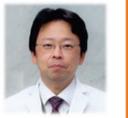


ひがしが丘保健室だより

感染症専門家インタビュー 抜粋版

新型コロナについてインタビューしてきました!

大曲貴夫(おおまがりのりお)先生 ご紹介
国立研究開発法人国立国際医療研究センター病院
国際感染症センターセンター長



大曲先生と大学院生3名

今後のコロナ対策について教えてください!



コロナが5類へ移行したのに当たって 心構えや注意点はありますか?

ウイルスは何も変わっていません。感染したら辛いですよ。高齢の方や基礎疾患がある方は、やっぱり感染しないに越したことはない。流行していない時期にそんなに注意する必要はないと思いますが、流行してきたなと感じたら、今までのコロナが流行していたときの対応をして、自分の身を守った方がよいです。

マスクは外しても大丈夫?

人がいても距離が開いていればよいですが、換気の悪いところに人がいると、多少離れていても感染するリスクはあるので、そういうときは気をつけた方がよいですね。外で歩いているときは気にする必要はないです。

再拡大したらどう予防すればよい?

流行してきたなと思ったら、これまでコロナで対策してきた行動に戻せばよいと思います。流行期は世の中の空気の中にウイルスが増えていくというイメージです。マスクをする、「3密」を避けるという風に、流行している間は、感染対策をする。流行が去ったら、また元に戻せば良い。メリハリをつけるということですね。

今後コロナはどうなる?

他の国の状況を見ると、既に感染したことがある人の割合が増えると、入院患者が増える等の全体としての影響は小さくなっていくようです。国民の8~9割が感染したと言われる海外諸国では、今後の流行の波ごとに出て来る患者は、徐々に減っていくのではないかと思います。しかし、日本でコロナに感染したことがある人の割合は、4割2分程度だそうなので、今後新たに感染する方はいらっしゃると思います。日本において数年は気を付けた方がよいでしょうね。

大曲先生からのメッセージ

重症化リスクが下がっていることは良いことです。流行していないときにはマスクを外せる場所では外し、しっかり楽しめることは良いことだと思います。メリハリをつけるということですね。特に、運動して体を鍛えるなど、体調を整えて健康を保つのは大事なので、おすすめしたいです。健康を保っていると、コロナになっても軽く済んで、耐えられると思います。とにかく体を動かしておいた方がよいですね。

ヒアリングフレイル

って知っていますか?

聞き取る機能(聴力)の衰えのことを、「ヒアリングフレイル」といいます。コロナ禍での外出自粛で人との関わりが減ったことで、耳の聞こえの問題に気づきにくくなっています。聴力が低下し、難聴になると、会話に消極的になったり、活動範囲が狭くなったりすることが、コミュニケーション不足に繋がることで、認知症やうつ状態のリスクが高まります。



くっきりと聞こえるようになると、
住み慣れた地域で健やかに生きがいを持って生活できる!

チェックしてみよう!

下記の症状で気になることはありませんか?

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 集会や会議など数人の会話でうまく聞き取れない
- 話し声が大きいと言われる
- 会話をしているときに聞き返すことがよくある



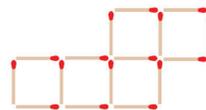
3つ以上にチェックがついたら、聴力低下によるフレイルのリスクが高いかも!?
アプリでも聴力のチェックをすることができます! 裏面へ

ミニチャレンジコーナー

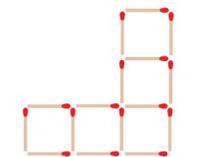
【マッチ棒並び替えクイズ】

【ナンプレ】

① 2本だけ動かして四角形4つにしてください。



② 2本だけ動かして四角形4つにしてください。



4	2	1	3			7	
8		5	6	7	9	4	
7	6		2	4	1	3	
2	1	8			7		
3						1	2
6				2	8		3
1	2	8		7	5		4
		7					1
9	4		8	1		7	5



難聴の予防

加齢に伴う難聴は、老化現象の一種なので、誰にでも起こりうることです。しかし、進行を遅らせる、加齢以外の原因を避けるという意味での予防は十分に可能です。

1. 耳に優しい生活を心がける

- ・大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない
- ・騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける
- ・騒音下で仕事をしている方は耳栓をする
- ・静かな場所で耳を休ませる時間を作る

