

エビデンス(科学的根拠)のある健康生活

「健康寿命」を延ばそう!!

新型コロナウイルスの全国の新規感染者数は、東京を中心とした首都圏、中部圏、関西圏などで増加傾向が続ぎ、また、入院者数、重症者数、死亡者数も増加し過去最多の水準になっています。正確な情報のもと、一人ひとりの対策意識を高めましょう。

新型コロナウイルス感染症の基礎知識

厚生労働省の新型コロナウイルス(以下、新型コロナ)と表記・クラスター対策班が分析した内容に基づき、専門家会議が検討した見解は次のとおりです。

●症状の軽い人から感染拡大

北海道などのデータ分析から、症状の軽い人が気づかないうちに感染拡大に深く関係していることが明らかになりました。なかでも若年層は、重症化する割合が非常に低いため、結果として多くの中高年層に感染がおよんでいると考えられます。

●一定条件を満たす場所

国内で感染が確認された人のうち、重症・軽症に関わらず、約80%の人は、他の人に感染させていないと考えられています。一定条件を満たす場所(ライブハウス、スポーツジム、屋形船、ビュッフェスタイルの会食、雀荘、スキーのゲストハウス、密閉された仮設テントなど)では、一人の感染者が複数人に感染させた事例が報告されています。

屋内の閉鎖的な空間、人と人が至近距離で一定時間以上、交わるとクラスター(患者集団感染)が発生する可能性があり、さらに次のクラスターを生むと、感染拡大が急速に進むと考えられます。

●重症化する人

新型コロナの感染が確認され、症状のある人のうち約80%が軽症で、14%が重症、6%が重篤(病状が非常に重い)となっています。が、重症化しても約半数は回復しています。

重症化する人でも、最初は普通の風邪のような症状(微熱、のどの痛み、咳など)から始まり、この段階では重症化するかどうかは区別がつきにくいのですが、5〜7日ほど経ってから症状が急速に悪化し、肺炎を起こします。重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある人です。

また、新型コロナ感染症と診断された人(無症状を含む)のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器などによる治療を行った症例または死亡した症例の割合を重症化率といいます。30歳代と比較した場合の重症化率は、10歳未満は0・5倍、10歳代は0・2倍、20歳代は0・3倍、40歳代は4倍、50歳代は10倍、60歳代は25倍、70歳代は47倍、80歳代は71倍、90歳代は78倍です。

10代〜30代の若者世代は、新型コロナ感染による重症化リスクが低いので軽視されがちですが、生活に支障が出るような後遺症で苦しむケースが報告されています。さらに重症化するリスクの高い人



久保 明先生
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

新刊!

カリスマ内科医と組み立てる

DIY健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になる前から」「病気にさせない」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY(Do It Yourself)健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。



久保 明 著
晶文社 定価:1,600円+税

たちへ感染を広めてしまう可能性があることを忘れず、感染予防を心がけてほしいと思います。

なお、軽症者等も状態が急変する可能性があるため、セルフチェックを原則1日2回行い、以下の項目に1つでも当てはまる場合は、各都道府県の連絡・相談窓口(自宅療養中の場合)もしくは宿泊施設に配置された看護師等(宿泊療養中の場合)に、ただちに連絡するようにしてください。

●緊急性の高い症状

【表情・外見】

● 顔色が明らかに悪い

● 唇が紫色になっている

● いつもと違う、様子がおかしい

【息苦しさなど】

● 息が荒くなった
(呼吸数が多くなった)

● 急に息苦しくなった

● 少し動くとき息苦しい

● 胸の痛みがある

● 横になれない

● 座らないと息ができない

● 肩で息をしている

● 突然(2時間以内を目安に)ゼーゼーし始めた

【意識障害など】

● ぼんやりしている(反応が弱い)

● もうろうとしている(返事がない)

● 脈のリズムが乱れる感じがする