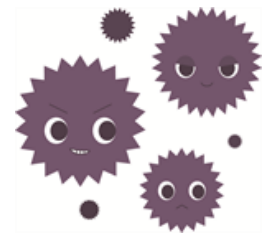


医療

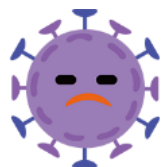
医療



インフォメーション、新コロナウイルス

Прошло уже больше года с того момента, как в январе 2020 года сообщили о первом в Японии пациенте с новым коронавирусом, но инфекция по-прежнему свирепствует во всём мире. Вот и в прошлом номере мы поместили статью о новом коронавирусе и вообще о вирусных заболеваниях, но с тех пор накопилась новая информация о нём. В этом номере мы хотели бы в форме ответов на вопросы привести информацию о том, что стало вновь известно, о чём теперь говорят, о том, что все хотели бы знать. (Ниже приводится информация по состоянию на январь 2021 года. Просим вас принять во внимание: возможно, что когда вы ее получите, ситуация изменится.)

Эпидемиологическая ситуация



В1. Заражаются и от бессимптомных носителей?

□ При инфекционном заболевании дыхательных органов типа сезонного гриппа распространение человеком инфекции начинается после появления у него симптомов заболевания, а пик заразности коронавирусной инфекции нового типа, как сообщают, приходится на досимптомный период, и легче всего она передается в период возникновения её симптомов. Поэтому в последнее время в условиях трёх М (малопроветриваемых помещений, массового скопления людей, малой дистанции при общении) рекомендуется носить маски всемнезависимо от наличия симптомов.

新コロナウイルス
関連情報

新コロナウイルスは、2020年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。前号でも新コロナ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。

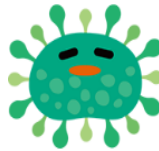
今回は、新しくわかったこと、今話題になっていること、皆が知りたいと思っていること等をQ & A方式で取り上げてみたいと思います。(以下は2021年1月現在の情報です。皆さんのお手元に届く頃にはまた状況が変わっているかもしれませんので、その点はご了承ください。)

【感染状況】

Q1: 無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、新コロナウイルス感染症は発症前に感染症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(密閉、密集、密接)の環境では「すべての人がマスクを着用する」ことが推奨されています。

B2. Что узнали о симптомах болезни и её течении?

□ Инкубационный период составляет, по-видимому, одну-две недели, но у большинства симптомы появляются на четвёртый-пятый день. Примерно у 80% заболевших болезнь проходит бессимптомно или с лёгкими симптомами. В числе тех, кто заразился весной 2020 года на лайнере «Даймонд принсес», 55% не имели симптомов, 39,2% имели лёгкие симптомы, 4,8% — тяжёлые, а 1,0% умерли. Классические симптомы заболевания — такие же, как у простуды или гриппа, а вот одышка, нарушение обоняния и вкуса характерны именно для нового коронавируса. Выяснено также, что примерно через неделю, особенно в случае обострения болезни, усиливаются симптомы воспаления лёгких. Уже и ранее указывали на то, что тяжёлая форма чаще возникает у пожилых людей и при хронических болезнях (рак, заболевания лёгких и сердца, сахарный диабет и др.). Тем, кто самоизолируется дома, при резком обострении симптомов надо срочно посетить больницу.



B3. Говорят, от коронавируса бывают осложнения, а что на самом деле?

□ По поводу осложнений кое-что понемногу выясняется. Прежде всего, определённая доля переболевших страдает от осложнений (это нарушение работы лёгких, сердца, когнитивных функций, обоняния и вкуса, кашель, вялость, выпадение волос и др.), причём длительное время. Осложнения наблюдаются у переболевших не только в тяжёлой форме, но и в лёгкой. Иногда симптомы появляются не в острой фазе заболевания, а после. Есть информация, что болеют чаще молодые.

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週間とされていますが、多くの方は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と言われており、2020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コロナウイルス独特です。また、特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(がん・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。

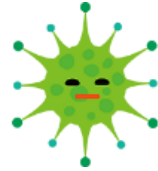
Q3: 後遺症があると言われていているけど実際はどうなの?

□ 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)に苦しむ人がおり、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。

Выяснилось, что при обычных простудных вирусных заболеваниях инфекция затрагивает только дыхательные органы, а при новом коронавирусе — различные области организма: почки, сердце, кровеносные сосуды. Считается, что в результате этого и возникают симптомы по всему организму, описанные выше.

Поскольку у большинства переболевших восстанавливается прежнее состояние, так уж бояться осложнений не надо. Главное — чтобы даже молодые не думали: «Со мной-то всё будет в порядке», чтобы береглись от заражения новым коронавирусом.



Защита от инфекционных заболеваний

V1. Какое определение тесного контакта?

