

## コロナウイルスとの上手な付き合い方

新型コロナウイルスの世界的流行が始まって1年半が過ぎました。最大の感染者を出した第5波も収束に向かい、ワクチン普及と相まってエンデミック(病原体が恒常的に存在し、風邪のように感染が繰り返される状態)へ向かうのではないかと期待されています。

その状態に落ち着いた時に考えられるのが、今まで行ってきた感染対策をどうするかという問題です。現在、行われている感染対策についてまとめてみましょう。

1. 感染しないようにする対策
  - ・手洗い ・ワクチン接種 ・人との接触、密閉・密集・密接を避ける
2. 他の人にうつさないようにする
  - ・マスク ・体調不良の場合は休む(外出しない)
  - ・人との接触、密閉・密集・密接を避ける

今後こういった対策が解除されるようになり、対策を続けたい人と止めたい人の間で争いが起きるのではないかと危惧しています。日本でも「自粛警察」なる言葉が生まれ、感染対策を巡って起きた嫌がらせ・口論・喧嘩などがニュースになることが度々ありました。

呼吸器疾患や障がいがありマスクが付けられない患者さんもいますし、体質からワクチンを打てない方も一定数います。また、旅行に行きたい、友人とお酒を飲みたいと思う気持ちも理解できます。感染対策も大事ですが、他人の事情を尊重する気持ちも同じように大切だと私は思います。コロナウイルスとすら共存する社会になるとしたら、たとえ異なる考えを持っていても、人間同士が共存できないはずがありません。

また、当然のことですが、感染した人を差別する、誰々にうつされたと他人を非難することは絶対に止めましょう。この疾患は誰でも感染する可能性がある疾患です。憎むべきはウイルスであり人間ではありません。コロナ禍を契機として、お互いを尊重する様な成熟した社会を目指せば良いと思います。



呼吸器内科医師  
鈴木敏郎

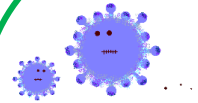
### ＜第6波に備えつつ、日常生活を取り戻そう＞

第5波は今までになく急速に収束しつつあります。コロナに対する診断や治療もどんどん進歩しています。

これから2度目のGoToキャンペーンや年末年始を迎えますが、必要な感染対策をしつつ、少しずつ社会活動や日常生活を取り戻していきたいですね。

病院長 小池 祥一郎

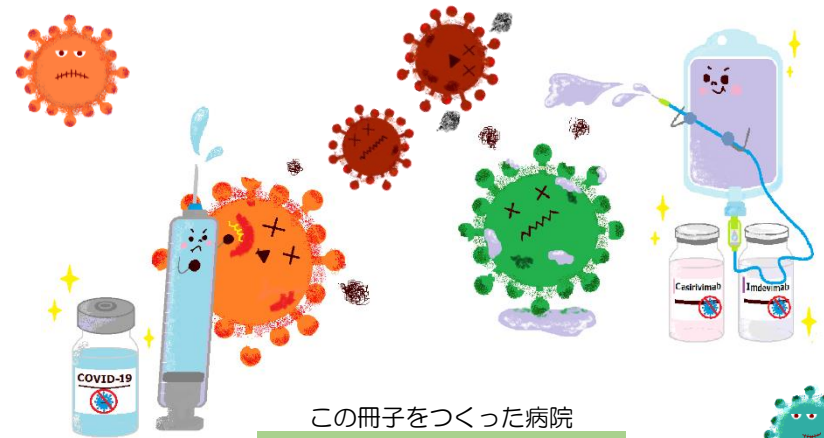
- この冊子に書いてあることは、この冊子をつくった日にちまでに知りえた情報をもとにつくっています。
- 新型コロナウイルスに関する情報は日々新しくなっていますので、注意してお読みください。



