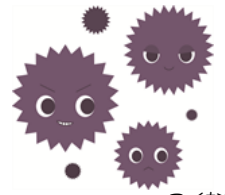


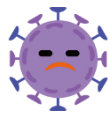
医療・生活

与新型冠状病毒有关的信息 冬期篇

新型COVID-19ウイルス関連情報 冬編



从去年 (2020 年) 1 月第一例新型冠状病毒感染者在国内被报道以来, 一年多过去了, 但是至今为止, 新型冠状病毒依然在全球肆虐。在《天天好日 81 号》中也登载了有关新型冠状病毒以及病毒感染症各个方面的文章, 不过在此之后, 越来越多的有关新型冠状病毒的信息被逐渐积累起来。在本期中, 我们将把新了解到的一些事实、当下的热点问题、人们都想知道的事情等, 以问答的形式列举出来 (以下是截至 2020 年 12 月的信息。当这期杂志送到大家手中时, 或许状况又会有所变化, 这一点还敬请谅解)。



【感染状况】

问 1: 无症状感染者也会感染给他人吗?

答: 象季节性流行性感冒这样的呼吸道感染症, 在发病后是会传染给周围人的。而有报告说新型冠状病毒感染症则是在发病前达到传染症的高峰, 所以发病前后的时期最容易感染给他人。为此, 最近提倡的是, 无论是有无症状, 在三密 (密闭、密集、密接) 的环境中, “所有的人都要戴口罩 (全民口罩)”。

问 2: 关于症状和病情发展经过, 现在都知道了些什么?

答: 据说, 潜伏期是 1 到 2 周, 好像很多人是 4 到 5 日开始发病。还据说, 大约有 80% 是无症状或是患轻症后逐渐痊愈的。去年春天, 钻石公主号的感染者的详细分类是: 无症状 55%、轻症 39.2%、重症 4.8%、死亡 1.0%。

新型冠状病毒感染症的典型症状与感冒或是流行性感冒基本相同, 不过, 胸闷气喘、嗅觉味觉障碍则是新型冠状病毒的独

新型COVID-19ウイルスは、昨年 (2020 年) の 1 月に国内で最初の患者が報告されてから 1 年以上が過ぎましたが、まだ世界中で猛威を振るっています。「天天好日 81 号」でも新型COVID-19ウイルスやウイルス感染症全般についての記事を掲載しましたが、その後この新しいウイルスに関する情報もだんだん蓄積されてきました。今回は、新しくわかったこと、今話題になっていること、皆が知りたいと思っていること等を Q & A 方式で取り上げてみたいと思います。(以下は 2020 年 12 月現在の情報です。皆さんのお手元に届く頃にはまた状況が変わっているかもしれませんので、その点はご了承ください。)

【感染状况】

Q1: 无症状の人からも感染するの?

□ 季節性インフルエンザのような呼吸器感染症は発症後に周囲に感染させますが、新型COVID-19ウイルスは発症前に感染のピークがあるため、発症前後の時期が最も感染させやすいという報告があります。そのため最近、症状の有無に関わらず三密 (密闭、密集、密接) の環境では「すべての人がマスクを着用する (ユニバーサlmask)」が推奨されています。

Q2: 症状や経過について、どんなことがわかってきたの?

□ 潜伏期間は 1 ~ 2 週間と言われていたのですが、多くの人は 4 ~ 5 日で発症するようです。およそ 80% が無症状から軽症のまま治癒すると言われており、昨年春のダイヤモンド・プリンセス号の感染者の内訳は、無症状 55%、軽症 39.2%、重症 4.8%、死亡 1.0% でした。典型的な症状は風邪やインフルエンザと同じですが、息切れや嗅覚味覚障害は新型COVID-

特症状。此外，可以知道的是，特别是重症化的場合，一周左右的时间里肺炎的症状会趋于恶化。以前就曾被指出过，高龄者以及本来就患有疾病的病人（癌症、肺病、心脏病、糖尿病等），一旦感染上了新型冠状病毒就很容易重症化。在家等待接受治疗中，症状突然发生急变时，有必要立刻到医院去就诊。

