



保健だより



号



保健室

今冬、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時期流行が懸念されています。

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの症状は非常に似ています。

新型コロナウイルス感染症は、感染しても無症状であることも多く、無症状患者でもウイルス量は多く、インフルエンザに比べて重症度・致死率が高いと言われています。



### 【新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの相違】

相違点	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
症状の有無	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるもののしばしば高熱を呈する
潜伏期間	1～14日（平均5.6日）	1～2日
無症状感染	数%～60% 無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い	10% 無症状患者ではウイルス量は少ない
ウイルス排出ピーク	発病1日前	発病後2、3日後
重症度	重症になり得る	多くは軽症～中等症
致死率	3～4%	0.1%以下
ワクチン	開発中であるものの、現時点では有効なワクチンは存在しない	使用可能だが季節ごとに有効性は異なる
治療	軽症例については、確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床治療中	オセルタミビル、ザナミビル、ペラミビル、ラニナミビル、バロキサビル マルボキシル
※ARDSの合併	しばしばみられる	少ない

※ARDS・・・急性呼吸窮迫症候群。重度の呼吸不全となる症状の総称。

「一般社団法人日本感染症学会提言 今冬のインフルエンザと COVID-19 に備えて」



## 【感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫】



1 座の配置は斜め向かいに。(正面や真横はなるべく避ける)

※食事の際に、正面や真横に座った場合には感染したが、斜め向かいに座った場合には感染しなかった報告事例があります。

2 会話する時はなるべくマスク着用。

(フェイスシールド・マウスシールドはマスクに比べ効果が弱いことに留意が必要)

3 換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で。

4 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。

5 飲酒をするとき ①少人数・短時間で、②なるべく普段一緒にいる人と

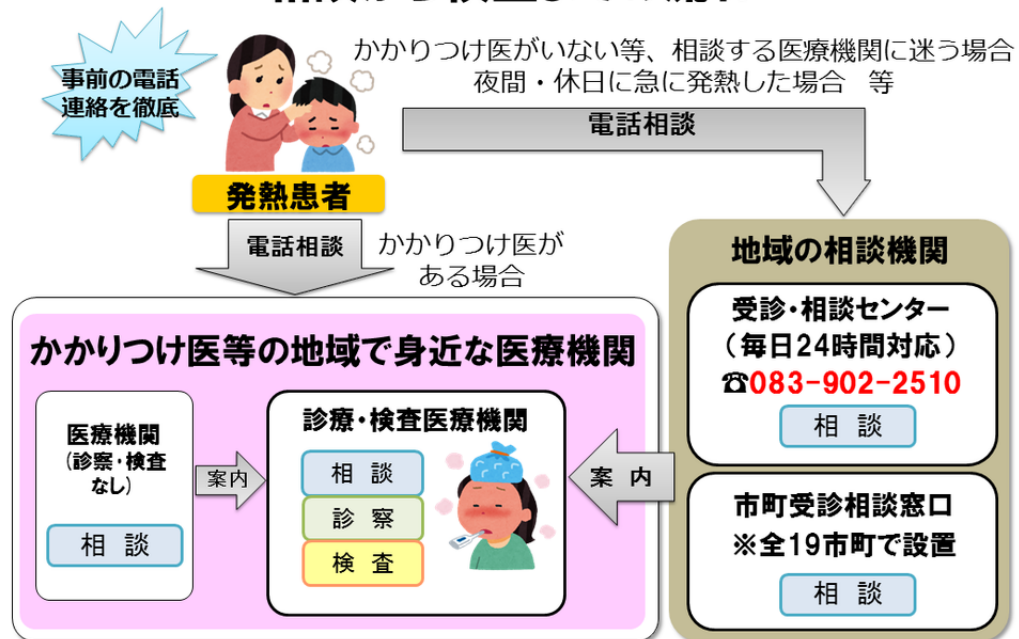
③深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で。

6 体調が悪い人は参加しない。



○山口県では、2020年11月1日から次のように「相談から検査までの流れ」が変更されています。

### 相談から検査までの流れ



### 〈基本的な感染防止策〉

1 『身体的距離の確保』(できるだけ2m)

2 『マスクの着用』

3 『手洗い』の3つを継続しましょう。

「3密」の回避や、換気、

こまめな体温・健康チェックが効果的です。

〈有効な換気の方法〉2方向の窓を開け、数分程度の換気を1時間に2回程度行うことです。