## みんなで新型コロナウイルス感染症を乗りきるために

### この冊子に書いてあること

1. ワクチンは効果があるの？
2. かかっても新しい薬で治せるの？
3. かからないためには何をすればいいの？
4. どこに相談したらいいの？



### この冊子をつくった病院

まつもと医療センター  
松本市村井町南2-20-30  
でんわ：0263-58-4567



## 1. ワクチンは効果があるの？

- 日本では現在3種類のワクチンが使用されています。
  - ✓ ファイザー社、武田/モデルナ社、及びアストラゼネカ社のワクチンが予防接種に使用されています。
- 発症予防効果（感染しても、症状が出ない効果）が確認されています。
  - ✓ 従来株に対しては70%～95%程度の発症予防効果があります。
- 発症しても重症化を予防する効果が期待されています。
  - ✓ 重症化予防効果を示唆する結果が報告されています。
- ワクチン接種が感染自体を予防する効果については、明らかではありません。
- ワクチンの効果がどのくらいの期間持続するのか、についてもわかっていません。
- ワクチン接種後も引き続き、マスク、手洗いといった感染対策を継続することが必要です。



## 2. かかっても新しい薬で治せるの？

- 日本では現在、いくつかの治療薬が使用されていて、臨床試験や実際の治療でも効果が確認されています。
- しかし、患者さんの状態によっても効果が異なるため、必ず治せるわけではありません。



主な薬の名前	期待される効果、対象の患者さんなど
レムデシビル 製品名：ベクルリー	ウイルスの増殖を抑える薬。中等症～重症患者に使用。
カシリピマブ、 イムデピマブ 製品名：ロナプリーブ	「抗体カクテル療法」として使用されている薬。人の細胞にウイルスが入り込むのを防ぐ。重症化リスクのある軽症～中等症Ⅰ患者に使用。
ソトロピマブ 製品名：ゼビュティ	9/27に国内承認された新しい薬。人の細胞にウイルスが入り込むのを防ぐ。重症化リスクのある軽症～中等症Ⅰ患者に使用。
デキサメタゾン	肺の炎症などの「症状」を抑える薬。人工呼吸器や酸素投与を必要とする重症、中等症患者に使用。

※他にもいろいろな治療薬が使用されています。

## 3. かからないためには何をすればいいの？

- 新型コロナウイルス感染症の感染経路は「飛沫感染」「接触感染」です。感染対策は『感染経路を断つ』ことが重要です。
- 『感染経路を断つ』＝『ウイルスを体内に入れない』ことが大切です。
- さらに『ウイルスから体を守る』ために免疫力を高めることも予防の基本となります。
- また、3密（密閉、密集、密接）を避けて過ごしましょう。
- 変異株に対しても、上記のような基本的な感染予防が大切です。

ウイルスから  
体を守る



ウイルスを体内に入れない



免疫力を高める  
体を休め、食事をきちんととる



マスクを着用する  
ウイルスの飛沫が粘膜に触れるのを防ぐ



手を洗う、消毒する  
手に付着したウイルスを除去する

## 4. どこに相談したらいいの？

相談内容	新型コロナに関する 長野県の相談窓口	電話番号等 (対応時間)
ワクチン接種について相談をしたい人	長野県ワクチン接種 相談センター	026-235-7380 (24時間対応)
発熱や強いだるさなどの症状がある人	有症状者相談窓口 (松本保健所)	0263-40-1939 (24時間対応)
どこに相談したらよいかわからない人	お困りごと相談センター (県感染症対策課)	026-235-7077 (平日8:30-17:15)
不安で落ち着かないなど相談をしたい人	こころの相談窓口 (県精神保健福祉センター)	026-266-0280 (平日8:30-17:15)
差別やいじめ等について相談したい人	新型コロナ誹謗中傷等 被害相談窓口	026-235-7100 (平日8:30-17:15)
LINE公式アカウントで相談窓口を探したい人	LINE公式アカウント 長野県新型コロナ対策 パーソナルサポート	LINE公式アカウントで「友だち」に追加してください。