**问 3: 据说会留下后遗症，实际情况是怎样的呢？**

答：关于后遗症，有一些是逐渐才知道的。首先是出现了一定比例的为后遗症（肺部以及心脏的障碍、认知功能障碍、咳嗽、倦怠、味觉嗅觉障碍、脱发等）所苦的人，而且持续的期间也很长。并且，出现后遗症的不仅只限于重症者，轻症者也会出现后遗症。不是急性期，而是之后才出现症状的情况也有。还有报告显示年轻人出现后遗症的更多。

如果是普通的感冒病毒，在多数场合下，只会是呼吸道受到感染，而现在了解到的是，新型冠状病毒会感染到肾脏、心脏、血管等多处器官。所以，可以认为其结果就是会在全身引起上述的各种各样的症状。

因为有很多人会逐渐痊愈、恢复，所以没有必要对后遗症产生极度的恐慌。但是，还是希望年轻人不要以为“自己不会有事的”，注意不感染新型冠状病毒才是最重要的。

**【预防感染症的措施】**

**问 1: "密切接触"的定义是怎么下的呢？**

答：在厚生劳动省的网页里是这样定义的：“在没有采取有效的预防感染的措施下，用手接触或是与对方处在互相之间伸手可及的距离范围内（大约 1 米以内）对面接触 15 分钟以上的场合会被认为是密切接触者。”只是，判断会根据有没有戴口罩以及三密的具体状况而有所不同，据说保健所在特定是否是密切接触者时，会仔细询

ナ独特です。また、とくに重症化する場合は 1 週間前後で肺炎の症状が悪化することがわかっています。高齢者と持病のある人（癌・肺疾患・心疾患・糖尿病等）が重症化しやすいことは以前から指摘されています。自宅待機中に症状が急変したときは、すぐに病院を受診する必要があります。

**Q3: 後遺症があるとされている**

けど実際はどうなの？



☐ 後遺症に関しては、少しずつわか

ってきたことがあります。まず、一定の割合で後遺症（肺や心臓の障害、認知機能の障害、咳・だるさ・嗅覚味覚障害・脱毛等）に苦しむ人があり、その継続期間が長いこと。後遺症が出るのは重症者に限らず、軽症者にも見られること。急性期ではなく後になって症状が出てくる場合もあること。むしろ若い人に多いという報告もあります。

普通の風邪のウイルスは多くの場合、呼吸器にしか感染しませんが、新型コロナウイルスは腎臓、心臓、血管など様々な場所に感染することがわかってきました。その結果、全身に上記のような様々な症状を引き起こすのだと考えられるそうです。

多くの方は元通りに回復しているので、後遺症を極度に恐れる必要はありませんが、若い人も「自分は大丈夫」と思わず、新型コロナに感染しないように気をつけることが一番です。

**【感染症対策】**

**Q1: 濃厚接触の定義はどうなっているの？**

☐ 厚労省のHPには「必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1 m 程度以内）で 15 分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます」とあります。ただ、マスクの有無や三密の状況により判断は異なるので、保健所が濃厚接触者を特定するときは、詳しく聞き取りをしているようです。

問詳細状況。

## 問 2: 口罩真的有效吗?

答: 通过各种各样的实验, 口罩的效果已经得到了证实。在调查口罩的种类对于飞沫过滤效果的影响的实验里, 不仅仅是医务工作人员使用的 N95 口罩以及手术口罩, 包括市场上贩卖的无纺布或是棉布口罩也都显示出了很高的有效性。不过, 据说还是无纺布口罩的效果比绵布口罩会更好一些。

以前, 有意见认为口罩有预防传染给他人的效果, 不过对于有不会被他人传染这一效果持怀疑态度。但是, 最近有报告说: “只要戴着口罩, 吸入病毒的量就会减少。布口罩会减少 17%、手术口罩是 47%、N95 能达到 79%”, 可见戴口罩的确是有一定的效果。

## 問 3: 手要洗多长时间?

答: 附着在手以及手指上的病毒数, 仅仅是用流水冲洗 15 秒就会减少到百分之一, 用肥皂或是洗手液搓洗十秒、再用流水冲洗 15 秒的话, 就能减少到一万分之一, 所以无论如何洗手都是非常非常重要的。在没有水的情况下, 用酒精消毒也是很有效的。推荐用浓度在 70% 以上的酒精, 60% 程度的也有一定的效果。

