



『(今さらかもしれないけど)改めてコロナのお話』



地域総合医療センター医師 山田 陽平

〇はじめに

皆さんこんにちは！阿木診療所で木曜外来を担当しています山田陽平です！

さて、新型コロナウイルス感染症(以下、コロナ)が5類感染症になって、世間的にもコロナ禍の自粛ムードが落ち着いて久しくなりましたね。飲み会やお祭りが開けるようになり、世間一般としてはコロナ禍の前と何ら変わりのない生活に戻りつつあります。確かに、**新型コロナウイルス自体が絶滅したワケではない**のは忘れてはいけません。一方、だからと言って自粛生活をまだ続けるのも現実的とは言えません。そこで、改めてコロナの復習と、5類になってコロナとどう付き合っていけば良いか、皆さんにお知らせしたいと思います！

〇5類でもワクチンはまだ無料で打てます！

現在の主流はオミクロン株の中の XBB 系統とされていますが、今まで打ってきたワクチンは、従来株とオミクロン株(特に BA5)の両方に対応した2価ワクチンでした。そして、今年の上半期の接種対象者は高齢者や医療従事者、基礎疾患ある方に限定されていました。

しかし、9月20日以降は全ての方を対象に、今の主流型の XBB1.5 系統に対応した1価ワクチンを無料で接種できるようになりました。この系統に限らず、今後流行が懸念される EG.5 系統にも効果が期待できるとされています。**ぜひワクチンを打って感染を皆で防いでいきましょう！**

令和5年度コロナワクチン接種スケジュール

中津川市版
2023年8月7日現在

対象者	① 65歳以上の方	② 基礎疾患をお持ちの方 (5歳～64歳)	③ 医療機関、 高齢者施設に 従事する方	④ ②③以外の 6か月～64歳 の方
春開始接種 【ワクチン】 オミクロン株対応 2価ワクチン 【費用】 無料(公費負担)	○	○ ※接種券発行申請必要	○ ※接種券発行申請必要	×
秋開始接種 【ワクチン】 オミクロン株(XBB.1.5) 対応1価ワクチン 【費用】 無料(公費負担)	○	○ (6か月～64歳)	○	○

※お手持ちの接種券がある方は使用可能です。

初回接種がまだお済みでない方

まずは、1・2回目接種を受けてください。

1・2回目接種が完了すれば、最後の接種から3か月以上間隔をあけて、オミクロン株対応ワクチンを追加接種できます。

〇いつもじゃなくて大丈夫だけど…必要な場面でマスク着用を！手指衛生も！

マスク着用が自由になって、マスクを付けず歩いている方も次第に増えてきました。

しかし、コロナが今でも感染しうることを考えれば、医療機関や人混みの多い所では引き続きマスク着用が効果的です。これからインフルエンザなど他の感染症のリスクも上がりますが、そちらの感染対策にもマスクは有効です。

しかし、冠婚葬祭などの行事ではマスクをしにくい事情も出てきています。厚労省も「人付き合い・コミュニケーションとの兼ね合い」でマスク着脱を判断する事を提唱している以上、

大人数であっても特別なハレの日はマスク無しが許容されるのは仕方ないと思います。しかし、それは感染リスクにもなり得るものでもあります。どうしてもマスク無しが想定されそうな予定があれば、その前は特にマスク着用を徹底し、可能な限り感染していない状態で臨むことが良いのではないのでしょうか。ただ、何れにせよ、着用しない自由も、着用する自由も、どちらも尊重されるような時代になって欲しいと願っています。

他方、手指衛生については、顔を隠してしまうマスクよりも心理的ハードルは低いでしょう。こちらはコロナ禍の習慣を続けて、石鹸でしっかり手洗いを続けて下さい。

○体調が悪ければ気にせず休みましょう！

コロナ禍が終わったことは非常に嬉しいことですが、コロナ前の「風邪くらいなら(休むと悪いし…)我慢して行くか」という昔ながらの感覚も戻ってきている方もいらっしゃるようです。辛いコロナ禍でしたが、これをキッカケに私たちの健康に気を配る意識を高められた良い機会と捉える事もできます。体調が悪ければ気兼ねなく報告しあえる雰囲気は今後も大事にしていきましょう。

○健康に関する他の問題にも目を向けてみましょう！

やはり「高血圧」「糖尿病」「肥満」といった生活習慣病は、コロナの重症化のリスクです。感染しても出来るだけ軽症で抑えるために、こうした生活習慣病を少しでも防いだり、更なる悪化を防いだりが望ましいですよ！例えば、普段の食事の塩分は如何ですか？毎日体重計に乗っていますか？ぜひ見直して頂けると嬉しいです！

○もし感染したら…

コロナ対策にいくら気を配っても、残念ながら今後も感染を100%防ぐことは困難でしょう。。。

ただ、発熱してコロナ検査のため受診を希望される患者さんもいらっしゃいますが、高齢者や基礎疾患の無い方などでなければ、そのまま自宅療養して頂き、感染を拡げない事も重要です。コロナ検査は市販のキットを使えば自宅でも可能です！

今は濃厚接触者という枠組みも無くなり、隔離の義務もなくなりましたが、引き続き「周りに感染を拡げない」対策を心がけましょう！ちなみに、療養期間は上の図の通りです。

一方、高齢者や基礎疾患のある方はお気軽に受診のご相談をお願いします！

いかがでしょうか？なかなかコロナから完全に無縁になる事は難しいですが、ワクチン接種や基礎疾患のコントロールは続けつつ、体調は無理せず、ほとんど元通りの生活に戻せるのではと考えています。「コロナは大変だったけど、コロナを経て自分の健康に向き合えるようになったな」と少しでも多くの方々に感じて頂ける事を心から祈っています！

【有症状患者の場合】

盛岡市公式 HP より

発症日から5日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合