2. 老化を遅らせるための生活習慣の見直し

- ・生活習慣病の管理、栄養バランスがとれた食事
- ・適度な運動
- ・規則正しい睡眠
- ・禁煙

3. 早期発見、早期治療のために定期的に耳鼻咽喉科受診を！

- ・耳鼻咽喉科で聞こえの検査
- ・早期に補聴器で聞こえをサポート

加齢のせいだと決めつけないで

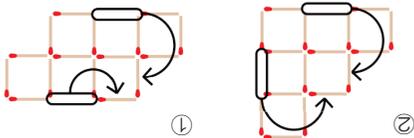
加齢以外の原因もあります。加齢性難聴は一言でいえば、老化による聴覚機能の低下なので、残念ながら根本的な治療法はありません。大切なのは、できるだけ早期から補聴器などを使って、「聞こえ」を改善し、ことばを聞き分ける能力を最大限に発揮することです。



奥に溜まった耳垢は自分で取らないで！

耳垢は、溜まりすぎると確かに難聴の原因にもなりますが、その一方で、細菌に対する防御機能や皮膚表面を保護する作用などがあるとされています。外耳道には耳垢を外へ押し出す自浄作用もありますから、その力が弱まる高齢者であっても、耳掃除は2週間～1ヶ月くらいの頻度で十分です。その際も耳垢を掻き出すのではなく、外耳道の入り口から1cm以内の見える範囲の耳垢を綿棒でそっと拭き取る程度にとどめましょう。硬い耳かきを奥まで入れるのは、思わぬ怪我にもつながりとても危険です。耳垢が溜まりやすい、奥に溜まった耳垢が気になるなどの場合は、耳鼻咽喉科で取ってもらう方が安心です。また、耳垢栓塞（耳垢が溜まって詰まった状態）に気づかぬまま放置することのないよう、1年に1度は耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。

一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 参照



耳鼻科 ナーシングプラザニミ

5	4	3	1	8	2	7	9	6
1	8	2	6	7	9	4	3	5
6	7	9	5	4	3	8	2	1
3	5	8	2	1	7	6	4	9
2	1	7	9	6	4	5	8	3
9	6	4	3	5	8	1	7	2
8	3	1	4	2	9	6	5	7
7	5	9	6	4	3	8	2	1
4	2	6	4	9	5	3	1	8
8	3	1	4	2	9	6	5	7
5	4	3	1	8	2	7	9	6

【7664】

フレイルについてのアプリ紹介

アプリで簡単に聞こえをチェック！ダウンロードして、「いつでも・どこでも」、定期的に聞こえをチェックすることで、ご自身の聞こえの変化に気づくことができます。*検査は騒音などが聞こえない環境が最適です。

「みんなの聴脳力チェック」



問題別の結果が表示されます！

20文字の単音が再生されて、その言葉を当てるクイズです。

アプリのダウンロード方法は別紙「ICTの活用方法」をご覧ください。

Androidの方はこちら



iPhoneの方はこちら



東京医療保健大学大学院 学生からのメッセージ

新型コロナウイルス感染症が今年5月より5類感染症に引き下げられ、マスク着用などの感染対策が緩和されてきておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

ひがしが丘保健室の再開をご希望されるお声を、以前から多数いただいておりますが、当方大学としましては今年も様子を見て開催を見送ることとなりました。皆さまに直接お会いすることができないことは非常に残念ですが、ひがしが丘保健室再開を学生も心待ちにしながら、皆さまの健康の一助となりますよう、今年度もお便りをお送りいたします。新型コロナの流行再拡大の懸念に加え、これから夏の暑さが本格化して参りますので、どうぞご自愛してお過ごしくださいませ。

ひがしが丘保健室便りアンケートのお願い ご意見・ご感想をお聞かせください♪

ひがしが丘保健室便りをより良いものにするため、ご意見・ご感想をお聞かせください。WEBアンケートと紙アンケートの2つを用意致しました。尚、アンケートは任意です。

もし宜しければWEBまたは同封のアンケート用紙どちらか一方に7月31日までにご回答ご協力をお願い致します。
(WEBと紙面、内容は同じになります。)

紙アンケートの送付先はこちら

〒152-8558 東京都目黒区東が丘2-5-1

東京医療保健大学大学院 看護学研究科
高度実践公衆衛生看護コース

WEBアンケートの
回答はこちら



特別編集記事(インタビュー全文版)

感染症の専門家にインタビューしてきました！

大学院生



コロナが5類になったけど、本当に大丈夫！？
これからの予防方法や、もし感染してしまったら？という不安や疑問、
皆さまお持ちではありませんか？

今回、新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことに伴い、今後の心構えや
どういう予防行動が重要であるかなどのポイントについて、保健師を目指す私達
大学院生が感染症を専門としている大曲先生にインタビューして参りました！
おたより本誌に載せきれなかったQ&Aも、正確な医療情報としてとてもためになる
お話ばかりです！ぜひご覧ください。



