

コロナウイルス感染症に 負けないように

皆さん、コロナ禍の中、不安な思いで日々をお過ごしのことと思います。今回はこうした状況から、おそろしく興味があると思われるコロナウイルス感染についてのお話をさせて頂きます。

コロナウイルス感染はほんと怖いですね。でも、コロナウイルスは人類が初めて遭遇するウイルスではないのです。これを読まれている方の中にもコロナ禍まえにコロナウイルスの名前をお聞きになった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。実は風邪の10〜15%はコロナウイルス感染なのです。もちろん、現在と同じコロナウイルスでありません。風邪って、微熱が出て喉が痛くて咳が1週間ほど続くと自然と治るあれです。現在のコロナの症状とは大きく異なりますね。今回のコロナウイルスは専門的にはCOVID-19あるいはSARS-CoV-2と呼ばれるています。SARSって覚えていませんか？2002年に中国で流行して、何とか人類が抑え込んだウイルスです。よね。風邪のコロナウイルスが遠い親戚ならSARSは兄弟みたいなもので致死率も風邪のコロナウイルスとは段違いでした。2012年頃には中東

でMERSが流行しましたが、これもCOVID-19に近いコロナウイルスです。致死率は40%ほどといわれています。今回のコロナウイルスであるCOVID-19はSARS、MERSほど怖くはないものの、インフルエンザよりはるかに恐ろしく、若い方でも命を落とす危険があるウイルスですので、十分注意をしてください。

Q コロナに感染しないためマスクは効果がありますか？

ウイルスの感染様式には大きく分けて、接触感染、飛沫感染、空気感染があります。接触感染だけならしっかりと手を消毒すれば感染しないことになり。下痢の原因であるノロウイルスなどはしっかりと手を消毒し口などからウイルスが侵入しなければ感染しません。次に、飛沫感染は咳やくしゃみなどから出る小さな飛沫を介して感染が広がります。そのため飛沫が出ないようなマスクをすれば、人につくさない、あるいは飛沫が届かない距離を保てば感染しないということになります。空気感染ではウイルスが長時間空気中に漂い感染するため、近くにウイルス

保有者がいなくてもウイルスが空気中に漂ってそれを吸い込むことで感染してしまいます。では、COVID-19はどうでしょうか。当初、感染は飛沫感染、接触感染だといわれていましたが、現在は空気感染に近いエアロゾル感染も存在すると考えられています。口から飛沫といっしょに空気中にウイルスが放出され一定期間空気中を漂うようです。そのため換気が大切であり、換気がされない密閉空間は感染のリスクが高くなります。

ご存知かもしれませんが皆さんが使われているマスクではコロナウイルスの侵入を防ぐことはできません。もちろん、N95マスクと呼ばれる特殊なマスクでは予防は可能ですが、不織布マスクや手作りの布マスク、ウレタンマスクなどはウイルスの侵入は予防できません。マスクをするのは自分のためでなく、他人のためにマスクをするのが目的です。マスクをすることで飛沫を出しにくくなり、周りの人へ感染を広げにくくなります。会食で感染が増えるのは、マスクをしていないので飛沫を拡散させた状態で人と接触していることにほかなりません。マスクをし

ていれば、飛沫をマスクがかなり抑えてくれます。しかし食事中はどうしてもマスクを外しますので感染しやすくなってしまいます。COVID-19は症状が出る2日前から、ウイルスをまき散らしているといわれています。自分では、異常がないとマスクを外して会話していると、他の人に感染を広げるかもしれません。他人と接する場合はマスクをするというのはとても大切なことです。感染するのも自分の責任なのでマスクをする、しないは個人の自由だと主張する人たちもいます。自由が侵害されるという人たちもいるようですが、他人の自由を侵害することをご考えているのでしょうか。岐阜の皆さんはマスクの着用をよろしく願っています。

Q ワクチン接種は効果がありませんか？

ワクチンはとても効果があります。デルタ株にも有効です。しかし、完全にかからなくなるわけではなく、かかりにくくする、あるいはかかっても重症化しにくいといった効果と考えられます。現在日本で広く使用されているのはメッセンジャーRNAワクチンです。メッセンジャーRNAにはコロナウイルスのスパイク蛋白の一部を作る設計図が入っており、体の中でその設計図に従って蛋白質が作られます。すると、体の免疫担当細胞が作ら

れたスパイク蛋白を認識して抗体を作るとい仕組みです。2回摂取する理由は、1回目の注射で免疫細胞は、抗体を作る設計図を手に入れたのですが、多くの抗体は産生されていません。ここにウイルスがやってくると感染を防御する抗体が少なく感染してしまいます。皆さんも、来るごわかっていても突然の来客では大慌てです。よね。でも、来客用に準備があれば余裕をもってお迎えできます。ウイルスもいつやってくるかわかりませんので、前もって準備しておくことになりました。これが、2回目のワクチン接種になります。2回目の摂取をすることで、免疫担当細胞にウイルス感染が起こったと思ひこませ、大量に抗体を産生させておくのです。そうすることで十分な抗体が作られた状態で、コロナウイルスが本場にやってきたときに抗体で対処できるよつになります。

日々の体調管理が免疫力を高め、万が一、体にウイルスが侵入されても発症させない、あるいは重症化しにくいことがコロナウイルス感染にも当てはまります。ワクチンを接種したからと安心せず、規則正しい生活と十分な睡眠、適度な運動を心がけてください。この文章をお読みになっている頃には第5波も収まってきているかと思えます。ワクチンを打ったから無敵になるわけではなく、やはり感染します。マ

ク生活を怠れば、他の人に感染を広げ、場合によってはその人たちの命を奪う結果にもなります。インフルエンザは、第一次世界大戦の頃いわゆるスペイン風邪で数年にわたり大流行して、合計で数千万の人が全世界でお亡くなりになりました。しかし現在ではインフルエンザはそれほど怖い感染症でなくなりました。COVID-19も内服の有効な治療薬が出てこればすこし安心ができますし、変異を繰り返し弱毒化したウイルスで全世界の人たちが自然免疫を持つよつになれば、ワクチンを打たずとも単なる風邪ウイルスになるかもしれません。

今月の先生



岐阜市民病院 呼吸器・腫瘍内科
吉田 勉
○専門分野
呼吸器一般、呼吸リハビリ
○役職
呼吸器内科部長
呼吸器腫瘍内科部長
○主な資格、認定
日本内科学会内科指導医・認定内科医・専門医
日本呼吸器学会専門医・指導医
日本呼吸器内視鏡学会専門医・指導医
日本臨床腫瘍学会がん薬物療法専門医
○卒業年、主な職歴
平成2年岐阜大学医学部卒
大阪府立呼吸器アレルギーセンター