

保健室便り

新型コロナウイルス感染症 5 類へ

No.131 2023 年 2 月
桃山学院大学 保健室

5 月 8 日より、感染症法上の 2 類から、インフルエンザと同じ 5 類に変更され、私たちは、自主的な感染予防対策に取り組むことが必要となります。5 類へ変更されるまでの期間は、準備期間となり、「マスク着用の考え方の見直しについて」厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策本部から通達がありました。

マスクの着用は、現在屋内では基本的にマスクを着用することを推奨するとなっておりますが、3 月 13 日より(学校は 4 月 1 日)、行政が一律のルールとして求めるのではなく、個人の主体的な選択を尊重し個人の判断に委ねることを基本とする。また、マスクの着用が効果的な場面を以下に示されています。

- ① 混雑してる電車やバスに乗車するとき
- ② 医療機関や高齢者施設を訪問するとき(高齢者や重症化リスクの高い方への感染を防ぐため)
- ③ 流行期に高齢者や重症化リスクの高い方が混雑した場所へ行くとき

新型コロナウイルス感染症について

- 新型コロナウイルスは、無症状の感染者や発症する前からウイルスを排出し感染させることがある。
- 主な感染ルートは、咳、くしゃみ、会話などの際に排出されるウイルスを含んだ飛沫、エアロゾル(飛沫より小さい)を吸入する。
- 多くの患者は、1 週間程度で治癒するが、高齢者や重症化するリスク要因があると肺炎や呼吸不全、その他の臓器にも多彩な病変をきたすことがある。
- 療養期間が終了しても他の明らかな原因がなく、全身倦怠感や咳・息切れ、記憶障害、睡眠障害などの罹患後症状が数か月続くことがある。比較的若い世代でも出現し不明な点が多く、治療方法も確立していないが、時間の経過とともに大半は、改善している。
- ウイルスの変異速度が速い。
- ワクチン接種を適切に受けることは、重症化リスクを低下させる。
- フィルター機能のあるマスクは、ウイルス排出を抑制し、吸い込みを減らす。

新型コロナウイルス感染症は、5 類に分類されてもウイルスの感染力や病原性が変わらない限り、基本的な感染防止対策は変わりません。そして、新型コロナウイルス感染症の感染によるリスクは、年齢、基礎疾患、家族構成、勤務場所など個人の健康状況や生活環境により異なります。流行期は、引き続き皆様の感染対策と協力が必要です。

基本的な感染予防策

- ① 部屋の換気をする。適切なタイミングで正しく手洗いをする。
 - ② 市中感染者状況を考慮し、人混みや外出先の換気が悪い室内ではフィルター機能のあるマスクを正しく装着する。
 - ③ 会食は、感染対策を実施している店を選び、普段から接触のない人と会食する場合は、会話するときはマスクをするなど注意する。
 - ④ 暴飲暴食を避け、バランスの良い食事と良質な睡眠時間を十分とり自己免疫力を低下させないようにする。
 - ⑤ ワクチンを接種する。
- 発熱すれば、無理な外出は控えて医療機関に相談する。

★保健室 Web ページより健康に関する情報を発信しています。

<https://www.andrew.ac.jp/hoken/hokensitu.html>



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 TEL0725-92-7614 窓口月～金 9:10～16:40 メール:hoken@andrew.ac.jp