大曲貴夫(おおまがりのりお)先生 ご紹介



国立研究開発法人国立国際医療研究センター病院 国際感染症センターセンター長
感染症一般の臨床や病院内外の感染防止対策・感染症に関する危機管理をご専門と
している
感染症問題に関する正しく分かりやすい情報発信にも尽力されている
新型コロナウイルスの分科会に専門家としてご参加

インタビュー内容

コロナウイルス自体は変わっていないのになぜ5類に変更になったの？

一つは、重症化リスクや死亡するリスクが大分下がったことです。これまでは「特別な病気」として扱ってきましたが、届出が必要であることや感染症指定医療機関でしか診断や入院ができないことで行政や医療の負担が大きく、社会生活への影響も大きかった。「怖い病気、危険な病気」だからと特別な扱いをしてきましたが、重症化リスクが下がる中で世の中も普通に回るように、どの医療機関でも診られるようにすることで医療も普通に回るように変えることになったということだと思います。個人的な意見ですが、コロナの患者さんの方が、インフルエンザの患者さんに比べたら圧倒的に多いです。しかし、5類になって「念のため入院」というのがなくなりました。今までは高齢の方や感染したらリスクが高いという方は入院の対象となりましたが、「念のため入院」をしなくなったことで入院患者も減っています。そのため、業務が円滑になっているという面もあるかも知れません。様々な意見はありますが、実際に5類に変えた現在、定点の医療機関でカウントしたものが届出され、正確な比較はできないものの数は減って見えます。コロナになった人は山ほどいるけれど、診断されていない人も山ほどいる。それは、それで済む人が結構いるということで、医療機関にかからず済むという本人の負担も軽いですし、病院の負担も軽くなります。ただ、本当に大丈夫かどうか、次の流行が来てみないとわからないところですね。

感染拡大した場合、また感染症分類に変更が出ることはある？

あります。多分、また変異株とかが現れて、どうも病気の性質が変わったと思われるときですね。例えば、「急に入院患者さんがドッと増えた」とか「重症化リスクが上がっているんじゃないか」とか、なおかつ、世界的に起きるのであれば、そのときは変えざるを得ないと思います。重症化リスクが高い状況で、全然対策をしない、ワクチンも効くかどうか分からない、となったときには、一度引き締めをして、体制を整えるということが必要です。引き締めをするためには、社会的にも色々な対策を打つ必要があり、対策を打つためには類型を変えることは考えられます。例えば、新型インフルエンザが出たときに「新型インフルエンザウイルス等対策特別措置法」が使えるようにするとか、コロナでも同じことになるだろうと思います。

コロナ感染が再拡大した場合、どのような予防行動をとっていけば良い？

流行してきたなと思ったら、これまでコロナで対策してきた行動に戻せば良いと思います。マスクは、今は屋外でする必要はないですし、屋内も人との距離が取れていてリスクが低い場合であれば、する必要はないと思います。流行期は違います。流行期は「世の中の空気の中にウイルスが増えている」というイメージです。やっぱり「マスクをする、人込みを避ける、3密を避ける」という風に、流行している間は生活をコロナ流行時の行動に戻す。流行が去ったら、また元に戻せば良いと思います。「メリハリをつける」ということですね。ただ難しいのは、いつが流行しているのかという間隔はまだわからないです。数の数え方が変わったので。そこはまたみんなで学ばないといけないですね。

PCR検査や抗原検査も自己負担になる？

もし陽性になった場合、今後の治療はどこで受けられるの？

検査の負担は、普通の医療に組み込まれていくので、医療負担というか、自己負担は生じます。それはしょうがないですね。検査試薬を買って、自己検査はこれまで通り可能です。陽性になった場合、建前としては、今はどの医療機関でもコロナの検査や治療しても良いということにはなっているので、一般論としてはどこでも大丈夫です。ただ、今までコロナの入院や診療を受け入れていた医療機関の方が慣れてはいらっしゃるでしょうね。これからコロナを初めて診ていく医療機関もどんどん増えていくでしょうが、不慣れであったり、スムーズじゃなかったりするかも知れません。当面は、今まで診療にあっていた医療機関を調べて、受診してみる方が手堅いと思います。あとは、かかりつけの先生に「コロナの検査をしてもらえますか」と聞いてみるのも良いと思います。

