク着用を奨める」としていた。

# 例によって海外ではマスクの扱いはどうなってるでしょう

イギリス	地域によって違うが、おおむね屋内の不特定多数の人が集まる場や、病院などの医療機関においては着用を推奨。
アメリカ	州ごとに大きく違うが、国全体としては症状がある人、コロナ陽性の人や曝露者はマスクをすべきであり、屋内の公共交通機関や地域の特定の場所(医療機関など)で着用は要求される。
インドネシア	屋外ではマスクをもう推奨しない。でも公共交通期間や屋内は推奨して、高齢者や基礎疾患がある人も推奨される。
イタリア	屋外はもとより、バーやレストラン、ショッピングモール、銀行、ジムなどでも要求はしない。しかし混雑した場所や公共交通機関、映画館、医療機関では推奨する。
台湾	屋外活動、屋内でのスポーツにおいては着用を要求しない、公共交通機関内での飲食も可能。医療機関はマスク着用推奨。でも結婚式での席を超えての乾杯は禁止。
ブラジル	屋外や一部の屋内では要求しない。タクシーなどでも義務化は廃止。ただし公共交通機関はマスクの義務は継続する。

一応各国の厚労省みたいなHPを参考に調べてみました。あー疲れた。でも日本にいながら世界中の最新情報が手に入るとはいい時代ですね。Youtubeで最新の洋楽もインドの屋台も和歌山のパンダもなんでも見れる。

で、だいたいどの国も同じようなことを時期は違えど行ってますね。国によっては医療機関以外はマスクは着用義務はないって言うところもあります。もともと“義務”て言っちゃってたから、やめ時に関してもきちんとアナウンスしなきゃいかんというわけですね。

いっつも思うんですけど、台湾だけなんか特殊な話が混ざるんですよね。結婚式でクラスターが多発したから乾杯は席を超えてしてはいけないんですって。ウェディング業界を狙い撃ちだー。

# 欧州は飛行機でもマスク義務がなくなるんですって

この5月の中旬からEASA(欧州航空安全機関)が声明を出しました。

ヨーロッパの公的空港においては今後全ての飛行機においてマスクの着用義務を求めなくなります。でも、咳とかくしゃみとかする人は近くの人を不安にさせないために、きちんとマスクをしましょう。  
責任を持って行動して、周囲の人達の選択を尊重しましょう。

と言う事です。ただ欧州の外などの到着国が要求するならそれはキチンと言うことをきくように。と言う事でした。

これ大事なこと書いてありますーテスト出しますー。

「周囲の人達の選択を尊重しましょう」です。

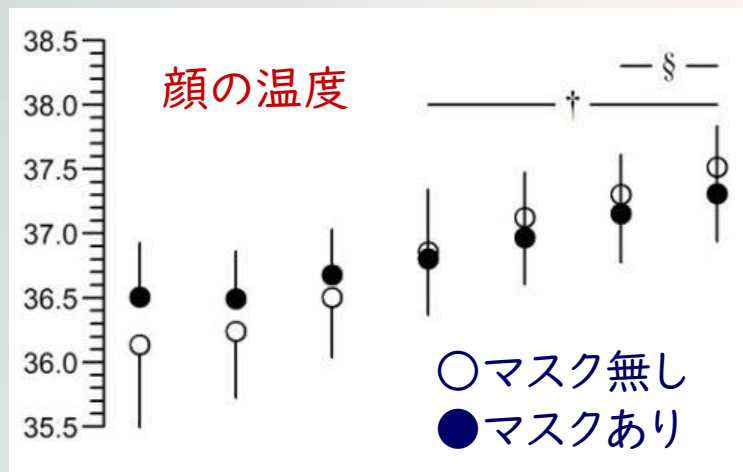
この絵の通り、マスクをしない人、している人、それぞれが意図を持って責任の上で行動しています。何らかの症状がある人は当然着用すべきですが、マスクしていない人はしている人に不快にさせないように、そしてマスクしている人はしていない人へ強要をしないように、であります。

日本人はマスクに対して同調圧力だ!とかスパイト(意地悪)行動が多い!とかいう論調があるようですが、そんなもんだこの国も一緒や。と言う事ですね。お互いを思いやってリスペクトするという気持ちが大変なわけです。



