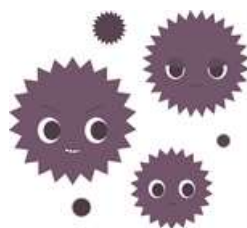


医療

与新型冠状病毒有关的信息 第6弾

新型冠状病毒の今后

しんがたころなういるすかんれんじょうほう だい だん
新型コロナウイルス関連情報 第6弾



新型コロナウイルスのこれから

关于新冠病毒信息，我想以此作为最后一篇来写这篇稿子。夏季第 7 波过后，秋季情况与去年相同，形势趋于稳定，但据说往后冬季肯定会来第 8 波的。在上一篇文章中，我曾告诉过大家我家（住在东京都）的新冠病毒体验记，即我丈夫被感染上了。可那之后，我的三儿子也在第 7 波中被感染上了。怎么做才能预防下次即将到来的第 8 波，我感到有些迷茫。“我们还要持续应对新冠病毒多久？”我想大家都会有同样的想法吧。这次我就来列举几个人们感到困惑的要点，并介绍一下有关这些要点的信息。

① 口罩需要戴到多久？



政府已经表示，“只要不说话，保持 2m 以上的距离，在室内室外都可以不戴口罩”，但很多人还是戴着口罩。另一方面，在餐饮店里却出现了人们摘下口罩，近距离正常交谈的矛盾现象。好像戴不戴口罩似乎成了由个人的价值观来判断的问题。

在这之前曾说过口罩有“防止被感染者传播感染的作用”，但并没有“预防感染本身的作用”。不过，随着新冠病毒的蔓延，发现口罩能有效预防大颗粒的飞沫感染，据说是有一定防护作用的。

基于这些信息，我认为只能靠每个人的判断来考虑应对措施了。

② 疫苗该打不该打？

今回で新型コロナ情報は最後にしたいと思いながら、原稿を書いています。夏の第 7 波の後、昨年同様秋は状況が落ち着いていましたが、これから冬に第 8 波が必ず来ると言われています。（2022 年 12 月現在）。前回の記事では、我が家（東京都に住）の新型コロナ体験記で夫の感染をお伝えしましたが、その後第 7 波のときに三男も感染。次の第 8 波に備えてどうすべきか迷っています。「いつまでこのようなコロナ対応を続けるべきか」、これは皆さんも同じように感じておられるのではないのでしょうか。今回はこの迷っているポイントをいくつか挙げて、それについての情報を紹介したいと思います。

① マスクはいつまで必要なのか

政府は「会話を行わない場合で、2m 以上の距離が取れる場合は屋内でも屋外でもマスクの着用は不要」という見解を示していますが、今でも多くの人々がマスクを着用しています。一方、飲食店ではマスクを外して近距離で普通に会話するという矛盾した状況があり、マスクの着脱についてはほぼ個人の価値観に任されているように見えます。

マスクは、以前は“感染者が感染を広げない効果”はあるが、“感染自体を防ぐ効果”は無いと言われていました。しかし、新型コロナ感染が広がる中で、粒子の大きな飛沫感染は防ぐ効果があることがわかり、一定の防御効果があると言われています。

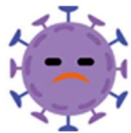
これらの情報をもとに、個人個人が判断して対応を



关于疫苗，从上一次接种算起，间隔时间已从 5 个月减短到 3 个月。此外，为 6 个月至 4 岁的儿童接种疫苗已成为一种“努力的义务”（要为之做出努力）（2022 年 6 月 23 日）。



这就产生了一个疑问：就此下去疫苗就得永远地打下去吗？这种情况也体现在疫苗接种率上。从总人口的疫苗接种率来看，第 1 剂（81.4%）、第 2 剂（80.4%）、第 3 剂（65.8%），逐渐降低，第 4 剂还停留在 30% 左右。关于第 4 剂疫苗接种，厚生劳动省原本以 60 岁以上的人、18 岁以上有基础疾病者以及肥胖者为对象。现在有了应对奥米克戎菌株疫苗，已经打完常规第 2 剂的、12 岁以上的所有人都成为接种对象（条件是自上次接种疫苗后至少已过去 5 个月）。



疫苗预防感染的有效性会随着时间的推移而降低，因此即使接种了疫苗，仍然会被感染的。不过，据说预防重症化的效果可以维持比较长的时间，所以仍需要每个人根据各自的判断决定打不打疫苗。

已经感染新型冠状病毒的人也可以接种疫苗。这是因为有报道称，即使感染过一次这种病毒，也有可能再次感染，而且接种疫苗后血液中针对新冠病毒的抗体数值比自然感染时要高。

③如果怀疑自己“也许是染上了？”

かんが 考 えるしかないのかなと思っています。

②ワクチンはどうすべきなのか



ワクチンについては、前回の接種から空けるべき間隔が 5 か月から 3 か月に短縮されました。また、生後 6 か月から 4 歳までの子どももワクチンの接種が「努力義務」になりました（2022/6/23）。

このままでは永遠にワクチンを打ち続けたいといかないのか？という疑問が湧いてきます。この状況は接種率にも表れており、全人口におけるワクチン接種率は 1 回目（81.4%）、2 回目（80.4%）、3 回目（65.8%）と漸減し、4 回目はまだ 30% 前後のようです。4 回目の接種について厚労省は元々、60 歳以上の人と 18 歳以上で基礎疾患がある人や肥満の人を対象としていましたが、オミクロン株対応ワクチンについては、従来のワクチンで 2 回目までを終えた 12 歳以上のすべての人が対象となりました（前回の接種から少なくとも 5 か月以上経過していることが条件）。

