

保健だより

鶴ヶ島清風高等学校 保健室 1月



R3. 1. 13



新しい年がスタートしました。12月から新型コロナウイルス感染症感染拡大を受け、年末年始は静かに過ごしましょうという冬休みでした。

年が明け、全国で新型コロナの流行に歯止めがかからず、1月7日に二度目となる緊急事態宣言が出されました。

全国的に感染者が急増しており、発熱相談窓口への問い合わせも増えているようです。感染症予防はもちろん、どのような症状があれば新型コロナを疑い病院を受診すれば良いのかということも、知っておくことが重要です。



新型コロナウイルス感染症の典型的な症状

新型コロナ⇒発熱・咳・だるさ・食欲低下・息切れ・痰・筋肉痛・嗅覚障害・味覚障害などの症状の頻度が高い。

特に「息切れ」「嗅覚障害・味覚障害」の症状は、風邪やインフルエンザでは稀な症状なので、新型コロナの可能性を疑うきっかけになる。

特徴的なのは、症状の続く期間の長さ。新型コロナウイルス感染症の症状は風邪やインフルエンザによく似ているが、症状が続く期間がそれらと比べて長いという特徴がある。



新型コロナでよくみられる症状 (CDC「新型コロナの臨床症状」より)



風邪⇒微熱を含む発熱、鼻水、鼻詰まり、ノドの痛み、咳などの症状がみられることが多い。

ゆっくりと発症し、微熱、鼻水、ノドの痛み、咳などが数日続く。

インフルエンザ⇒風邪と似ているが、風邪に比べると高熱が出ることが多く、頭痛や全身の関節痛・筋肉痛を伴うことがある。

比較的急に発症し、高熱と咳、ノドの痛み、鼻水、頭痛、関節痛などが3~5日続く。

*風邪やインフルエンザが新型コロナのように1週間以上続くことは比較的稀(ただし咳や痰の症状だけが2週間程度残ることはよくある)。

*新型コロナウイルス感染症の潜伏期間には 1~14日と幅があるが、多くの人がおよそ4~5日で発症する。

*新型コロナウイルス感染症の 初期症状は風邪やインフルエンザと似ているが、息切れや嗅覚・味覚障害がある場合は可能性を疑うきっかけになる。

*新型コロナウイルス感染症は 風邪やインフルエンザと比べて、症状が長く続く。

新型コロナとインフルエンザ、かぜ、アレルギーとの症状の違い

	咳	発熱	筋肉痛	寒気 震え	倦怠感	頭痛	下痢	咽頭痛	息切れ	嗅覚 味覚 障害	胸痛	鼻水	くしゃみ	涙
新型コロナ	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
インフルエンザ	●	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○
かぜ	○	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	●	●	○
アレルギー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●

● よくある ○ ときどき ○ たまに ○ 稀に ○ なし

新型コロナとインフルエンザ、かぜ、アレルギー性鼻炎・結膜炎との症状の違い (https://www.co.carver.mn.us/の資料より)

無症状の感染者はどれくらいいるのか

無症候性感染者の占める割合

(DOI: .1056/NEJMoa2019375 を元に作成)

新型コロナには一定の割合で感染しても無症状の人がいます。どれくらいの方が感染しても無症状のままなのかまだ十分には分かっていませんが、これまでの報告からはおよそ3~4割の人が感染しても無症状であったと報告されています。特に若い人では感染しても無症状のことが多いのではないかと考えられています。

例えばアメリカの原子力空母セオドア・ルーズベルトで起こったクラスターでは、乗組員 4,779 人のうち、1271 人が新型コロナに感染しました。この 1271 人の PCR 検査陽性者のうち、45%は無症状、32%が検査時には無症状でのちに症状を発症、そして 23%が検査時に症状がありました。

集団感染でPCR検査陽性であった1271人のうち



感染していることに気づかないまま、身近な人にうつしてしまう可能性もあるということです。2度目の緊急事態宣言ですが、慣れてしまい、緊迫感がだんだんと薄れているようにも感じます。新型コロナ感染症がどのような環境で広がりやすいのか、だんだんと分かってきており、

★換気が不十分な屋内で、人と人との距離が近く、大声を発するなどの飛沫が発生しやすい状況 (いわゆる 3 密の環境) ★感染者と長時間一緒にいる ★マスクを着けていない

という環境で感染が起こりやすいとされています。

この条件が 1 つでも当てはまらなければ大丈夫というわけではなく、現実的には 1 つでも当てはまれば感染リスクはあり、当てはまる項目が増えれば増えるほどリスクが高くなるということになります。みなさんの休み時間や放課後の様子どうですか？