特别应该注意的是, 不要用病毒有可能附着在上面的手触摸自己的脸(眼睛、鼻子、嘴等的粘膜部分)。即使是病毒已经附着在手指上, 只要是能做到勤洗手、用酒精消毒的话, 清除病毒都是可能的。



## 問 4: 冬季都需要注意些什么?

答: 有研究结果表明, 在气温低的环境下感染容易扩大, 所以冬季要格外注意, 尤其是通风换气和加湿非常重要。天气一冷的话, 难免会减少通风换气的次数, 这样病毒就容易滞留在室内。有多人同在一个房间里

## Q2: マスクは本当に効果があるの?

□ 色々な実験が行われてマスクの効果は実証されています。マスクの種類による飛沫の濾過効果の違いを調べた実験では、医療従事者が用いる N95 マスクやサージカルマスクだけでなく、市販されている不織布やコットンのマスクでも有効性が高いことが示されました。但し、不織布マスクの方が効果は高いと言われています。

以前は、マスクは人にうつさない効果はあるが、人からうつらない効果については懐疑的な意見がありました。しかし最近、「マスクを着用することで、吸い込むウイルスの量は減る。布マスクでは 17%、サージカルマスクで 47%、N95 マスクでは 79% 減った」という報告が出て、一定の効果があると言われています。



## Q3: 手洗いはどのくらいやったらいいの?

□ 手指に付着しているウイルスの数は、流水による 15 秒の手洗いだけで百分の一に、石けんやハンドソープで 10 秒もみ洗いし、流水で 15 秒すすぐと 1 万分の 1 に減らせるので、とにかく手を洗うことが重要です。水がないところではアルコール消毒が有効です。濃度 70% 以上のエタノールが推奨されますが、60% 程度でも一定の効果はあるようです。

とにかく気をつけるべきことは、ウイルスが付いているかもしれない手指で自分の顔(目・鼻・口などの粘膜部分)を触らないということです。



たとえば、手指にウイルスがついても、こまめに手洗い・アルコール消毒をすれば、ウイルスを取り除くことは可能です。

## Q4: 冬場に気をつけることは?

□ 気温が低い環境では感染が広がりやすいとの研究結果があり、冬場は要注意ですが、特に換気と加湿が重要です。寒いと換気の回数が減りがちで、ウイルスが室内に入ると留まりやすくなります。

の場合時、打开排气扇、稍微打开一点儿窗户、打开对着走廊的门等，可以通过一些预防办法来防止因咳嗽、说话而产生的飞沫长时间在空气中漂浮。

另外，据说湿度降低的话，病毒的水分就会减少，变得更轻也更容易飘散，并且在空气中漂浮的时间也越长。根据一项实验，湿度是 40%到 60%时，病毒的扩散就能得到很好的抑制，而在湿度是 30%的环境下，不戴口罩咳嗽的话，飞沫都能飞溅到 1.8 米远的对面的人的身上。甚至喉咙、鼻子的粘膜干燥的话，病毒就更容易附着在上面。为此，作为预防感染的基准，政府呼吁保持湿度在 40%以上。在一般家庭里，即使是没有加湿器，也可以通过在室内晒衣服，勤用湿抹布擦洗来给室内加湿。

问 5: 利用公共交通工具没问题吗?

答: 据说，公共汽车、电车等通过打开车窗，几分钟之内就可以给车内通风换气。连通风时间最长的新干线，用 8 分钟就可以完成通风换气。因此，只要有意识地做到尽量不用手去触摸公共部分、戴口罩、不要太靠近他人等，就没必要过度地恐怖。



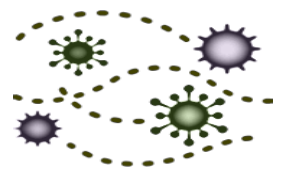
【社会经济活动的维持】

问 1: 可以聚餐吗?