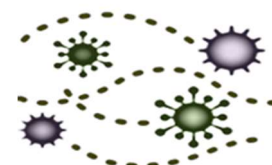
ワクチンの感染予防効果は時間の経過とともに下がるのでワクチンを打っていても感染はします。ただ、重症化予防効果は比較的長く保たれるとされているので、やはり、ワクチンについても個人個人が判断をしていく必要があると思われます。

すでに新型コロナウイルスに感染した人もワクチンを接種することができます。これは、このウイルスが一度感染しても再度感染する可能性があることと、自然に感染するよりもワクチン接種の方が新型コロナウイルスに対する血中の抗体の値が高くなることが報告されているからです。

③「もしかして新型コロナ？」

と思ったら

第 7 波までは、必ず医療機関に



直到第 7 波，必须得向医疗机构申报，然后开出疫情报告单。我的三儿子出现症状的时候，无论怎么打电话都接不通医疗机构和电话问诊处，费了好大力气才得到疫情报告单的。然而，从那以后，



许多携带奥米克戎菌株的人症状相对较轻（越来越多的研究结果表明，它与到达肺部并导致严重肺炎的其它几种变异病毒不同，更多表现为上呼吸道炎症），加上要对每一个感染者一个一个地进行应对，给医疗系统带来很大压力，因此东京、千叶、神奈川等地便改变了一些政策。可以推测今后也很可能继续建议低危重症感染者居家隔离，医疗系统优先救治重症高危人群。

作为一种自卫防身法，如果家里常备抗原检测试剂盒，觉得自己“也许是～”的时候就可以测一下，这样就放心多了。要注意的是，如果呈阳性的话，就可以考虑基本上是确定的了，并要做好精神上的准备；如果呈阴性的话，很难判断是不是确定的，最好去做一下核酸（PCR）检测。

④第 8 波会怎么样？流感怎么办？

现在很多专家都在预测第 8 波的到来，并敲响了警钟。在欧洲，疫苗接种率很高，自然感染的人数比例也比日本高得多，但新冠病毒感染仍在蔓延，住院人数也在增加。在日本，感染人数也已停止了下降，并逐渐开始增加（截至 2022 年 11 月末）。除了季节性因素以外，边境防疫措施的放松以及旅行支援等措施导致日本国内人员流动势必增多等也被列为第 8 波浪潮到来的因素。预计奥米克戎

届け出て発生届を出すことが必要でした。我が家の三男が発症した時は、いくら電話をかけても医療機関や電話相談につながらず、発生届を出してもらうまでにかなりの労力を費やしました。しかしその後、オミクロン株は比較的軽症者が多いこと（肺まで達して深刻な肺炎を引き起こす他の複数の変異ウイルスと異なり、上気道の炎症が多いという研究結果が増えている）、感染者一人一人に対応することで医療体制の逼迫を招くこと等から、東京・千葉・神奈川などは方針を転換しました。恐らく今後も、重症化リスクの低い感染者については自宅療養が推奨され、医療体制は重症者リスクの高い人への対応を優先することになるでしょう。

自衛策としては、抗原検査キットを家庭に常備しておけば、「もしかして」と思った時に調べられるので安心です。ただ、要注意なのは、陽性の場合にはほぼ確定と考えて、そのつもりで準備をすればよいのですが、陰性の場合には確定とは言えないことです。PCR 検査を受けた方がよいでしょう。

④第 8 波はどうなる？インフルエンザは？

専門家は、第 8 波のピークは 2023 年 1 月から 2 月にかけてだろうと予測して警鐘を鳴らしています。ヨーロッパではワクチン接種率が高く、自然感染した人の割合も日本よりはるかに多いのに、コロナの感染が拡大しており、入院者数も増えているようです。日本でも感染者数は増え始めています（2022 年 11 月末現在）。季節的な状況以外にも、水際対策が緩和されたこと、旅行支援などの施策により国内の人の移動がこれからかなり増えることなども第 8 波が到来する要因として挙げられています。オミクロン株の「B A. 5」の流行が再燃するという見通しもありますが、新しい変異株の流入もあり得るとのことです。

菌株“BA.5”の流行有可能再次复发，据说新的变异菌株也有可能流入进来。

每年都会指出新冠病毒会与流感同时流行，但由于过去两年流感并没有流行，具有免疫力的人会很少，因此，据说今年双重感染的可能性会更大。

尽管如此，必要的措施还是以往不变的。

▼手指消毒



▼与人近距离

交谈时戴上口罩

▼彻底通风换气



▼如果感到身体不适就休息休息，并避免与他人接触

让我们采取有针对性的、切合实际的措施来一点一点地恢复原来的日常生活吧。

※撰写本篇手稿时参考了以下网站：厚生劳动省“关于新型冠状病毒感染症”、NHK：新冠病毒专题网站

インフルエンザとの同時流行も毎年指摘されていますが、過去2年インフルエンザが流行しておらず、免疫を持つ人が少ないため、今年はさらにその可能性が高いとされています。

とは言え、必要な対策は同じです。

▼手指の消毒

▼人と近い距離で会話する場面ではマスクを着用

▼換気を徹底

▼体調がいつもと違うときは休養し、他の人との接触を避ける



ポイントを絞った適切な対策を行いながら、少しずつ日常を取り戻していきましょう。



※本原稿の執筆に際し、以下のサイトを参考にしました：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」、NHK：新型コロナ特設サイト (0)