

新型コロナウイルス感染症 第5波を乗り越えた今

大切なこと



令和3年度 区長会役員会
令和3年11月15日



牛久市 保健福祉部（健康づくり推進課）

1. 国内の発生動向



変異株の出現

- アルファ株 (第4波)
- デルタ株 (第5波)

深刻な医療逼迫

- 関西 (第4波)
- 首都圏 (第5波)

2. 急速に減少した第5波

様々な要因が関係しているのではないか？

- ワクチン接種の効果
- 感染リスクの高い行動の自粛
- 人流の減少
 - ・ 帰省の自粛などの呼びかけ効果
 - ・ ワクチン未接種の世代が
外出を控えていたのか…
- 季節的要因
 - 気温、湿度など

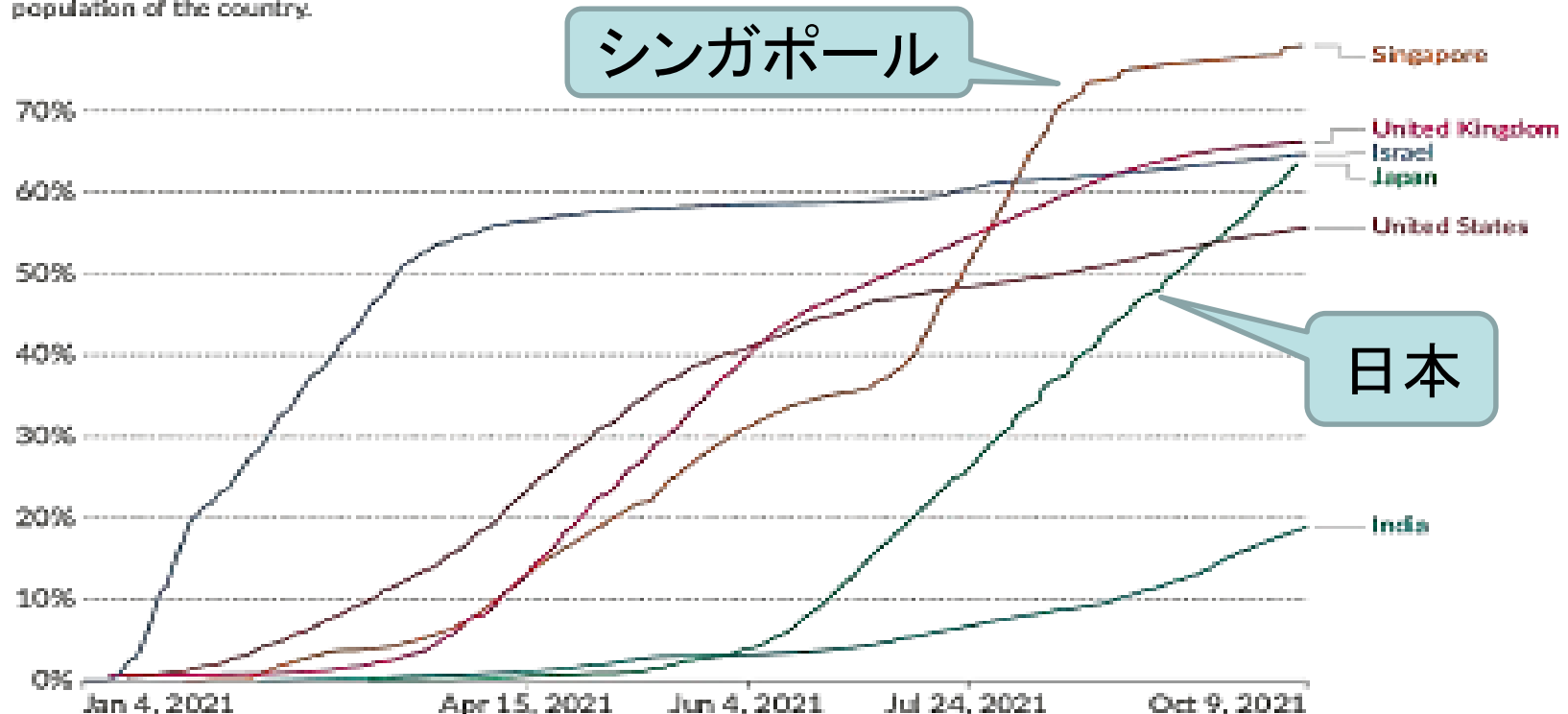


3. 世界の状況

COVID-19ワクチン接種完了率の各国比較

Share of the population fully vaccinated against COVID-19

Total number of people who received all doses prescribed by the vaccination protocol, divided by the total population of the country.