答: 各个饮食店等采取的预防新型冠状病毒的措施会有很大的差异。比如，只是放置了消毒液，座席之间的间隔和以前一样(也就是说没有定员限制)、没注意通风换气的问题、公共用品被放置在那里而并没有采取特别的措施。选择餐饮店时，有必要先确认一下都采取了什么程度的预防新冠病毒的措施。

此外，作为利用者应该注意的事项可以列举如下几点：饮酒时注意力会比较散漫，所以尽可能加以节制、避开多数人、长时间的聚餐、避免不戴口罩会话、避免传杯

復数の人がいる部屋では、換気扇を回す、窓を少し開ける、廊下とのドアを開ける、などの工夫によって、咳や会話で発生する飛沫が長時間漂うことを防ぐことができます。



また湿度が低いとウイルスの水分が減り、軽くなって飛び散りやすくなり、空気中に長時間漂うそうです。実験によると、湿度が 40~60%あればウイルスの拡大はかなり抑えられますが、湿度 30%の中でマスクをせずに咳をすると、飛沫は 1.8m 離れた向かいの人まで達するという事です。さらに喉や鼻の粘膜が乾燥していると、ウイルスが付着しやすい事です。そこで政府は感染防止のための目安として、湿度を 40%以上に保つよう呼びかけています。家庭では、たとえば加湿器がなくても、洗濯物の部屋干しや、こまめな水拭きで室内を加湿することができます。

Q5: 公共交通機関は大丈夫なの?

☐バス、電車等は窓を開けることによって、数分間で車内の空気が入れ替わるそうです。一番長い新幹線でも 8分で換気が完了するそうです。ですから、共用部分にはあまり手を触れないこと、マスクをすること、人に近づき過ぎないこと等を意識すれば、極端に怖がる必要はありません。

【社会経済活動の維持】

Q1: 会食してもいいの?

☐飲食店などのコロナ対策はかなり差があるように思います。消毒液が置いてあるだけで、座席の間隔が以前のままでだったり(=定員が制限されていない)、換気に配慮されていなかったり、公共用品が特に配慮なく置かれていたり。店を選ぶ際に、コロナ対策がどの程度講じられているか確認することが必要です。



また、利用する側が注意すべき点としては、饮酒は注意力が散漫になるので控えめにすること、大人数・長時間は避けること、マスク無しでの会話は避け

喝酒、公用大盘子、筷子等等。遵守这些注意点,并彻底做好手指消毒等的话,聚餐是可以的。

选择室外的座席、把食物带回家、叫外卖什么的,也需要考虑利用这些办法。

※在编写这篇文稿时,还抱有少数人的聚餐是可以的这样的想法,但是在紧急事态宣言的状况下,建议大家尽量不要参加聚餐。据说,特别是“由于不戴口罩说话而导致飞沫感染”是最危险的。请大家一定多加注意。

近距离说话时,一定要带上口罩,吃饭时再摘掉口罩,这点请一定要注意!



## 问 2: 参加爱好活动什么的没问题吗?

答: 据说,发出声音的活动、伴随着激烈的呼吸的活动,危险性会比较高。卡拉 OK 店、健身房等是有发生过集体感染的设施,曾被暂时关闭过。不过,最近在采取了预防感染的措施后开始恢复了营业。无论如何,有必要切切实实地采取好预防感染症对策之后再继续进行活动。

※在撰写此手稿之际,我们参考了以下的网页:厚生劳动省《有关新型冠状病毒感染症》、Yahoo! 个人新闻(感染症专科医生: 忽那贤志的报道)、日本经济新闻《通过图表看日本的感染状况 新型冠状病毒》、NHK 特设网页: 新型冠状病毒 (O)

ること、<sup>まわりの</sup> <sup>おおざら</sup> <sup>はし</sup> 箸の共用などは避けること等が挙げられます。これらの<sup>ちゅうい</sup> <sup>てん</sup> <sup>まも</sup> 注意点を<sup>て</sup> <sup>つ</sup> <sup>てい</sup> 守り、さらに手指の消毒などを<sup>て</sup> <sup>つ</sup> <sup>てい</sup> 徹底することによって、会食は<sup>かのう</sup> 可能です。

