

すこやか生活

Yamaguchi Clinic



目次:	ページ
気温低下と疾病	1
各国の流行から今後を占う材料	2
累積感染者率と今後の対策	3
注意すべき変異株	3
冬からのコロナ感染症	4
編集後記	4

1. 気温低下と疾病

冬はインフルエンザが流行する季節です。一般に、冬を持つ南半球と北半球の温帯エリアを中心に、ウイルスは各々の冬に細かい変異を繰り返しながら主な流行株を変え、南北でピンポンのようなやり取りをして流行を繰り返します。新型コロナウイルスは、インフルエンザのような季節性は明らかではありませんが、日本や、イギリスなどの温帯にある先進国では、冬と夏に流行があるように見えます。インフルエンザなどでよく言われる冬に疾病が起こる原因は次のようなものです。

- 1) 空気が乾燥するため
(上気道の免疫力低下など)
- 2) 人が室内に集まりやすい
- 3) 冬の温度を好むウイルスが流行する
- 4) 気温低下に対する人体の反応も関与
(鼻炎などのアレルギー反応、自律神経の対応による血管収縮など)

上記はみな、それなりの根拠がある原因と考えられます。これらに加え、人間の様々な行動の変化も大いに関係があると思われる、対策も大切です。

- ①冬は寒いので窓を閉め切り換気しない
感染症の拡大と、酸欠の可能性が高ま

る。コロナに関わら、寒くても定期的な換気を心がけましょう。

- ②水をあまり飲まない
暖房を入れすぎ、乾燥が進んでいるのに脱水となります。冬は夏と同様に水分を十分に摂るように心がけましょう。

- ③皮膚を覆い尽くす
ビタミンDの活性化が進まず骨がもろくなります。冬に半袖、半ズボンは無理ですが、秋や春にはできるだけ皮膚を日光にさらしましょう。

- ④乾燥が進む
日本では、気温の低下とともに湿度もひどく低下し、皮膚や目の乾燥が進みます。冬の痒みの原因は、乾燥がほとんどなので、保湿剤を塗布するなど皮膚の乾燥対策を怠らぬ。

- ⑤体を動かさなくなる
関節が固まり、筋肉が強ばり、転んだり怪我をしやすくなる。温かい日中にできるだけ外に出て歩いたり、室内で体操をするなど、筋肉や靭帯が固くならないようやれる運動やストレッチはやっていきましょう。ご自分の冬の行動を振り返ることも大切です。

4. 冬からのコロナ感染症

海外の流行を見ると本日10月25日に緊急事態宣言が開け、飲食などの制限が解除されるといずればウイルスが市中を蔓延するでしょう。しかし、イギリスの感染者と死亡者の推移を見ると、α株の流行の時と同じくらいの感染者数ですが、死亡者数は1/4以下、入院者数も同様に少なくなっています。これはワクチンの効果で重症化が予防されていると考えられています。また治療法の進歩、酸素など医療供給体制の拡充ほか、様々な要因も関与したと思います。これらからの感染動向は次のようになるでしょう。

- ①感染しても比較的軽く済む可能性が高く、ほとんどの人が自宅療養となるであろうこと。
- ②自宅療養者のケアがより一層重要になり、オンライン診療などで医療機関と感染者が繋がり、体調観察や悪化の兆候が早期発見される。
- ③第5波より入院医療体制が拡充し、軽症で済むことも合わせて、入院病床が逼迫する可能性

- は低いであろうこと。
- ④抗原キットがより普及し、家庭や学校でも感染者が上がってきて、医療機関はそれを再確認し、保健所へ報告する形が増える。
 - ⑤基本δ(デルタ)株中心の再流行となりそう。AY.4.2株(ニューデルタプラス)など、新たな変異株がイギリスで報告され、アメリカ、ロシア他各国で見られるようになりましたが、今のところ、δ株を大きく凌ぐ兆候は出ていません。
 - ⑥日本でまん防や緊急事態宣言が再度出る？
イギリスの経済を開放した首相は、医療の専門家からもう少し積極的な対策を取るよう要望されていますが、今の所突っばねていません。日本の政治でそれができるかは疑問で、第6波が起きるとたぶん出るでしょう。

編集後記

10月は半ばを過ぎて急に冷え込むようになりました。今年は集団接種や自宅療養者の対応などコロナ関係の仕事ばかりで季節を忘れて仕事に没頭したため、夏の暑さもあまり意識しませんでした。しかし、仕事が一段落のおかげか、冷気はそれなりに身にこたえ、風邪をひきそうになりました。半袖と短パンで自転車通勤をしていたのに、2日後にはダウンジャケットをまとうなど目まぐるしい衣服の変化には驚かされました。この1年半、年がら年中マスクを着用しているためか、秋の花粉を含め鼻炎をこじらす方が少なくなりますが、ここのところ、熱を出す方、喘息が出ている方がちらほらいて、コロナのない時代の秋に戻った感じです。温度変化や、気圧、湿度変化による体調不良は、花粉やホコリなどのアレルギーと違いマスクでは対応不能です。気候にあった体調管理を十分心がけて下さい

