

# すこやか生活

Yamaguchi Clinic



目次:	ページ
オミクロンはインフルエンザの1.5倍強力?	1
マーカを知って、抗原キットは無駄なく使う	2
家庭内の感染対策、ここ1ヶ月が勝負!	3
巣ごもり・テレワークの注意点	3
蔓防と緊急事態宣言時の生活	4
編集後記	4

## 1. オミクロンはインフルエンザの1.5倍強力?

2022年正月から爆発的な感染拡大を見せるオミクロン株。1ヶ月もたたずにデルタ株から置き換わり、1月下旬には殆どがこれとなりました。現在、新型コロナと診断された自宅療養患者の経過を観察すると、オミクロン株の特徴が見えてきます。デルタ株の自宅療養者の経過では、発熱が5日以上にも及び、強い咳で眠れないなどコロナ肺炎を示唆する症状が目立ち、酸素が必要になる場合もありました。味覚や嗅覚の異常も一般的でした。

ところが、今年1月10日以降の感染者(オミクロン)では、**発熱は概ね3日、ノドの痛み**が強く、食物が通るとノドが痛いので食欲がないという方が主流です。これと一致し、発症後3日目辺りに**声がれ**がでたり、**鼻水**が止まらないなどという、**上気道炎症**も目立ちます。咳が出ている方も多いのですが、デルタ株の昨夏と比べると軽く、**咳が込んで辛い**という方はまれです。咳が出ていても高熱の継続や息切れは見かけず、コロナ肺炎を疑う咳とは異なっています。また、味覚・嗅覚異常も訴える方も少なく、あっても数日で消失します。

季節性インフルエンザの典型的な経過

は、ノドがヒリヒリするなどの痛みが出て、風邪かな?っと思っていたら、翌朝38.5℃の高熱が出たといった発症で、およそ2日ほど熱が続き、3日目は解熱して体が楽になります。もちろん、喉の痛みに加え、鼻水や咳も出ますが、解熱する頃にはこちらも良くなってきます。

デルタ株以前のコロナ、オミクロン株、季節性インフルエンザの経過を比較すると、オミクロン株は、これまでのコロナとは異なり、インフルエンザに近い毒性で、**有熱期間を考慮すると、概ね、1.5倍程度の強さか**と思います。実際に有熱期間が長いと、消耗したり、食事が摂れず脱水になり、虚脱状態に陥りがちです。この状態に入った高齢者は自宅での療養が難しくなり、コロナ肺炎以外の理由で入院することになります。現在、第5波の数倍の感染者が出ているのに入院患者が比較的少ないのは、この様な入院がほとんどだからです。ただ、**感染から次へうつす時間が短いオミクロン株**ですので、油断して高齢者に伝染る状況が生じると医療は逼迫します。くれぐれも油断なきよう願います。

## 4. 蔓防と緊急事態宣言下の生活

飲食店の時短や、アルコール提供の禁止などによって、マスクをせずに密閉された空間で、多人数が長時間密集状態で、密接に語り合うことを避けることで、感染の山を抑えることができた蔓延防止措置や緊急事態宣言。世界ではより厳しいロックダウンで流行をコントロールしましたが、日本では自発的なこれらの措置で、感染爆発を回避し乗り切ってきました。基本的には今回も同じです。

### 1) 飲食を伴う、多人数の会食は避ける

マスクを取って、大きな声で会話することで、感染の主原因であるウイルスを含むエアロゾルが散り、クラスターとなります。多人数の会食では、黙って食べ、食後にマスクをつけてから、会話を楽しんでください。

### 2) カラオケや合唱は控える

音が漏れないよう密閉された部屋での音楽

は危険そうですが、演者や観客皆がマスクをすれば、そう危険ではありません。しかし、多くの人々がマスクを取って行う歌は別物です。オミクロンが静まるしばらくの間、我慢しましょう。

### 3) 人との交流が切れないような工夫を

人と会いにくくなるこの時期。LINEやZoomなど、スマホやパソコンを使ったオンラインで、この2年間会っていない方と交流を続けましょう。また、時間があるときには、心がホッとするような直筆の手紙を書くのもいいですね。