# マスクって結局熱中症になるの？

熱いし蒸れるし息苦しいし。熱中症になるに違いない!って思いますよね。でも実際にマスクをしていた人の方が熱中症になりやすいってという報告って実は全然ないんですよ。しかもなぜかこの分野は日本の論文ばかりなんですよね。

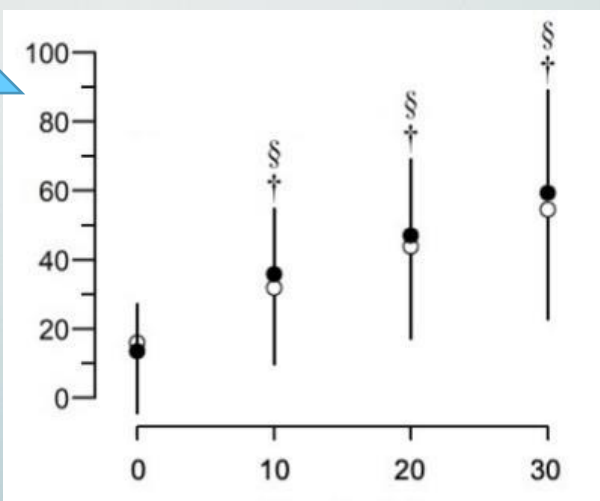


2019年と2020年に日本で熱中症で搬送された人を調べた研究があるのですがこれによると

- ・65歳以上の方が60%以上を占めていた
- ・労働中の熱中症の割合は35%くらい
- ・いずれの年も入院死亡率は8%前後であった
- ・マスクをしていなかったのに熱中症になった人が8割であった
- ・マスクをしている人の方が死亡率は少なかった

てことはマスクした方がいいじゃん!と思われがちですが、実際には年齢や行動内容などで大きく変わるから、マスクの方が安全というわけではないですからね!星野源より僕の方が身長高いのに僕の方がモテてないのと一緒にです。

確かに、マスクは不快だし息苦しいから暑い時期はイヤな気分になるのは間違いないです。結果的にマスクをして熱中症になった人は目立ちます。大事ななのは、マスクをしようがしまいが熱中症には十分注意することですね。部屋の中でも熱中症にはなります!気をつけましょう。



# マスクって結局熱中症になるの？

熱中症予防 × コロナ感染防止で

環境省  
厚生労働省  
令和3年6月

## 「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保  
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

### 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

## マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れず！



屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

（マスク着用時は）



激しい運動は避けましょう  
のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



エアコン使用中も

こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も まず水分補給を  
+1日あたり  
1.2L(1.2リットル)を目安に  
ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯  
大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



暑さに備えた体づくりと  
日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は  
熱中症予防行動の徹底を！

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



熱中症による死亡者の  
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。



高齢者の熱中症は  
半数以上が自宅で発生

高齢者が自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

というわけで突然のCMぶっ込み。

この資料は去年の6月の厚労省から出た物ですが、内容は今と変わらないですね。

熱中症ってとにかくサイレントにやってきます。

特に高齢者の人は温度調節機能が低下しているので、知らず知らずのうちに体温が上がっているということもあります。

熱中症の半分以上は家の中で発生していると言いますので、部屋の温度調節や水分補給はこまめにしましょう。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



高齢者、子ども、障害者の方々も、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

# 4回目接種はじまるよー。

さてさて5/25から日本でもワクチン四回目が始まります。といっても始まるだけで今までみたいに強く推奨しているわけではなくて、かなり絞られた人口に対しての推奨からスタート。これから順次範囲が広がるのか、それとも現状維持か、この辺りは始まってから考える感じですね。

## ▽接種対象者

- ・3回目接種完了から**5か月以上が経過**した「60歳以上の者」「18歳以上60歳未満の者のうち 基礎疾患を有する者、その他新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める者」とする

## ▽接種開始時期

- ・5月下旬の開始に向けて関係法令を整理する

## ▽ワクチンの種類等

- ・ファイザー社ワクチン「コミナティ筋注」
- ・モデルナ社ワクチン「COVID-19 ワクチンモデルナ筋注」を、**3回目接種と同量**を接種する
- ・3回目接種用に配付したワクチンを4回目接種に使用することも可能