さて、大規模集団接種が終盤で減速し、感染者も減ったのでこのところだいぶ余裕ができました。半年間ほぼお預けだったギターも再開できました。そんな時期、気が緩んだのか、自転車で転び痛い目に会いました。指を傷めたため、キーボードはなんとか打てますが、ペンで書いたり箸を上手に持てず、またしてもギターが弾けなくなりました。家族にもいい加減に年を考えるとと言われるなど散々で、しばらくは大人しく息を潜めながら回復するのを待とうと思っています。



山口内科

〒247-0056
鎌倉市大船3-2-11
大船テイクアウトビル201
(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

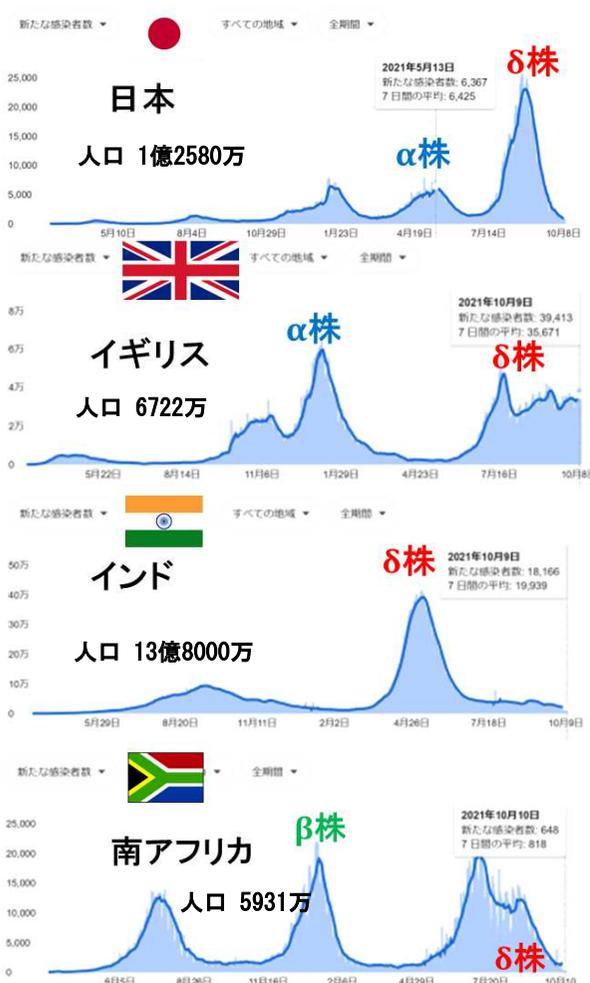
電話 0467-47-1312
発熱・せき 0467-47-1314

(診療時間)
月 火 水 木 金 土
AM8:30-12:00 ○ ○ ○ ○ ○ 8:30-
PM3:00-7:00 ○ ○ × ○ ○ 2:00まで
(休診日) 日曜、祝日、水曜午後
(代診のお知らせ) 毎第2、第4木曜日の午後
<http://www.yamaguchi-naika.com>

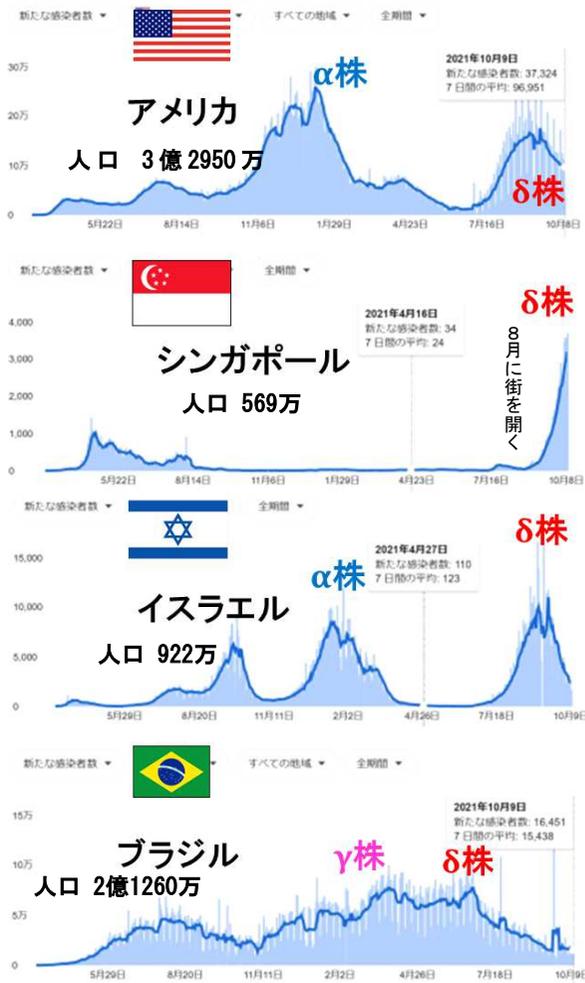
2. 各国の流行から今後を占う材料

日本ほか、各国の昨年2月から今年10月8日までの感染状況です。流行の動向からわかることは次です。

- ①大きな波は主要変異株による
- ②新しい変異株が流行ると前株は消える
- ③前の株が街に多い時は新変異株はなかなか広がらない（アメリカ、ブラジル）
- ④経済を開いたままだとなかなか流行は収まらない。（イギリス、ブラジル）
- ⑤感染性の高い変異株が来ると、予防接種率が高くとも、変異株が流行する。（イギリスほか欧州各国、イスラエル、シンガポール）
- ⑥感染対策がうまく行っていて、ワクチン接種が進んでも、街を開けば、感染症