自分や家族が陽性になった場合、自宅療養の際の注意点は？

自分が陽性になったときは、無理せずによく休んだ方が良いでしょう。体がだるいとか、インフルエンザとはまた違う身体の辛さがありますし、咳や痰などの症状も長く続きます。回復に時間がかかる印象が強いです。とにかく「ゆっくり休むこと」ですね。隔離の目安も5日間というのがありますが、5日で仕事や学校に行くなんて、無理ですね。回復には時間がかかりますし、無理をすると肺炎になるなど、こじらせる場合もあるので、5日間は目安であって、まずはしっかり休んだ方が良いでしょう。あとは、家族から感染しないようにするというのは簡単ではありません。やはりインフルエンザより感染しやすいです。ただ、ご家族が感染してしまうと、病院のスタッフであろうと感染してしまう人が大多数です。可能な限り生活の場を分けるとか、うまく感染を予防することは可能ではあると言えます。中々難しいですけどね。

今後ワクチン接種は継続して行くべき？それはなぜ？

少なくとも、重症化リスクが高い方はそうするべきだと思います。リスクの低い方がどうか、というのはすぐ議論が必要ですね。ただ、ハイリスクの方に接する立場の人、例えば我々のような医療従事者、ご家族に高齢の方がいらっしゃる方、がんなどの病気に罹っていて免疫力が低下している方が近くにいる方、そういう方々がワクチンを打つということは考えた方が良いでしょう。ハイリスクの方にも接しない、リスクも低い方がワクチンを接種するかどうかは、正直な所難しいですね。

コロナワクチンの接種間隔や接種時期は今後どうなっていくの？

正直、これはまだわかりません。少なくとも言えるのは、高齢の方や基礎疾患を持つ方、リスクが高い方は感染すると体調崩して重症化する、入院が必要になる、というリスクが相当あると思います。リスクを下げるという意味で、ワクチン接種を継続して行くことは一般論として要るでしょう。どれくらいの間隔かというのはまだわかりません。今のところ、ハイリスク者には年2回、ワクチン接種の機会を設けることになっていますが、それがどれくらいになるかは議論中です。重症化を防ぐ程度ならば1回くらい良いのですが、高齢の方を見ていると、そもそも感染しただけで大変になる方が多いです。なので、感染させない、発症させないことが大事だと思います。そうすると、流行前に年に2回打つというのには良いと思いますが、これは海外の状況も踏まえつつ、日本においても専門家の中で議論して決めていくことが必要だと思っています。

最近では周りでマスクを外して過ごしている方も… 高齢者や基礎疾患がある方も外して過ごしても大丈夫？

周りに人がいなければ全然大丈夫ですよ。

強いて言えば、人がいてもそれなりに2メートルとか距離が開いていれば良いですが、換気の悪いところに人といると、多少離れていても感染するリスクはありますから、そういうときは気を付けた方が良いですね。換気されていないような場所で他の人といるときは、数メートルの離れた距離でも、ウイルスがふわふわと飛んできて、感染してしまう可能性もあり得ます。外で歩いているときは特に気にする必要はないです。

むしろ、高齢の方や基礎疾患のある方は、健康を保つためにはある程度の運動が必要です。むしろ、健康を保つためには必須です。距離が近いとき、距離が多少あったとしても換気が悪いときなどは、注意するということですね。その場に人がいないなら大丈夫です。

今後、コロナはどのようになっていく？

他の国の状況を見ると、既に感染したことがある人の人口に占める割合が増えると、全体としての影響（例えば入院患者が増えるなどの影響）は小さくなっていくようですね。そのため、今後の流行の波ごとに出て来る患者は、徐々に減っていくのではないかと思います。ただし、それは既に感染が広がっている国で顕著になっているということです。例えば、国民の8~9割が感染したといわれる中国やヨーロッパ諸国などですね。日本赤十字社で行っている採血によるデータでは、日本国内の中でコロナに感染したことがあると明確にわかっている人の割合は、4割2分程度だそうです。そのため、今後新たに感染する方はいらっしゃいます。

しばらく流行期には、入院患者さんが多くなるなど影響はありますが、それが徐々に小さくなっていく可能性はあると思います。小さくなっていくまでのところを、気を付ける必要はあると思います。皆が解放感に浸って、流行期にも感染対策をしない、ということになれば、一気に入院患者が増えて、医療機関が回らなくなることで、自分が入院できないということになりかねない。現実的に自分の身に危険が及びますよね。