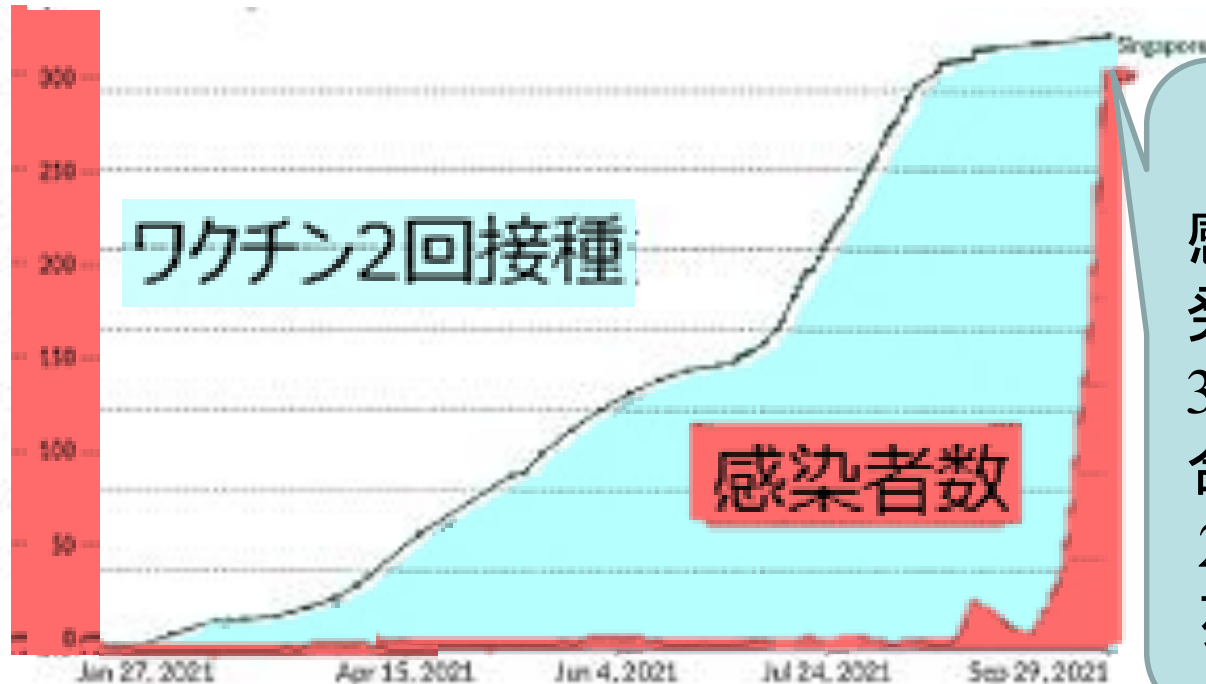
Source: Official data collated by Our World in Data. Alternative definitions of a full vaccination, e.g. having been infected with SARS-CoV-2 and having 1 dose of a 2-dose protocol, are ignored to maximize comparability between countries.
CC BY

日本はスタートは遅れたが、急速に接種率を伸ばしている

3. 世界の状況

シンガポールはワクチン2回接種70%以上を達成。

人口
約569万
人



2021/11/1
感染者数
発生
3,575人
合計
20万844人
死者421人

しかし、緩和した途端に感染者急増

ワクチン接種と感染リスクが高い行動の抑制がまだまだ必要

4. 牛久市のワクチン（接種状況）

牛久市の一般接種の接種状況

～令和3年10月25日（月）現在～（毎週火曜日に前日分までの集計をホームページに掲載）

年代別		全人口	全体 (12歳以上)	65歳以上	64歳以下	12～18歳
対象人数(人)		84,868人	76,257人	24,667人	51,590人	5,716人
1 回目 接種 済	人数(人)	66,848	66,848	23,982	42,866	4,430
	割合	78.8%	87.7%	97.2%	83.1%	77.5%
2 回目 接種 済	人数(人)	63,837	63,837	23,682	40,155	4,073
	割合	75.2%	83.7%	96.0%	77.8%	71.3%

※対象人数はR3年1月1日現在の住民登録数

※接種済人数は現時点で市が把握している人数

5. 今後の感染拡大への懸念

- ワクチン効果の減衰
- 新たな変異株？
デルタ株 ラムダ株 …
- 気の緩み
 - 緩んだ気持ちを元に戻すのは難しい？



5. 今後の感染拡大への懸念

ワクチン接種の効果

現時点では、重症化予防の効果は期待できますが、
発症と感染予防の効果はバラつきがあり不明です

表 2. SARS-CoV-2 の懸念される変異株 (VOCs) に対するワクチンの有効性 (規定の接種回数完了後) (2021年8月24日時点; 参考文献 2-13)

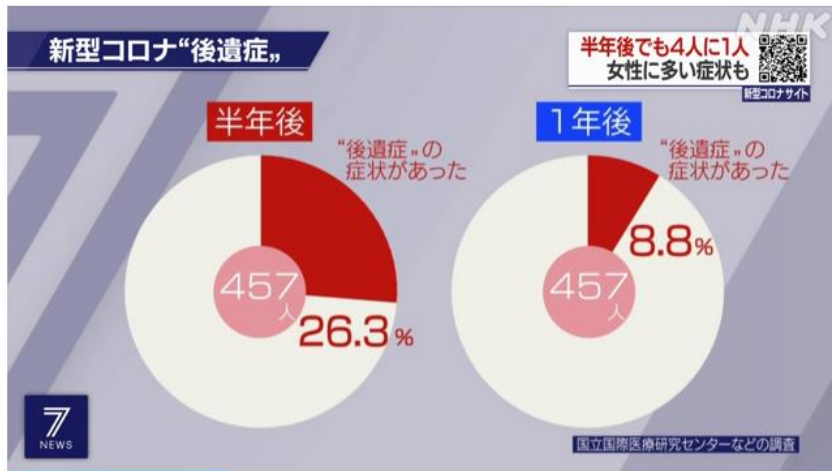
	ファイザー	モデルナ	アストラゼネカ
デルタ株			
ワクチンの有効性			
- 重症	・90%	・90%	・90%
- 発症	10%以上・~90%	不明	20%以上-30%未満減少
- 感染	10%以上-20%未満減少、	不明	10%以上-20%未満減少、
抗体の中和能	2倍以上~10倍未満の低下、	2倍以上~5倍未満の低下、	2倍以上~10倍未満の低下、

参考: 国立感染症研究所. 懸念される変異株(VOCs)に対するワクチン有効性について. 2021年9月5日現在

6. 感染後の後遺症

参考：国立国際医療研究センターなどの調査(NHK)

対象…去年2月以降新型コロナから回復した人(20代~70代の457人)



新型コロナ罹患後の後遺症は、対症療法のみで、現状で治療法はありません。新型コロナは治癒しても、後遺症で日常生活に支障がでる方がいます。

まずは、コロナに感染しないこと、感染者を増やさないことが大切!!

7. 感染予防の基本的な考え方

“ワクチン2回接種済の私。緊急事態宣言解除された・・・
コロナ前の生活に戻れる？”

答えは・・・「いいえ」です！

茨城県も「Stage I」となり様々な規制が緩和されました

しかし・・・ 3密防止・マスク着用・手洗いなどの

「新しい生活様式」は継続しています。

別紙参照

内服薬などの治療薬が普及し、感染者数が低く抑えられ、重症者や死亡者数も減少しても・・・

感染予防対策の継続が必要

7. 感染予防の基本的な考え方

“感染予防対策は一つだけでは不十分”

重ね合わせの対策が必要です!!

- 何か一つの対策で感染リスクをゼロにできるわけではない
 - ✗ 消毒してれば大丈夫
 - ✗ マスクをしてれば大丈夫
 - ✗ 1メートル離れていれば大丈夫
 - ✗ ワクチン打ってれば大丈夫
- さまざまな対策の**重ね合わせ**でリスクを最小化する
- 感染対策を文化として日常に織り込む

日本の生活習慣(昭和初期??)
「帰宅時・トイレの後・食事前の手洗い」
「食事は黙って食べる」
「一人分ずつ盛付」 など...

持ち込み防止
(体調確認、検査)

個人の感染予防
(マスク、手洗い、ワクチン)

“場”の制御
(3密状況を作らない)

ハイリスクな“場”に行かない
(3密状況に入らない)

早期発見
早期対応



8. これからの冬

・インフルエンザ

- ・ほぼ2シーズン経験していないことによる免疫低下

コロナだけでなく
インフルエンザのワクチンも受けましょう！

換気を十分に実施する具体的方法

- ・機械換気設備がある場合には、施設使用時には常時運転する。
- ・寒さや暑さに配慮しながら、窓とドアをなるべく常時開放して、部屋の空気がこもらないようにする（暖冷房の利用や着衣に配慮しながら、より換気を確保する）。
- ・扇風機、サーキュレーターなどで、屋内の空気を動かして空気の淀みを少なくする。
- ・特に換気が十分ではない場合、滞在時間を最小限にすることが望ましい。
- ・二酸化炭素濃度の測定機器（CO2センサー）を利用して、換気の確認を行うことが出来る（従来必要とされている換気量があれば、1000ppm程度以下になる。必要な換気量を確保するためには、800ppmを超えたら窓開け換気等の換気対策を行うことが望ましい。また、測定器の値が適切かどうか、定期的に確認する）。

9. 3回目の新型コロナワクチン接種

- 2回目の接種日から約8ヶ月後に接種
- 接種費用は全額公費負担（自己負担0円）
- 順次、接種時期がきた方へ個別通知を送付します。

その他詳細が決まり次第、
広報紙やホームページなどで
随時お知らせします。

今後も、感染拡大を最小限とするため、
ご協力をお願いします

ご清聴ありがとうございました



これからも続けたい感染予防の基本の「き」

過剰に心配することなく、基本の感染予防対策を正しく徹底することが重要です！

01 こまめな手洗い



参考)厚生労働省ホームページ

ウイルスによる接触感染を防ぐには、まずは石けんやハンドソープを使った手洗いの徹底が重要です。ウイルスがついた手で口や鼻、目を触ると、粘膜から感染するので、手指を清潔に保つことが最も効果的で大切な予防法です。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	1回	約0.01% (数100個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

手を洗う5つのタイミング

こまめに正しく手洗いをするのが大切

外出先から帰ったとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



ご飯を食べるとき前と後！



病気の人のケアをしたとき



外にあるものに触ったとき



その他にも！ ・トイレの後 ・調理の前 etc...

02 マスクの着用

健康上の事情により、マスクの着用が難しいことを周りの方へ知らせるマーク等もあります。

マスクは自分の飛沫を相手に飛ばさない、または相手の飛沫をブロックする役割があります。ウイルスはとても小さいのでマスクの網目を通過することもできますが、飛沫予防としては最適なので人に会うときなどに使うと効果的です。



マスクにすき間があると効果が半減してしまいます。鼻からあごまでをしっかりと覆いましょう。



マスクの外側には汚れやウイルスが付着するため、外し方や使用後の扱い方にも注意が必要です。

- 外すときはゴムの部分を持つ
- 捨てるときはふた付きのゴミ箱やビニール袋に入れる



03 咳エチケット

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをするときに、マスクやティッシュ・ハンカチ、衣服の袖を使って、口や鼻を抑えることです。