まあ要するにメインとなるのはやはり「高齢者」と「免疫不全がある人」ですね。

基本的には三回目と同じ要領ですが、市町村によって接種体制は大きく変わるので、皆様の市町村でご確認くださいませ。

で、覚えていただきたいのは、何のために打つかです。これ大事。

1, 2回目のメインの目的→感染予防、発症予防、重症化予防、他者への感染予防

3回目のメインの目的→重症化予防、発症予防

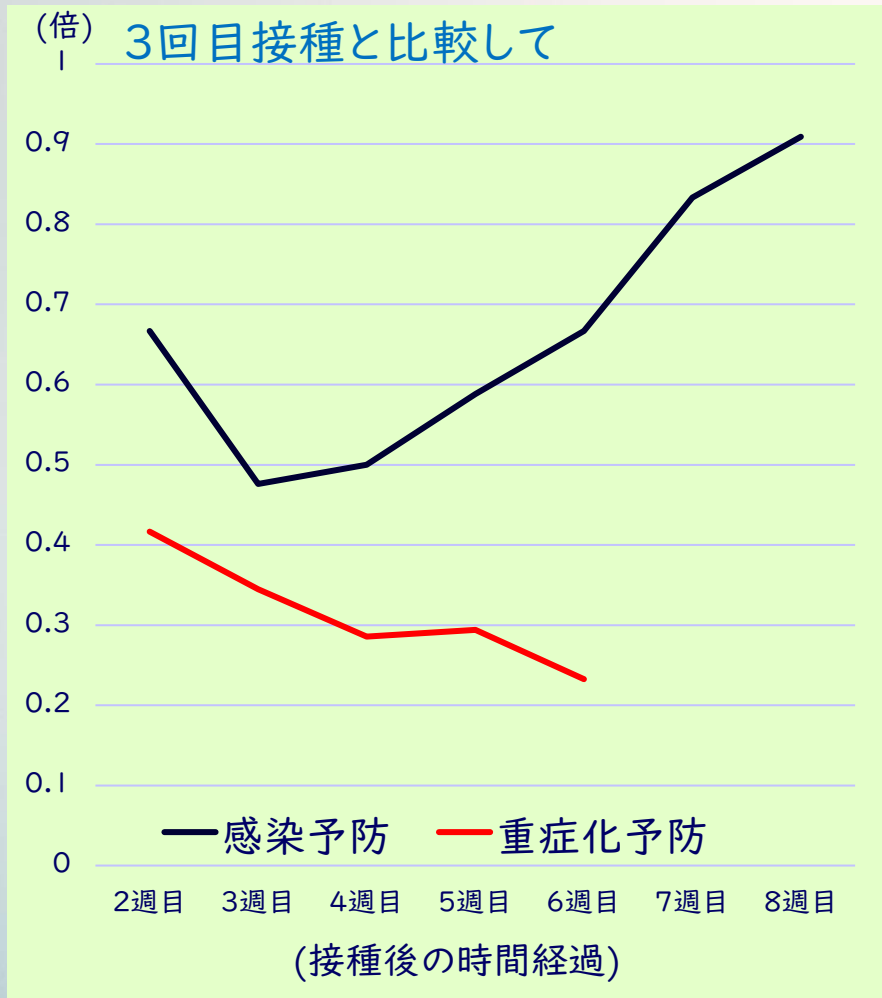
4回目のメインの目的→重症化予防

です。そうです、4回目は感染予防は期待するけどメインの目的ではないんです。



# 4回目の効果ってどんなもんですか???

さていつものイスラエルで60歳以上の人に4回目を打った後のデータが結果が出ました。  
接種者約120万人のデータを元に報告されたのが以下のものですね。わかりやすく図にしました。



「3回目と比較して4回接種すると時間と共に発生頻度がどうなるか」です

感染しやすさは3回目に比べると4回接種後3週目には、50%くらいまで低下しているけれど、8週後にはすでにほぼ3回目接種と同等のレベルにまで戻っちゃう。

でも重症化予防効果は接種後6週間経過しても3回目のようにはならず下がったまま(効果が維持)と言う事のようにです。

まだ2ヶ月程度のデータしかないですが、こういう数字を見ても「感染予防」には一定期間の有効性しか期待できないみたいです。でも重症化しなきゃいいんですよ。結局ね。だって薬とかあるし。