となると、日本国内では当面、数年は気を付けて、用心することが必要でしょうね。

コロナが5類へ移行して、心構えや注意点はありますか？

「ウイルスが変わっていない」のは本当にその通りです。ウイルスは何も変わっていません。感染したら辛いですよ。高齢の方や基礎疾患がある方は、やっぱり感染しないことに越したことはないです。流行していない時期にそんなに注意する必要はないと思いますが、流行してきたと感じたら、今までのコロナが流行していた時の対応をして、自分の身を守った方が良いでしょう。体のだるさ、咳や痰の症状にまた何週間も感染するか？と思ったら、嫌ですよ。まして高齢の方、特に虚弱な方とかは咳をするだけで夜も眠れない、咳で骨折して弱って亡くなってしまっているのではないかと、思ってしまいます。「たかか風邪じゃないですよ」と伝えたいです。何も根拠はないですが、「自分は感染しないから大丈夫」と思っている人もいますからね。辛いですよ、感染すると。本当に嫌な病気です。脅すわけではなく、親切心からです。

このインタビュー記事をご覧になっている方に向けて、 大曲先生からメッセージをお願いします！

やはり、重症化リスクが下がっていることは良いことです。流行していないときにはマスクを外せるころでは外して、今までのことをしっかり楽しめることは良いことだと思います。特に、体のことですね。運動して体を鍛えるというか、体調を整えて健康を保つのは大事なことで、お勧めしたいです。コロナによって皆さん活動性が落ちているので。子どもでも肥満が増えていますし。体力テストも如実に落ちているので。ぞっとしますよね。まして高齢の方は、とにかく体を鍛える、足を鍛えることを意識する。健康を保っていると、コロナになっても軽く済んで、耐えられると思います。流行期はギアを切り替え、身を構えて対策を取ることです。おそらくその時期は1~2か月程度の期間だと思いますから。その間はしょうがないけれど、そこはやり過しつつ、メリハリをつけてだと思えますね。とにかく体を動かしておいた方が良いですね。都内は公園とか良い所が恵まれているので、1つの例ですけど、外を散歩するのも良いと思いますよ。



インタビュー記事は以上です。
インタビューを行った5月下旬頃は、コロナも落ち着いてきており、皆さまの生活も変わり始めの時期でした。
今回編集・発行に至った6~7月で、また流行状況が変わってきております。
今後の感染予防にも、ぜひご利用いただければ幸いです。

皆さまの中には、まだ不安や疑問に思っていたことはありませんか？
「こんなことも知りたい…」ということがありましたら、ぜひアンケートで教えてください！（右記のQRコードよりお答えいただけます）



WEB アンケートの回答はこちら➡

大曲先生

お忙しい中インタビューにお答えいただき、ありがとうございました

本誌をご覧の皆さま

インタビュー記事をご覧いただき、ありがとうございました

メリハリをつけて予防しつつ、日常生活を楽しみましょう！！

QR コードの読み取り

QR コードから読み取る方法

① iPhone 端末の「カメラ」をタップ（押す）



② カメラの撮影画面内に QR コードを収めるようにします



③ 「App Store」というマークが表示されるのでそれをタップ



QR コードからアプリをインストール(入手)する場合は、右記の「アプリの入手」③以降の手順に従います

アプリの入手

アプリから検索する方法

① iPhone 端末の「App Store」をタップ（押す）



② 検索窓に「みんなの聴脳力チェック」と入力して検索



「みんなの聴脳力チェックアプリ」を選択

③ 「みんなの聴脳力チェック」ページの「入手」をタップ

画面の指示に従ってインストール(入手)



④ 「開く」をタップし、アプリを開始



QR コードの読み取り

QR コードから読み取る方法

①Android 端末の「カメラ」をタップ (押す)



機種によっては表示が異なる場合もあります



②カメラの撮影画面内に QR コードを収めるようにします



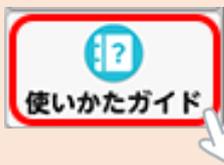
③「QR コードの読み取り成功」という表示がされるので、それをタップ

QR コードの読み取り成功
タップすると対応したアプリを起動します



QR コードからアプリをインストールする場合は右記の「アプリのインストール(入手)」③以降の手順に従います

機種によっては以下の表示方法の場合もあります



使いこなしQRコードリーダーを使う



読み取りを始める

アプリのインストール(入手)

アプリから検索する方法

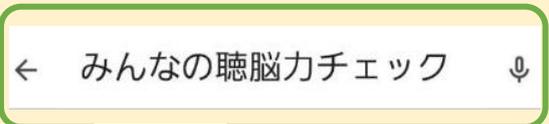
①Android 端末の「Google Play」をタップ (押す)



Google Play



②検索窓に「みんなの聴脳力チェック」と入力して検索



「みんなの聴脳力チェックアプリ」を選択



③「みんなの聴脳力チェック」ページの「インストール」をタップ



画面の指示に従ってインストール



④「開く」をタップし、アプリを開始