- は必ず流行は起こる。（シンガポール）
これらのことから、次の事が言えます。
- 1) 主要な変異株の流行をウォッチすべし
後述のVOCやVOIが必ずどこかで流行しそれが飛び火するので、注目していく必要がある。
- 2) 対人口比での感染者数、死亡者数他国より低く、日本の新型コロナ対策は今の所、とても上手く行っている。
- 3) 国の感染対策がうまく行っても、油断すべきではない。
- 4) 経済を優先させるのか、感染症対策を優先させるのか、選挙を含め国民的議論が必要な時期が迫っている。
これらが今後の流行を占う材料です。



3. 累積感染者率と日本の対策

各国で、人口あたり今までどのくらい感染者が出たかを**累積感染者率**として見てみましょう。感染が進んでいるアメリカは13.7%（ワクチン接種率57.6%）、イギリスが12.8%（同67.6%）、イスラエルは13.3%（61.9%）、シンガポール2.7%（84%）、日本では1.36%（68.8%）です。徹底的な入国制限を早期からとったニュージーランドが0.10%、オーストラリアは0.57%です。ドイツが5.2%（66.0%）、フランスが10.7%（67.5%）南アフリカは4.9%（18.6%）です。

これを見て、どうお感じでしょうか？ 絶海の孤島ニュージーランドや人口密度が極めて低いオーストラリアを除くと、日本の感染者率は相当低いと思われま。日本の感染動向をさざ波と言って内閣官房参与を外された方がいましたが、他国の怒涛のような感染流行を見ると、言いえて妙です。結果的に日本の対策は上手いき、感染者、死亡者ともに世界の中では最も上手く行っている国の一つとなっていて、海外でもそのような評価を受けています。前ページの図を見ると、経済を重視し街を開き続けた結果感染者が出続けたアメリカ、イギリス、街を閉じ、ワクチン接種が進んで感染が減り、いよいよロックダウンを解除した途端、感染者が急増したイスラエルやシンガポールなど、人流が増え、人との接触が加速するとひとたまりもありません。

第5波が収束し、現在ほとんど感染者が出ない状況は、少し前のシンガポールと同じです。彼の国は、ゼロコロナを目指し、それを達成した8月10日に街を開き、感染者が増えても再度のロックダウンを行わずwith coronaを進めた結果、感染爆発が止まらなくなりました。10月20日現在の人口比感染者数は、日本第5波のピークの3～4倍となっています。しかも84%のワクチン接種率なのに、ブレークスルーの割合が80%にのぼっています。シンガポールは香港や東京23区と同様に都会なので、そのまま大規模な国と一緒にできません。しかし、単純なモデルと見れば日本の未来が見えてきます。

感染者数が高水準で推移しているイギリスはジョンソン首相が再び経済を減速させない方針です。しかし、ここへ来て感染者数の増加傾向鮮明となり、イギリスの専門家は、もう少し強い対策、室内でのマスク着用、大規模イベントなどでのワクチンパスポート提示、テレワーク推奨その他を政府へ要請しています。今後再度ロックダウンを行うのかなどイギリス政府の対応が注目されますが、政府が突っ張った場合の感染動向も見もので、目が離せなくなりました。日本はしばらく余裕がありますが、この間に第6波にどうしていくかの合意形成が欠かせません。情報の多いイギリスの今後の感染動向をどう活かせるかが問われます。

注意すべき変異株

中国、武漢で勃発した新型コロナウイルス感染症。mRNAウイルスゆえの変異しやすい病原体は、インフルエンザ同様世界中で時々刻々変異を重ねています。変異により、①感染のしやすさ、②毒性の強弱、③免疫をかいくぐる能力、④人種など特定の人への感染しやすさの特徴が出てきます。現在、無数の変異株がある中、問題のあるウイルス株は2つに分けられウォッチされています。

- 1) **懸念すべき変異株 Variants of Concern (VOC)**
感染力が高かったり、毒性が強い株で、日本で

は第4波のアルファ株（α株、イギリス株）、第5波の中心だったデルタ株（δ株、インド株）他、ベータ株（β株、南ア株）、ガンマ株（γ株）など、様々な国で大流行した株がここに分類されました。

2) 注目すべき変異部 Variants of Interest (VOI)

ラムダ株（λ株）、ミュー株（μ株）などがこれで、かつてはδ株もこの中に入っていたまもなくVOCに格上げされました。現在、新たなVOC、VOIはノミネートがなく、これらが出てくると次の大流行が近くなります。