



新型コロナウイルス感染症の「今」

一時期に比べると新型コロナウイルス感染症の新規感染者は減少し、全国でも10万人当たり約0.9人と低い水準にあります（令和3年12月22日現在）。一方で、デルタ株による感染に加え、新たな変異株である「オミクロン株」による感染者も確認され、急速な感染拡大が心配されています。デルタ株よりもさらに感染力が強いとされるオミクロン株ですが、感染対策はどうすればよいのでしょうか？

◆ オミクロン株とは？

オミクロン株は11月24日に初めて南アフリカから世界保健機構(WHO)へ報告され、現時点では日本を含め世界76か国で感染例が報告されています。初めて報告されてからまだ日が浅く、情報が少ないため不明なことも多いオミクロン株ですが、次のような可能性があると言われていています。

- デルタ株と比べて感染性が高い
- 再感染のリスクが高い
- ワクチンの感染予防効果や一部の治療薬の効果が低下する

オミクロン株は重症化しにくいという報道もありますが、国立感染症研究所は重症化についてまだ結論付けるだけの知見がないこと、またいずれにしても感染者が急激に増加すれば医療提供体制が急速にひっ迫する可能性があるとして、注意を呼び掛けており、油断をすることはできない状況です。

◆ 今後も油断せず、オミクロン株の感染拡大を想定した行動を

年末年始は帰省やイベントなど、楽しいことも多い時期ですが、人の移動がきっかけとなって再び感染が拡大する可能性もあるため、注意が必要です。

基本的な感染対策は従来と変わりません。

- マスクの正しい着用と手洗い・消毒を引き続き徹底する
- 3密（密閉・密集・密接）を避け、ゼロ密を目ざす
- 冬場でも換気をしっかり行う
- 体調が悪い場合は外出を控え、早めに受診する
- 新型コロナウイルス感染症のワクチンを接種する



ワクチンの効果については、ファイザー社が報告した調査結果などから、感染予防効果は低下する可能性があるものの、重症化を防ぐ効果はある程度維持されており、また3回目の追加接種を行うことで効果を高めることができるとされています。

日本でも医療従事者を対象とした追加接種が始まり、今後は高齢者や基礎疾患のある人、さらに一般の人と対象を広げながら進められる予定となっています。可能な限りワクチン接種を受けることも、感染対策の一つとなります。

◆ 寒い季節の換気はどうする？

換気の悪い密閉空間は、新型コロナウイルス感染症の集団発生リスクが高くなります。冬場は気温が下がり、室内で過ごすことが多くなるので、しっかり換気を行いましょう。

〈家庭での換気〉

1時間に2回以上、2方向の窓を数分間全開にし、空気の入れ替えをすることが望ましいと言われています。窓が2方向にない場合は、出入り口のドアを開けて換気することもできます。室温が下がりすぎないようにするためには、①部屋を暖めてから換気する②換気をこまめに行い、1回あたりの換気時間を短くする（1時間に1回10分の換気よりは**1時間に2回5分の換気**）と室温の低下を防ぐことができます。

〈商業施設やオフィス等の換気〉

特定建築物に該当する商業施設は、換気設備（業務用エアコン等）による機械換気が適切に行われ、ビル管理法で求められる換気量を維持することが重要となります。

小規模な建物など機械換気が行われていない場合は、窓の開放による換気をしっかり行いましょう。居室の温度および相対湿度を18℃以上かつ40%以上に維持できる範囲内で、一方向の窓を常時開けて、連続的に換気を行うことが推奨されています。室温の急激な変化を避けるためには、暖房器具を使用し、室温の変化に応じて開ける窓の幅を調整する、開けている窓の近くに暖房器具を設置する、人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる二段階換気を行うことも効果があるとされています。

〈参考〉

日本感染症学会 「新型コロナウイルス感染症の直近の感染状況等（2021年12月22日現在）」
厚生労働省 「冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法」



【今後のおろしまち保健室】

令和4年1月20日（木）

13:30~17:00 卸町会館2階 第2会議室



仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 TEL：022-235-5896
おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp