

新型コロナウイルス感染症と暮らす

まごひち瓦版

ライフスタイルに関する情報をもっと知りたい
貴方にお届けする地元企業発行のかわら版です

今月になり感染者数の増加が著しく「コロナウイルス第3波」と名付けての報道を毎日目にします。

自家用車の中で外したまま、うっかりマスクを付けずにショッピングセンターやスーパーの入り口に近づいた時のアウエイ感...半端ないですよね(汗) 予備で持っているマスクをバッグから引っぱり出したり、車に取りに戻ったり。1年前には想像さえしていなかったウイズコロナの時代。

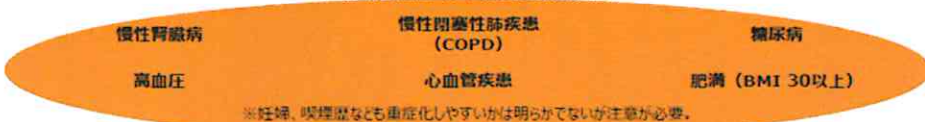
経済活動を活性化させるための「Go To Travel & Go to Eat」、奈良県民対象の「いまならキャンペーン」など。利用した方、これから利用する予定の方、期待と不安が背中合わせでの利用となると思います。今更ではありませんが、コロナ患者の年齢別重症化率をはじめ、感染リスクを少しでも低くするための注意事項を確認したいと思いません。

30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

年代	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
重症化率	0.5倍	0.2倍	0.3倍	1倍	4倍	10倍	25倍	47倍	71倍	78倍

※「重症化率」は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例(無症状を含む)のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合。

重症化リスクとなる基礎疾患



※妊婦、喫煙歴なども重症化しやすいがは明らかでないが注意が必要。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の状態で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、意識が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、同じ飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはじご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、唇カラオケなどで、事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 薪の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事中の休憩時間に入った時など、居場所が切り替わる時、気の遣いや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



毎日のようにメディアで紹介されている内容ですが、まごひち瓦版紙面でご紹介しているのは、内閣官房から発信されているデータおよび図です。奈良県のホームページから「まごひち」確認頂けます。

マスクと手洗いは必須。外食は普段一緒に過ごすメンバー4人以下にとどめ、大きな声での会話は控えましょう。また、向かい合わせに座るのも避けましょう。

お鍋や、すき焼きの美味しい季節ですが、取分け用のお箸を準備し、各自のお箸での取分けは避けるようにしましょう。ますます寒くなりますが、換気と加湿を心掛けます。

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみよう。

- ビデオ通話でオンライン帰省
- スーパーは1人または少人数ですいている時間に
- ジョギングは少人数で公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 待てる買い物は通販で
- 飲み会はオンラインで
- 診療は遠隔診療
定期受診は問病を調整
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 飲食は持ち帰り、宅配も
- 仕事は在宅勤務
通勤は医療・インフラ・物流など社会機能維持のために
- 会話はマスクをつけて

3つの密を避けましょう
1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話や発声をする密接場面

手洗い・咳エチケット・換気や、健康管理も、同様に重要です。