



2022

# 4月の健康コラム

Vol.157

## 新型コロナウイルス感染症最新情報

### ●オミクロン株の流行について

オミクロン株を中心に、今年も新型コロナウイルス感染症が蔓延しています。その中で話題になっているのが「ステルスオミクロン」(BA.2株)と呼ばれるオミクロンの変異株です。従来のオミクロン株(BA.1株)より更に感染力が高いことがわかっています。日本でも、4月1日の時点で、66~78%がBA.2株に置き換わると予測されています。



### ●症状

#### オミクロン株でみられる症状

(国立感染症研究所「HER-SYS」のデータより1月24日時点)

- 発熱 66.6%
- せき 41.6%
- 全身の倦怠感 22.5%
- 頭痛 21.1%
- せき以外の呼吸器症状 12.9%
- 吐き気やおう吐 2.7%
- 下痢 2.3%
- 嗅覚障害や味覚障害 0.8%



オミクロン株について、WHO=世界保健機関は、鼻やのどといった上気道の炎症を引き起こしやすいものの、多くの人にとっては、肺まで達して重症化するリスクは他の変異ウイルスより低いとしています。

これまでのところ、ステルスオミクロンの症状は「既知の新型コロナウイルス感染症とかなり一致しておりBA.1株と区別できない」とされています。

### ●3回目のワクチン接種(追加接種)について

日本で接種が進められているワクチンは、デルタ株等に対して、高い発症予防効果がある一方、感染予防効果や、高齢者においては重症予防効果についても、時間の経過に伴い、徐々に低下していくことが示されています。このため、感染拡大防止及び重症化予防の観点から、初回(1回目、2回目)接種を完了したすべての方に対して、追加接種の機会を提供することが望ましいとされています。



お住まいの市町村から3回目の接種券などが送付されましたら、ワクチンを受けたい医療機関や会場をお探しのうえ、予約する形となっています。

18歳以上の方で、2回目の接種を完了した日から、6ヶ月以上が経過した方が対象となります。

1回目、2回目の接種がまだの方は、今のところ公費で受けられる期間は、令和4年9月30日までです。1、2回目接種も無料ですので、ご希望の方はお早めに受けてください。

## ●社会活動をしながら新型コロナウイルス感染症を予防

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう。

### ～感染拡大を防ぐためのポイント～

- 毎日、体温を測定し、体調を確認しましょう。
- 体調の悪い時は休みましょう。
- 症状がなくてもマスクを着用しましょう。
- こまめに、水と石鹸で丁寧な手洗いを心がけましょう。
- 1時間に2回以上の換気をしましょう。
- お互いの距離は互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上に空けましょう。
- 会話をする際は、正面に立たないように気をつけましょう。



みんなで予防対策！

### ～体操など体を動かす時～

- マスクをつけて運動をする場合は、無理をせず早めに休憩を取りましょう。
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温を調節しましょう。



### ～食べたり飲んだりするとき～

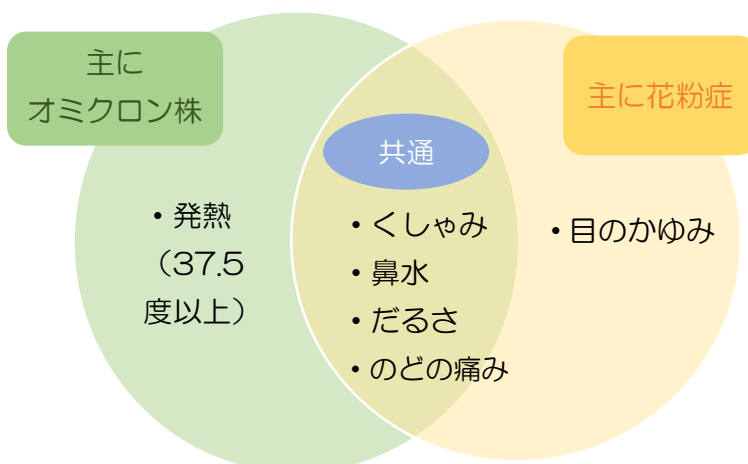
- 座席は横並びで座るなどの工夫を行いましょう。
- 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう。
- 食器・コップ・箸などは、使い捨てにしたり、洗剤で洗いましょう。



## ●オミクロン株と花粉症の区別

今年も花粉の時期が到来しています。目をこすったり鼻をかむなどで顔を触る機会が増えると、新型コロナウイルス感染のリスクを高めることになるので、きちんと対策することが肝心だと言われています。

### 新型コロナ（オミクロン株）と花粉症の症状のイメージ



- 鼻水は、オミクロンでは粘り気のある黄色や緑色のものが多い。花粉症では、さらさらとした水っぽい鼻水が特徴的。
- のどの痛みはオミクロンでは、イガイガした痛み、花粉症では「かゆみ」「不快感」が主流。
- 症状が悪化するタイミングとして、花粉症は晴れた風の強い日や湿度の低い日、雨上りの朝に悪化しやすく天候に左右される。

(引用文献：厚生労働省ホームページ)

井上病院附属診療所 健診センター 文責：保健師 山口 るみ