特に、電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

3つの正しい咳エチケット

1. マスクを着用する



マスクをつけるときは説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

3. 上着の内側や袖で覆う



マスクが用意できない場合でも慌てずに対応して感染拡大防止に努めましょう。

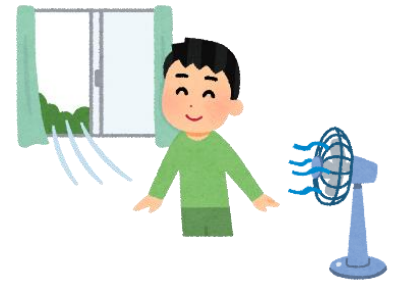
※ 咳やくしゃみの出るときは、下を向いてしゃがんでからすると飛沫の拡散が防止できます。

04 定期的な換気

風の流れることができるように

「**2方向の窓を、30分に1回以上、数分程度、全開**」にしましょう。

※ 窓が一つだったり、ない場合は、扇風機などで工夫しましょう。



主食、副菜、主菜
牛乳・乳製品、果物を
バランスよく!

05 日頃からの体調管理

● バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠で免疫力アップ

からだを守るためには、自分のからだに備わっている免疫力を維持し、基礎体力を向上することが重要です。

今こそ、自分の生活を見直して、からだを整えておきましょう!

● 持病の管理

持病のある方は、日頃から定期的な診療や内服薬等でできるだけよい状態にコントロールしておきましょう。

感染の流行により、**自己判断で診療や内服をやめることは危険**です。

● 定期的な健診(検診)

自分のからだは大丈夫…そう思っていないででしょうか?

“**だいじょうぶ**”のなかに“**いじょう**”は隠れているかもしれません。

牛久市では、必要な対象者に必要な頻度で助成を行っています。

ぜひ、活用して定期的にご自身の健康状態をチェックしてください!



USHIKU
野菜オーケストラ
ぴっちくん

基本的な感染症対策の継続をお願いします

「基本的な感染症対策」の継続

- **マスクは正しく着ける** (鼻やあごもしっかりカバー、「マスクなし」をなくしましょう)
- **石けん等でしっかり「手洗い」** (共有物(ドアノブ等)にさわった後、食事の前後など)
- **3密を避け、社会的距離を確保** (なるべく2m、最低1m)
- **換気はこまめに** (30分に1回以上、部屋の空気が入れ替わる様に)
- **少しでも症状がある場合、すぐに受診を** → 二次感染防止、抗体カクテル療法の適用可能性向上

「会食時における感染症対策」の継続

- **食事時の会話は**、飲酒有無や昼夜・場所を問わず、**感染が生じやすいため特に注意**
- 「**いばらきアマビエちゃん**」**登録店舗を利用**、食事が始まる前に**全員が利用登録**
- 会食は、**少人数・短時間で開催し、体調に異常がある場合は参加しない**
- **大声、回し飲み、箸の共用は避け、会話するときはマスクを着用**

登録店舗の皆様へ 利用者全員が「いばらきアマビエちゃん」の登録を済ませているか必ず確認(あるいは連絡先を記録)してください

「テレワーク」等の推奨

- **テレワーク**や**時差出勤**を活用して、**混雑を緩和**

「催物(イベント等)開催制限」の段階的な緩和

- **10/30まで**(緊急事態宣言解除後の経過措置期間中)の**イベント開催は、上限5,000人または収容率50%以内(最大10,000人まで)のいずれか大きい方**
- **10/31以降**のイベント開催についても、**感染症対策を徹底**
 ※ 大規模イベント(1,000人超/日(回))や、全国的な人の移動を伴うイベント開催時は、県に事前相談を行うようお願いいたします。
 ※ COCOA、いばらきアマビエちゃん普及促進にご協力ください。

「他都道府県との往来時の感染症対策」の継続

- 他都道府県との往来については、**地域の感染状況を踏まえて慎重に判断**
- 直近1週間の陽性者が人口10万人あたり15人以上の都道府県※との往来は、**感染症対策を徹底するなど特に注意**
 ※ [10月6日現在、沖縄県]

「差別の禁止」の徹底

- 感染者やその家族、医療従事者等への**不当な差別的取扱い**は絶対にやめてください