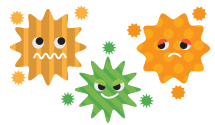


【執筆者】
堀 成美
ほりなるみ

国立国際医療研究センター 客員研究員
東京都港区感染症専門アドバイザー

神奈川大学法学部、東京女子医科大学看護短期大学卒業。
2009年国立感染症研究所実地疫学専門家コース（FETP）
修了。同年聖路加国際大学助教、2013年より国際医療研
究センター感染症対策専門職、2015年より国際診療部医
療コーディネーター併任。2018年8月より現職。

事例から学ぶ /



感染症対策

最終回 | 感染症の影響を小さくするために

インフルエンザウイルスやノロウイルスに感染すると、一定期間は学校や会社をお休みするルールがあります。体調が悪い時には自宅で休む。これは本人のためでもあり、また感染を広げないためでもあります。体調がよくなった、あるいは症状が消えても数日は「自宅にいきましょう」となっているのは、自覚症状がなくても他の人にうつる時期があるためです。



「自宅にいきましょう」は簡単なようで困ることもあります。例えば新型コロナウイルスでは、自分が感染した場合、症状が軽い・ない人は発症した日から10日間自宅で過ごすこととなります。マスクなしの会話などで濃厚接触者になった場合は14日間自宅で過ごしてください、と協力をお願いされま

す。国によってはこのような「行動制限」は法律で決められており、違反していないか警察や軍隊が見回りもしています。日本の場合はあくまで協力のお願いです。

この「ゆるい」説明からもわかりますが、日本の場合は「一歩も外に出てはいけない」ということではありません。必要があれば病院の受診もしますし、食事のための買い物をしないといけない場合もあります。なるべく外に出ないためには、自宅に必要な飲食物を蓄えておくか、宅配などを利用する方法があります。インターネットでの注文に慣れている人や、宅配ルートが発達している地域ならあまり困ることはないかもしれません。でも高齢者や、事情があってそのような手配が難しい人・地域ではどうしたらいいでしょう？

このような問題が起きたため、新型コロナウイルスの流行時に1週間分ほどの食料品を届ける無料サービスを開始した自治体があります。体調不良で動くのが辛い人には助かりますし、周囲に気兼ねしながら外出しなくて済むので助かったという人も少なくありませんでした。これ以外にも、LINEで友人に助けを求めて買い物を代行してもらい、ドアの外に置いてもらったという人もいました。



2021年2月から医療者に、4月からは高齢者への新型コロナウイルスのワクチン接種が始まりました。日本で使われているタイプのワクチンの効果として、感染しにくくなる、感染しても他の人にうつしにくくなる、重症化しにくくなる、入院が短くなるという効果が把握されています。国によっては、ワクチンを皆が接種している集団ではマスクや集団人数の制限が緩和されています。このように、今後日本でもワクチン接種率が高くなれば、生活上の制約、子どもの遊び・学びの場の制限も縮小されていくでしょう。この連載では、感染症が生活や社会に与える影響を小さくする提案をしてきました。新型コロナウイルス感染症で経験したこと、学んだことを次世代に伝えていきましょう。

自宅での感染予防8つのポイント

- ☑ 部屋を分けましょう
- ☑ 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方にしましょう
- ☑ 感染者・世話をする人は、お互いにマスクをつけましょう
- ☑ 小まめに手を洗いましょう
- ☑ 日中はできるだけ換気をしましょう
- ☑ 手のよく触れる共用部分をそうじ・消毒しましょう
- ☑ 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう
- ☑ ゴミは密閉して捨てましょう

東京都福祉保健局「自宅療養者向けハンドブック」より
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/zitakuryouyouhandbook.html>