### 4) せつかくの時間を有効に!

自宅へ直帰するこの時期、夕方も休日もたっぷり時間が取れます。趣味を始めるのにはもってこいです。趣味に限らず、是非とも、新しいことを初めてください。

### 編集後記

慌ただしい幕開けとなった、2022年。すこやか生活1月号を前倒しましたが、2月号も更に前に発行せざるを得なくなりました。現場では、激増するコロナ感染者の診断と治療、自宅療養者の健康観察などでヘトヘトになりながら、コロナ対応をしている休日夜間急患診療所業務の効率化を図っている間に、いよいよ3回目の接種が始まってしまいました。これから、また、長いトンネルに入ることになります。ただ、今回は接種も昨年の半分程度で、システムも出来上がっており、見守っていればワクチンはスムーズに進みそうですし、自宅療養者も昨夏と違い一部を除いて緊迫感が少なく、神経をすり減らさないうで済んでいます。今まではトンネルの出口が全く見えない苦しい戦いでしたが、オミクロン株の毒性を見ると、出口が覗いている気がします。いずれまた、どこかの国で起こり世界に広がる新たな株の出現によって出口への答えがはっきりするでしょう。

自転車で転んで折った親指の先端は無事くっつきました。その際に爪の根元も傷めたようで、爪の下から新しい爪が生えてきて元の爪が剥がれました。そしてまた、その爪の上に何やら別の爪が生えてきているような感じです。還暦を過ぎても、人の体の回復力は捨てたものではありません。ただ、元どおりになるわけではなく、過信は禁物。怪我は極力しないよう注意が必要です。



## 山口内科

〒247-0056  
鎌倉市大船3-2-11  
大船メディカルビル201  
(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312  
発熱・せき 0467-47-1314

### (診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

(休診日) 日曜、祝日、水曜午後

(代診のお知らせ) 毎第2、第4木曜日の午後

<http://www.yamaguchi-naika.com>

## 2. マーカーを知って、抗原キットは無駄なく使う

図は、新型コロナウイルスに感染した人から、コロナ関連の物質がどの時期にどのくらい出てくるかを示したものです。

感染後、発症する少し前からごく少量のウイルスがノドや鼻に潜み、吐く息や、飛沫から撒き散らされます。少量のウイルスRNAはPCR法などで増幅すると検出可能ですが、ウイルスのスパイク蛋白などの抗原は、微量だと検出できないので、発症後しばらくしてやっと検出可能となります。IgMやIgG抗体は、発症後2週程度経ってやっと体内で増えるので、発症初期に感染の有無を調べるためには適していません。ちなみに、ワクチンは接種後2週間位から効果が出てくるとされるのは、このIgGがおよそ2週間で体内で作られるからです。

さて他者への感染は、ウイルス量がある程度なければ起こりません。図のように新型コロナウイルスの場合は、発症の1~2日前から他者へうつすのに十分な量のウイルスが排出されます。そして、7日~10日くらいで他者へうつさないレベルまで排出量がへりますが、うつさなくなってもPCRではしばらくは検出されます。そこで、

①うつし始める初期の検出はPCRなど

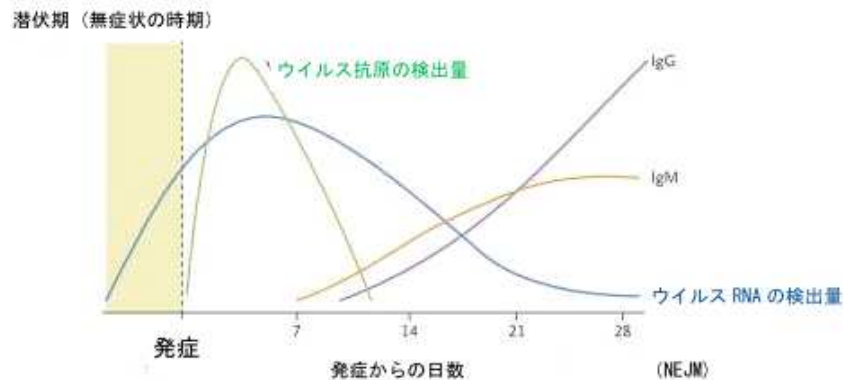
②うつさなくなる時期の判定は抗原キット

同居者や家族がかかった場合は、初期からの接触になり、濃厚接触者となって自宅待機するため、慌ててPCR検査を行って発症前にわかっても、仕方がありません。症状が出て感染が強く疑われるようになってからの抗原検査で十分なのです。