□ На сайте Министерства здравоохранения, труда и благосостояния указано: «Тесным контактом считается касание рукой без необходимых мер защиты, а также контакт длительностью не менее 15 минут на расстоянии вытянутых рук двух человек, стоящих друг перед другом (примерно в пределах 1 метра)». Решение о том, был ли человек в тесном контакте, зависит от того, был ли он в маске и не находился ли в условиях трёх М, а в диспансерах, чтобы установить, кто именно находился в тесном контакте, видимо, подробно спрашивают.

V2. А маски на самом деле эффективны?

□ Путём проведения различных экспериментов было подтверждено, что маски эффективны. Эксперименты по изучению разницы между разными видами масок в эффективности по отфильтровыванию респираторных капель показали, что она высока не только у применяемых медицинскими работниками

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、新型コロナウイルス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。

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を実証されています。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。

масок N 95 и хирургических, но и у обычных имеющих в продаже нетканых и хлопчатобумажных.

Раньше высказывалось такое мнение: да, маски помогают не заразить других, но сомнительно, чтобы они помогли не заразиться самому. Однако недавно появилась информация о том, что надетая маска снижает количество вдыхаемых частиц вируса: хлопчатобумажная — на 17%, хирургическая — на 47%, N 95 — на 79%, так что определённая эффективность имеется.

В3. Как долго нужно мыть руки?

□ Количество вирусных частиц на руках и пальцах сокращается в 100 раз даже просто после 15-секундного ополаскивания их водой, а после 10-секундного мытья мылом с последующим 15-секундным ополаскиванием водой — в 10 тысяч раз, так что во всяком случае мыть руки важно. Там, где нет воды, полезна дезинфекция спиртом. Рекомендуются спирт концентрацией не ниже 70%, но и при концентрации порядка 60% эффект имеется.

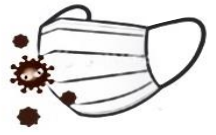


Во всяком случае, важно следить за тем, чтобы не дотрагиваться до лица (до слизистой оболочки глаз, носа, рта) руками, на которых могут быть частицы вируса. Как бы то ни было, даже если на руках и есть частицы вируса, их можно удалить тщательным мытьём рук и дезинфекцией спиртом.

В4. Нужно ли следить за температурой воздуха и влажностью?

□ Имеются результаты исследований, которые показывают, что при низкой температуре воздуха инфекция распространяется быстрее. Когда холодно, люди склонны реже проветривать

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



Q3: 手洗いはどのくらいやったらいいの?
□ 手や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、せっ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。

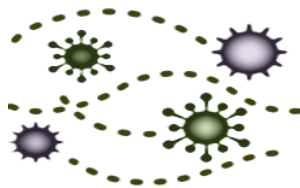
とにかく気をつけるべきことは、ウイルスが付いているかもしれない手指で自分の顔(目・鼻・口などの粘膜部分)を触らないということです。たとえ、手指にウイルスがついても、こまめに手洗い・アルコール消毒をすれば、ウイルスを取り除くことは可能です。

Q4: 気温や湿度に関して気をつけることは?

□ 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ます。寒いと換

помещение, и вирус, попав в него, легче там задерживается. В комнате, где находятся несколько человек, можно предотвратить длительное нахождение в воздухе капель, образовавшихся при кашле, разговоре прибегнув к хитрости, например, включив тягу, приоткрыв окно, отворив дверь в коридор.

Говорят также, что при низкой влажности в частицах вируса снижается содержание влаги, они становятся легче и дольше находятся в воздухе. По результатам экспериментов, при влажности 40—60% распространение частиц вируса заметно ограничивается, а при влажности 30% кашель без маски приводит к тому, что капли долетают до человека, находящегося на расстоянии 1,8 метра. Говорят также, что вирус легче задерживается на слизистой горла и носа при её сухости.



В5. Можно ли ездить в общественном транспорте?

□ Если в автобусе, в вагоне электрички открыты окна, воздух в них полностью обновляется за несколько минут. Самая длительная вентиляция — в вагонах синкансэн, но и то всего восемь минут. Поэтому, если помнить о том, что нужно воздерживаться от прикасания к общим частям в транспорте, носить маску, не слишком приближаться к другим людям, то так уж бояться ездить на нём не надо.

Поддержание социально-экономической деятельности

В1. Можно ли есть в компании?

