

健康一口メモ

もう一度、気を引き締めて！

～新型コロナウイルス感染症特集～

臨時号

発行/2021年2月

公益財団法人三重県健康管理事業センター

新型コロナウイルス感染症の発生をさらに抑えるためには、一人ひとりの心がけが大切です。
もう一度、新型コロナウイルス感染症の予防についておさらいをしてみましょう。

1. どのように感染するか？

一般的には飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染で感染します。

飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳(せき)、
つばなど)とともにウイルスが放出
→そのウイルスを口や鼻から
吸い込み感染



接触感染

感染者がウイルスのついた
手で周りの物に触れる
→未感染者がその部分に手で触れ、
口や鼻からウイルスが入る



感染リスクが高まる5つの場面

1. マスクなしでの会話

2. 大人数や長時間
におよぶ飲食

3. 飲酒を伴う
懇親会等



4. 狭い空間での
共同生活



5. 居場所の切り替わり:
仕事場から食堂・トイレ・洗面所・
更衣室等への移動



これらの場面では注意力の低下や気の緩み・環境の変化などで感染のリスクを高めます。
飲食の場面では「**黙食(マスクを外した会話を控える)**」を心がけ、三密(密閉・密集・
密接)を避けましょう。

2. 新型コロナウイルス感染症の感染性について

新型コロナウイルスに感染した人が
他の人に感染させてしまう可能性がある期間



発症の2日前から**発症後 7～10日間程度**とされています

※ この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。

一人ひとりの心掛けが感染拡大を防ぐ！

新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、他の人に感染させているのは2割以下で、多くの方は他の人に感染させていないと考えられています。

感染の防護なしに 3密(密閉・密集・密接)の環境で多くの人と接するなどによって一人の感染者が何人もの人に感染させてしまう(クラスター)がなければ、流行を抑えることができると言われています。

症状がなくても感染している場合があることから、不要不急の外出を控える、人と接するときはマスクの着用をする等、知らないうちに感染が広がることを防ぐ行動が大事なのです。

大切な家族、友人、職場の仲間を感染から守りましょう！



3. 新型コロナウイルス感染症の予防について

飛沫感染・接触感染を防ぐために、もう一度気を引き締めて、みんなで取り組みましょう。

1. 「三密(密閉・密集・密接)」を避けましょう

「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触する恐れが高い場所」に行くことを避けてください。やむを得ない場合は、マスクの着用、換気、大声を出さないなどに心がけてください。

2. 手洗い・咳エチケット

水とハンドソープで手洗いをこまめに行いましょう。咳やくしゃみが出る時はハンカチなどを使って、口や鼻を抑えて。

4. 検査について

現在、新型コロナウイルス感染症に関する検査は下記の検査があります。

		検査について
検査内容	PCR 検査	(検査を受ける時点で)体内にウイルスが存在し、ウイルスに感染しているかを調べるための検査
	抗原検査	
	抗体検査	過去に新型コロナウイルスに感染したことがあるかを調べる検査。検査を受ける時点で感染しているかどうかを調べる目的で検査はできない。

5. ワクチンについて

現在、国ではワクチン接種の準備が始まっています。接種は医療従事者を優先に開始され、その後、高齢者、基礎疾患を有する方等の順に進む見込みです。詳しくは厚生労働省ホームページ「新型コロナワクチン接種のお知らせ」等をご覧ください。

○ワクチンの有効性について

一般的に、ワクチンには感染症の発症や重症化を予防する効果があります。

ファイザー社、モデルナ社、アストラゼネカ社は、第3相試験で、開発中のワクチンを投与した人の方が、投与していない人よりも、新型コロナウイルス感染症に発症した人が少なかったとの中間結果が得られたと発表しています。

○ワクチンの安全性について



一般的にワクチン接種には、副反応による健康被害が極めて稀ではあるものの、不可避免的に発生します。新型コロナウイルス感染症のワクチンの副反応については、臨床試験等で確認されているところです。

日本への供給を計画している海外のワクチン※では、現在のところ、重大な安全性の懸念は認められなかったとされています。一方で、ワクチン接種後に、ワクチン接種と因果関係がないものも含めて、接種部位の痛みや、頭痛・倦怠感・筋肉痛等の有害事象がみられたことが報告されています。また海外で既に実施されている予防接種においては、まれな頻度でアナフィラキシー(急性アレルギー反応)が発生したことが報告されています。もし、アナフィラキシーが起きたときには、接種会場や医療機関ですぐに治療を行うことになります。

(※ファイザー社、アストラゼネカ社、モデルナ社、ノババックス社が開発中のワクチン)

○副反応に対する補償について

一般的に、ワクチン接種では、副反応による健康被害(病気になったり障害が残ったりすること)が、極めて稀ではあるものの避けることができないことから、救済制度が設けられています。救済制度では、予防接種によって健康被害が生じ、医療機関での治療が必要になったり、障害が残ったりした場合に、予防接種法に基づく救済(医療費・障害年金等の給付)が受けられます。新型コロナワクチンの接種についても、健康被害が生じた場合には、予防接種法に基づく救済を受けることができます。

参考)厚生労働省:(1月時点)新型コロナウイルス感染症の"いま"についての10の知識