**市販や配布の抗原キットを上手に使う！**

**初発症状が出たら8~12時間待って検査**

発熱や、頭痛、いつもと違って辛いノドの痛み、強いだるさを感じて、すぐ抗原検査をしてもほとんど陰性となり、キットを無駄にします。一晩寝てから検査するイメージで、少し粘ってから抗原検査を行いましょう。体がしんどければ、熱を測って記録し、その上で熱冷ましなどを飲んでも結構です。薬は検査判定を左右しません。解熱してから時間をおいて、検査をしましょう。1日待てればより正確です。オミクロン株はおとなしく、急ぐ必要はありません。心配な場合は、かかりつけ医などにオンラインで相談し、その上で判断してください。



ウイルス培養で検出可能な時期

←他へ感染させる時期に関連

PCR検査で陽性な時期

抗原キットで陽性な時期

抗体検査での陽性時期

## 3. 家庭内の感染対策、1ヶ月が勝負！

エアロゾル感染が中心のコロナ感染。市民の実感として述べると、**空気感染**です。現在、保育園、小学校など、10歳未満の感染者が激増し、行動が活発なティーンエイジャー、20歳台を凌ぐ勢いです。小児、青年層から、その親、親から祖父母などの高齢者へと感染の連鎖が広がり、1月20日前後と比較すると、2月上旬は感染者の高齢者比率がだいぶ上がってきました。蔓延防止も発令され、お店などから、子供の施設や家庭内での感染が中心となりました。

あと1ヶ月は以下に取り組みましょう

1) 家庭内でもマスク着用を！

保育園、幼稚園など若年者はマスクができず、園や学校で感染者が広がっています。親御さんは、**家庭内でも食事以外にもマスク**をし、お子さんからウイルスをもらわない対策をしましょう。可能ならお子さんもマスク着用が望ましいのですが、そこは無理なくお願いします。

2) 厚着で家庭内でも換気を十分に！

換気は空気の入替えです。春までは、暖房をしながらの換気となるので、寒さ対策がポイントです。必要に応じて、家庭内でも動きやすいダウンジャケットなど、外出するときと同様な装いをしてみましょう。靴下も二枚はき、手袋をするのも良いでしょう。

3) 体調の悪い家族が出たら、すぐに別の部屋に隔離を！

一般的な濃厚接触者の定義は“マスクの着用なしに、1m以内に15分一緒にいた。”です。これに該当すれば感染して、該当しなければ感染しないというわけではありませんが、感染しやすい状況のイメージは湧くはず。コロナは、発症前後に最もウイルスが撒き散らされるため、体調が悪い家族が出たら、すぐに距離をおくことで家庭内感染をま逃れることもありえ、事実、家族内感染を最小限にとどめたご家族も時々見かけます。感染が疑われた時点で、速やかに隔離をしましょう。また、どうしても隔離できない場合は、マスクをできる人はできるだけ家庭内でもしましょう。

4) 家庭の第一感染者を確実にみつける

寒気や熱、だるさ、強いノドの痛み、頭痛が出たら、今年にはコロナを疑うことになります。これらがなく、セキや鼻水、よくあるノドの痛みだけでは判断がつかず、こんな場合は半日から1日経過観察をして、コロナを強く疑う症状が出たら、検査に進みましょう。花粉症と紛らわしければ、花粉症薬を飲みながら様子を見るのもよいでしょう。オミクロンはすぐに重症化することはありません。慌てず、丁寧な経過観察をしましょう。

### 巣ごもり・テレワークの注意点

コロナ太りと言われて久しいですが、自宅に籠もり、動かず食べてばかりの生活で太ってしまう方がこの2年、続出しました。ほかにも、巣ごもりは、様々な体調不良を起こします。

1) 毎日体を動かしましょう

コロナ太りは食べすぎに加え、通勤を含む運動量がメッキリ減ることが原因です。通勤していた方は、朝晩30分ずつ散歩するなど、すくなくとも1日1時間程度の運動を心がけましょう。また、気がつくと3kg増えていたということがないよう、毎日体重計に乗り、体重が増える前に気づいて対処しましょう。

2) 食べながら仕事をしない！

手の届くところにお菓子などがあると、つつい仕事に食べがちです。間食をするなら時間を決めて。

3) ストレッチなどで体をほぐそう

同じ姿勢で、パソコンに向かっていると、肩こりや頭痛の原因になったり、足腰も痛くなります。1日数回は手足だけでなく全身をほぐしましょう。

4) スマホやパソコンの見すぎに注意

テレワークは、ほとんどがパソコン作業です。これに加え、空き時間にスマホばかり見ていると、目や神経の疲労が積もります。液晶から遠ざかり、外出したり、外を眺めるなど、目を休めましょう。