# で、結局打つべきなの？

推奨はするけど人による。としか言えないんですよ。現場の人間の感覚からすれば、オミクロンになってからの印象は正直「ワクチンを打っている人で60歳以下で基礎疾患がない人で重症化した人は見たことがない。」という感じです。高齢の方々もほとんどは本当に酸素も不要で元気に治ってくれています。

逆にどういう人が入院しているかというと

- ・ワクチンを打っていない人で中年層以上
  - ・施設などで寝たきりであったり、活動性の低下している高齢者が2次性肺炎となる
  - ・妊婦さんや家族がコロナで一時的に面倒が見れない子供達
  - ・ごく稀に若い人で喉が痛くてご飯が食べれないと症状の強い人
- 等がほとんどで、社会的な入院も増えています。

で、重症化するのは

- ・ワクチン打っていない+肥満+中高年+糖尿病の人
  - ・超高齢者でワクチンを打っていてもコロナを契機に2次性の肺炎になる人
- ですね。後者は重症化というよりかは、誤嚥して別の肺炎になるという感じです。

以上を踏まえると、

- ・ワクチンを希望する人、基礎疾患がある人、肥満の人
- ・高齢者でも特に活動性が落ちていたりしている人、治療アクセスが悪い人
- ・集団生活が多く、感染する事で周辺への影響が強い人(施設在住)

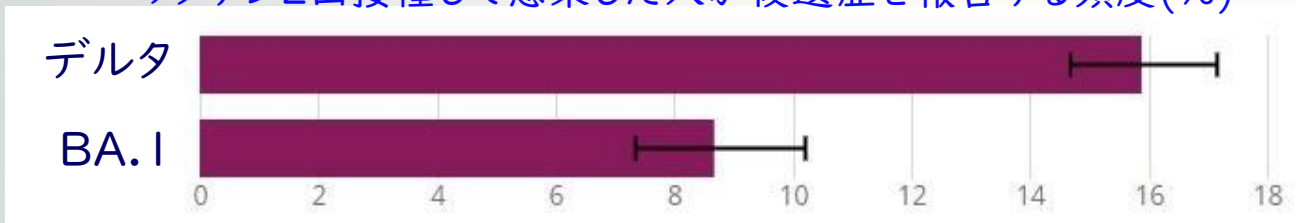
などは積極的に推奨したいところですが、そうではない人ももちろん適応ですが、きちんと治療内服薬などが近くの病院で速やかに処方できる体制があるかどうかなども調べていただくといいですね。



# 後遺症って結局オミクロンでもあるの？

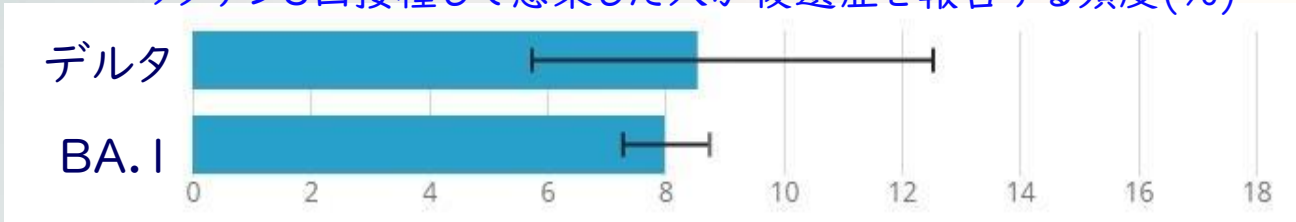
後遺症ってくらいだから症状が重い人の方が頻度は高そうなイメージですね。コロナに感染してから4-8週くらい経過してもなお症状が何らか残る人は、デルタと比べてオミクロンがどのくらいかをイギリスがまとめました。

ワクチン2回接種して感染した人が後遺症を報告する頻度(%)