<sup>おくがい</sup> <sup>せき</sup> <sup>えら</sup> <sup>ぶ</sup>、<sup>てい</sup> <sup>く</sup> <sup>あう</sup> <sup>と</sup> <sup>てり</sup> <sup>ぱり</sup> <sup>ー</sup> <sup>を</sup> <sup>り</sup> <sup>よ</sup> <sup>う</sup> 屋外の席を選ぶ、テイクアウトやデリバリーを利用する、といった<sup>く</sup> <sup>ふう</sup> <sup>ひつ</sup> <sup>よう</sup> 工夫も必要です。

※この<sup>き</sup> <sup>じ</sup> <sup>を</sup> <sup>か</sup> <sup>い</sup> <sup>た</sup> <sup>じ</sup> <sup>てん</sup> 記事を書いた時点では、会食は少数であれば可能という<sup>けん</sup> <sup>かい</sup> 見解でしたが、緊急事態宣言下では、会食はなるべく<sup>ひか</sup> <sup>え</sup> <sup>る</sup> <sup>こ</sup> <sup>と</sup> <sup>が</sup> <sup>すい</sup> <sup>しょう</sup> 控えることが推奨されています。とにかく「マスクをせずに会話することによる飛沫感染」が最も危険とされています。皆さん、気をつけてください。

近距離で会話するときは、必ずマスクをしましょう。食事中はマスクを外すので要注意!

## Q2: 趣味の活動は大丈夫?

<sup>こ</sup> <sup>え</sup> <sup>を</sup> <sup>だ</sup> <sup>す</sup> <sup>は</sup> <sup>つ</sup> <sup>く</sup> <sup>つ</sup> <sup>き</sup> <sup>う</sup> <sup>と</sup> <sup>も</sup> <sup>な</sup> 声を出す活動、激しい呼吸を伴う活動は<sup>り</sup> <sup>す</sup> <sup>く</sup> <sup>が</sup> <sup>た</sup> <sup>か</sup> <sup>い</sup> <sup>と</sup> <sup>い</sup> <sup>わ</sup> <sup>れ</sup> <sup>て</sup> <sup>い</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。カラオケ店やスポーツジムなども<sup>く</sup> <sup>ら</sup> <sup>す</sup> <sup>た</sup> <sup>ー</sup> <sup>は</sup> <sup>お</sup> <sup>っ</sup> <sup>せ</sup> <sup>い</sup> <sup>し</sup> <sup>せ</sup> <sup>つ</sup> <sup>い</sup> <sup>ち</sup> <sup>じ</sup> <sup>へ</sup> <sup>い</sup> <sup>き</sup> クラスタが発生した施設が出て、一時閉鎖されましたが、最近<sup>さい</sup> <sup>かい</sup> は感染症対策を講じて再開しています。いずれも、感染症対策をしっかりと講じて活動することが必要です。

※<sup>ほん</sup> <sup>げん</sup> <sup>こう</sup> <sup>の</sup> <sup>しつ</sup> <sup>びつ</sup> <sup>さい</sup> 本原稿の執筆に際し、以下の<sup>さい</sup> <sup>と</sup> <sup>を</sup> <sup>さん</sup> <sup>こう</sup> サイトを参考にしました:<sup>こう</sup> <sup>せ</sup> <sup>い</sup> <sup>る</sup> <sup>う</sup> <sup>どう</sup> <sup>し</sup> <sup>ょう</sup> 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」、<sup>や</sup> <sup>ぶ</sup> <sup>ー</sup> <sup>こ</sup> <sup>じん</sup> <sup>に</sup> <sup>ゆ</sup> <sup>ー</sup> <sup>す</sup> yahoo! 個人ニュース(感染症専門医: 忽那贤志の記事)、<sup>に</sup> <sup>ほん</sup> <sup>けい</sup> <sup>ざい</sup> <sup>しん</sup> <sup>ぶん</sup> 日本经济新闻「チャートで見る日本の感染状況 新型コロナウイルス」、<sup>え</sup> <sup>ぬ</sup> <sup>えい</sup> <sup>ち</sup> <sup>けー</sup> <sup>と</sup> <sup>く</sup> <sup>せつ</sup> NHK 特設サイト: 新型コロナウイルス (O)