□ По-видимому, защита от коронавируса в разных заведениях, например, общепита сильно различается. В некоторых только поставили дезинфекторы, а расстояние между местами оставили, как раньше (то есть не ограничили число посадочных

きの回数(かいすう)が減(へ)りがちで、ウイルス(ういるす)が室内(しつない)に入(はい)ると留(とど)まりやすくなります。複数(ふくすう)の人がいる部屋(へや)では、換気扇(かんきせん)を回(まわ)す、窓(まど)を少(すこ)し開(あ)ける、廊下(ろうか)とのドア(あ)を開(あ)ける、などの工夫(くふう)によって、咳(せき)や会話(かいわ)で発生(はっせい)する飛沫(ひまつ)が長時(ちようじ)間(かん)漂(たど)うことを防(ふ)ぐことができます。

また湿度(しつど)が低(ひく)いとウイルス(ういるす)の水分(すいぶん)が減(へ)り、軽(かろ)くなって飛(と)び散(ち)りやすくなり、空(くう)気(き)中(ちゆう)に長時(ちようじ)間(かん)漂(たど)うそうです。実験(じつけん)による

と、湿度(しつど)が40~60

% あればウイルス

の拡大(かくだい)はかなり抑(おさ)え

られますが、湿度(しつど)30

% の中(なか)でマスク(ますく)をせず(せき)に咳(せき)をすすると、飛沫(ひまつ)は1.8 m 離れた向(む)かいの人(ひと)まで達(たつ)するということです。さらに喉(のど)や鼻(はな)の粘(ねん)膜(まく)が乾燥(かんそう)していると、ウイルス(ういるす)が付(つ)着(ちゃく)しやすいそうです。



Q5 : 公共交通機関(こうきゆうこうつうきかん)は大(だい)丈(じよう)夫(ふ)なの?

□ バス、電車(でんしゃ)等(とう)は窓(まど)を開(あ)けることによつて、数分(すうぶん)間(かん)で車内(しゃない)の空(くう)気(き)が入れ替(か)わるそうです。一番(いちばん)長(なが)い新幹線(しんかんせん)でも8分(ふん)で換気(かんき)が完(かん)了(りよう)するそうです。ですから、共用部分(きようようぶぶん)にはあまり手(て)を触(ふ)れないこと、マスク(ますく)をすること、人(ひと)に近(ちか)づき過(す)ぎないこと等(とう)を意(い)識(し)すれば、極(きょく)端(たん)に怖(こわ)がる必要(ひつよう)はありません。

【社会経済活動(しゃかいけいぎかつどう)の維持(いじ)】

Q1 : 会食(かいしょく)してもいいの?

□ 飲食店(いんしょくてん)などの対策(たいさく)はかなり差(さ)があるように思(おも)います。消毒液(しょうどくえき)が置(お)いてあるだけで、座席(ざせき)の間隔(かんかく)が以前(いぜん)のままだったり(=定員(ていゐん)が制限(せいげん)されてい(ない)、換気(かんき)には配慮(はいりよ)されてい(な)かったり、共用品(きようようひん)が特に

мест), не позаботились о проветривании, бездумно оставили предметы общего пользования. При выборе кафе или ресторана надо проверить, насколько хорошая там защита от коронавируса. Посетители должны быть осторожны в следующих моментах: поменьше употреблять спиртного, потому что оно рассеивает внимание; избегать заведений, где много людей, и длительного нахождения в заведениях; уклоняться от разговоров без масок; воздерживаться от передачи бокала по кругу, еды из одной тарелки и одними палочками и т. д. Если соблюдать эти меры предосторожности и, в частности, ещё тщательнее дезинфицировать руки, есть в компании можно. Нужно и прибегать к хитростям: выбирать места на улице, покупать на вынос, заказывать на дом.

B2. Можно ли заниматься своими увлечениями?

□ Говорят, что во время занятий, связанных с изданием звуков, с сильным дыханием, повышается риск заражения. Вот и в заведениях типа караоке- и спортклубов происходили вспышки инфекции. Такие заведения на время закрывались, но недавно после принятия антиинфекционных мер стали вновь открываться. В любом случае, работать нужно, приняв антиинфекционные меры.

※ При подготовке данного материала мы обращались к сайтам: Министерство здравоохранения, труда и благосостояния: «О новой коронавирусной инфекции», «Личные новости yahoo!» (статья врача-инфекциониста Сатоси Куцуны), «Нихон кэйдзай симбун»: «Распространение новой коронавирусной инфекцией в Японии на графике», специальный сайт NHK: новый коронавирус (O)

はいりよ お 配慮なく置かれていたり。店を選ぶ際に、ころなたいさく どの程度取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、飲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ること、回し飲み・大皿・箸の共用などは避けることなどが挙げられます。

これらの注意点を守り、さらに手指の消毒などを徹底することによって、会食は可能です。屋外の席を選ぶ、テイクアウトやデリバリーを利用する、といった工夫も必要です。



Q2: 趣味の活動は大丈夫?

☐ 声を出す活動、激しい呼吸を伴う活動はリスクが高いといわれています。

カラオケ店やスポーツジムなどもクラスターが発生した施設が出て、一時閉鎖されましたが、最近では感染症対策を取って再開しています。

いずれも、感染症対策をしっかり取って活動することが必要です。

※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」、yahoo! 個人ニュース(感染症専門医: 忽那賢志の記事)、日本経済新聞「チャートで見る日本の感染状況」、「新型コロナウイルス」、NHK特設サイト: 新型コロナウイルス (O)