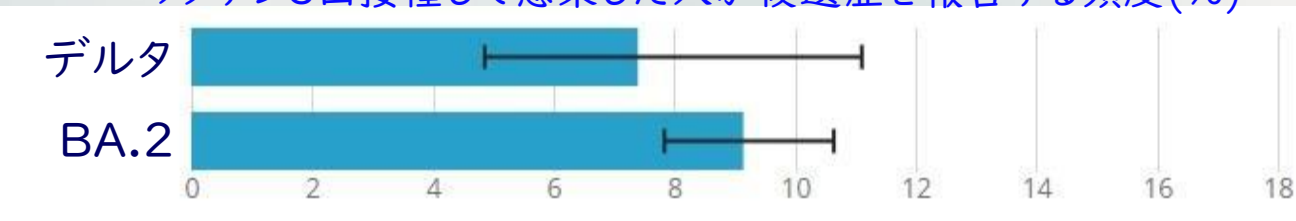
ワクチン2回だとオミクロンBA.1の後遺症発生頻度はデルタより**49.7%減少**

ワクチン3回接種して感染した人が後遺症を報告する頻度(%)



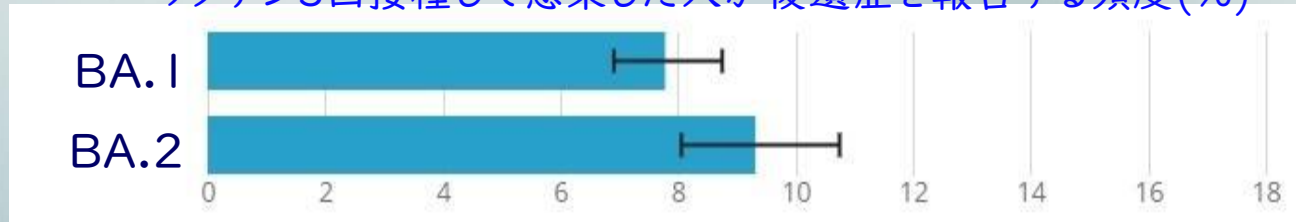
ワクチン3回だとオミクロンBA.1の後遺症発生頻度はデルタと**ほぼ変わらず**。

ワクチン3回接種して感染した人が後遺症を報告する頻度(%)



ワクチン3回だとオミクロンBA.2の後遺症発生頻度はデルタより**若干多い**。

ワクチン3回接種して感染した人が後遺症を報告する頻度(%)



ワクチン3回だとオミクロンBA.2の後遺症発生頻度はBA.1より**21.8%高い**。

と言う事のように。もちろん後遺症にも本当に軽いものからそうでないものまで程度がありますが、オミクロンだから何もないってわけでもなさそうです。

# まとめ

マスクってね、感染したくないし、させたくないからつけていたんですよ。でも患者数が1年前より圧倒的に多いのに、どの国もそれを要求しなくなってます。患者が第6波のピーク時期より減ったから？いやいや、だったらマスク外したらまた増えるかもだから、余計に外せないでしょ。

そうなんです。おかしいんです。いつの間にやら今までの感覚と変わってます。アハ体験です。藍染隊長すら一体いつから錯覚していた？といわれるレベル。マスクを外すって言うのは「コロナに感染する社会」が受容される。と言う事です。伊達や酔狂とか一時的なノリで言っているわけではありません。

ワクチンや治療、きちんとした感染対策が広まって、そして誰でもどこでもコロナに対して適切に対応してもらえる社会に向かおうとしているんですね。コロナだからって差別されない、行動制限されない、診療拒否もない、そんな社会です。

感染した人は「誰かにうつしちゃいけないから休むぞ」、感染した人には「お大事に」。

これだけで済むような社会です。

そりゃどんな変異がこれからおこるかなんて分からないし、なんかサルの病気が人間に報告されだしてるからまた困った話になるかもだけど、ついに“新型”コロナじゃなくなる 때가近づいてきていそうですね。

※僕がずっとこのニュースのタイトルに「新型」を入れていない理由は「いつか新型じゃなくなる日を夢見ていたから」でした。ついにそのときが来そうですね。……はい、もちろんウソです。いま思いついた適当な理由です。後付け設定。ドンッ！