

保健室便り

感染拡大防止への協力お願い



No.121 2022年3月4日

桃山学院大学 保健室

年度末の季節を迎え、卒業式や卒業旅行、転居など、人の往来が増え、普段会うことが少ない人と接触する機会が多くなる時期です。今までもこのような機会をきっかけに感染拡大しています。また、更に感染力の強いオミクロン株の亜種「BA.2」の市中感染が広がってきています。感染拡大防止にご協力ください。

【オミクロン株の特徴】

オミクロン株は感染してから発症するまでの潜伏期間が短く、感染してから他の人に感染させるまでの期間も短いので、短期間に次々と感染させます。「BA.2」は、より一層感染させる速度が速いので今後の感染状況には注意が必要です。

※オミクロン株は上気道で増殖するスピードが速く、上気道の症状（咽頭痛、鼻水等）を訴える人が多くみられます。中には喉の奥が腫れて気道が狭窄し、呼吸困難になり早急な医療対応が必要となる場合もあるので、水などの水分を飲み込めない等の症状があれば医療機関に相談してください。特に子供や高齢者では注意が必要です。

【2022年1月以降に聞き取りした感染者の症状より】

発熱の症状が一番多く、39度台から37.5度ぐらいまで開きがあります。高熱に伴い頭痛がありますが、倦怠感、筋肉痛といった症状は、通常の風邪やインフルエンザとは異なったしんどさだと訴えています。また、微熱であってもほとんどの方が、咽頭の違和感や痛みを訴えています。咽頭痛が強い場合、固形物を飲み込みにくく、食事摂取が難しいケースもありました。発熱は2日程度で解熱し多くの方は5日～7日で快復に向かっています。中には味覚障害を訴えるケースもありました。

感染ルートは、今までは不明なケースが多くみられましたが、オミクロン株の流行に伴い家庭内感染が増加しています。家庭内で感染者が出ると全員外出できなくなるので、備蓄品に、ビタミンやカロリー補給ができるゼリーやプリン、アイスクリーム、OS-1などの経口補水液、スポーツ飲料などの発熱や咽頭痛があっても摂取できる備蓄品を揃えて置くことをお勧めします。

【追加接種（3回目）の接種券が届いた方】

同居者に高齢者や基礎疾患がある方がおられる場合や、職場やバイト先で重症化リスクの高い方との接触が多い、感染のリスクが高い場合は、速やかに接種されることを勧奨いたします。

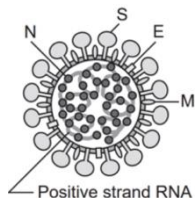
2回目のワクチン接種からおおむね6ヶ月経過している場合3回目の接種を受けることが可能です。

ワクチンの種類は、ファイザーかモデルナの「mRNA ワクチン」になります。どちらのワクチンも副反応は2回目とはほぼ同等か軽いとCDC※は報告しています。また、1回目、2回目はファイザーを接種したが、3回目はモデルナを接種する、1回目、2回目はモデルナを接種し、3回目はファイザーを接種することは可能です。いずれの場合も追加接種により、入院（酸素吸入が必要になるような状態）を防ぐ効果は、上昇します。

3回目ワクチンを接種していない人は、3回目接種した人より入院するリスクは、50歳～60歳で44倍、65歳以上で49倍になるとCDCは分析しています。

※米国疾病予防管理センター





ワクチンの変異しても
基本的な予防方法は変わらないので、継続して行うことが大切です。



感染予防の基本

- ハンドソープを使用し、30秒以上かけて丁寧に手を洗う習慣を身につける。
- 手洗いしていない手で口元、鼻、目等の粘膜を触らない。
- マスク※は、ノーズワイヤーをM字に折り曲げ鼻筋にフィットさせ、ほほ、あごまで覆うように正しく着用する。
- 部屋の対角線上の窓やドアを開けて換気することは重要です。
- ソーシャルディスタンスは、特に食事などマスクを外す時は2m以上離れて、対面に座らないよう注意しましょう。
- バランスの良い食事と睡眠をとり、疲れを翌日まで残さない。
- 外食は、コロナ対策が守られている店を選び、いつも一緒に過ごしている人に限定する。食事するときは、小人数、短時間、「黙食」会話時はマスクを着用することを守る。
- 国や都道府県から発出される「まん延防止等重点措置」などは、遵守してください。

※マスクは、PM2.5に対応、ウイルス飛沫を99%カットなど性能が表示されているものを選びましょう。
不織布マスクのほとんどは、対応しています。

不織布マスク

吸い込み飛沫量 → 30%

吐き出し飛沫量 ← 20%

ウレタンマスク

吸い込み飛沫量 → 60~70%

吐き出し飛沫量 ← 50%

布マスク

吸い込み飛沫量 → 55~65%

吐き出し飛沫量 ← 18~34%

不織布マスクは飛沫防止効果が最も高い

スパコン「富岳」のシミュレーションで不織布マスクは飛沫効果が高いことがわかった。

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



不安なことや、わからないことがあれば保健室までご相談ください。
保健室 TEL:0725-54-3131 (代表 3/21迄)

0725-92-7614 (直通 3/22より通話可能)

窓口時間: 月~金 9:10~16:40