

東信会 『絆』 通信

2021年08月



新型コロナウイルス感染症 変異株とクラスターと命を縮める習慣

医療法人社団東信会

新宿南リウマチ膠原病クリニック

世田谷リウマチ膠原病クリニック

東信よしだ内科・リウマチ科

吉田智彦

はじめに

こんにちは。東信会 『絆』通信 8月号です。

アスリートの活躍により大盛況に終わった東京2020オリンピック。

日本勢は金メダル27、銀メダル14、銅メダル17、計58個のメダルを獲得しました。

コロナ禍で開催されたオリンピックについては

後ほど世界中から総括されるとして

私たちはアスリートから元気と活力を貰いました。

とはいえ、国内では連日新型コロナウイルス感染症の患者が多数報告されて第5波となっているので今回も新型コロナウイルス感染症関連の情報を提供いたします。

『新型コロナウイルスの懸念される変異株』

新型コロナウイルスの懸念される変異株（VOC）

PANGO系統 (WHOラベル)	最初の 検出	主な 変異	感染性 (従来株比)	重篤度 (従来株比)	再感染やワクチン 効果 (従来株比)
B.1.1.7系統の変異株 (アルファ株)	2020年9月 英国	N501Y	1.32倍と推定※ (5～7割程度 高い可能性)	1.4倍 (40-64歳 1.66倍) と推定※ (入院・死亡リスクが高い 可能性)	効果に影響がある 証拠なし
B.1.351 系統の変異株 (ベータ株)	2020年5月 南アフリカ	N501Y E484K	5割程度高い 可能性	入院時死亡リスク が高い可能性	効果を弱める 可能性
P.1系統の変異株 (ガンマ株)	2020年11月 ブラジル	N501Y E484K	1.4-2.2倍高い 可能性	入院リスクが高い 可能性	効果を弱める可能性 従来株感染者の再感染 事例の報告あり
B.1.617.2系統 の変異株 (デルタ株)	2020年10月 インド	L452R	高い可能性	入院リスクが高い 可能性	ワクチンと抗体医薬の 効果を弱める可能性

『変異株の感染力は？』

変異前のコロナウイルスは通常のかぜと同じ水準の感染力で、1人の感染者が2.5人程度にうつすとされている。

デルタ型（インド型）は水痘（みずぼうそう）と同水準の強い感染力を持ち、1人の感染者が平均8～9人に感染させるという。

デルタ型がより重篤な症状を引き起こす可能性にも言及した。

ワクチンを接種していても感染する可能性があると言及し、各自治体などがワクチン接種の義務化とワクチン接種を終えた人も屋内でマスクを着用するよう勧告した。



米疾病対策センター（CDC）

『変異株に対してワクチンは有効か？』

- マサチューセッツ州バーンスタブル郡でクラスターが発生
- 同郡では7月初旬、数千人の観光客が訪れた大規模イベントを開催
- 報告された感染者は469人
- 感染者のうち74%（346人）がワクチン接種を終えたブレイクスルー感染
- ブレイクスルー感染者346人のうち79%（274人）はせき、頭痛、のどの痛み、筋肉痛、熱といった通常のコロナ感染と同じ症状
- 27日時点で死者はいない
- ブレイクスルー感染者346人の接種ワクチンはファイザー製が46%、モデルナ製が38%、J&J製が16%
- デルタ型に感染したワクチン接種者からは、未接種者と同等のウイルス量

このデータはワクチンの信頼性を失うものではない
ワクチンは有効である

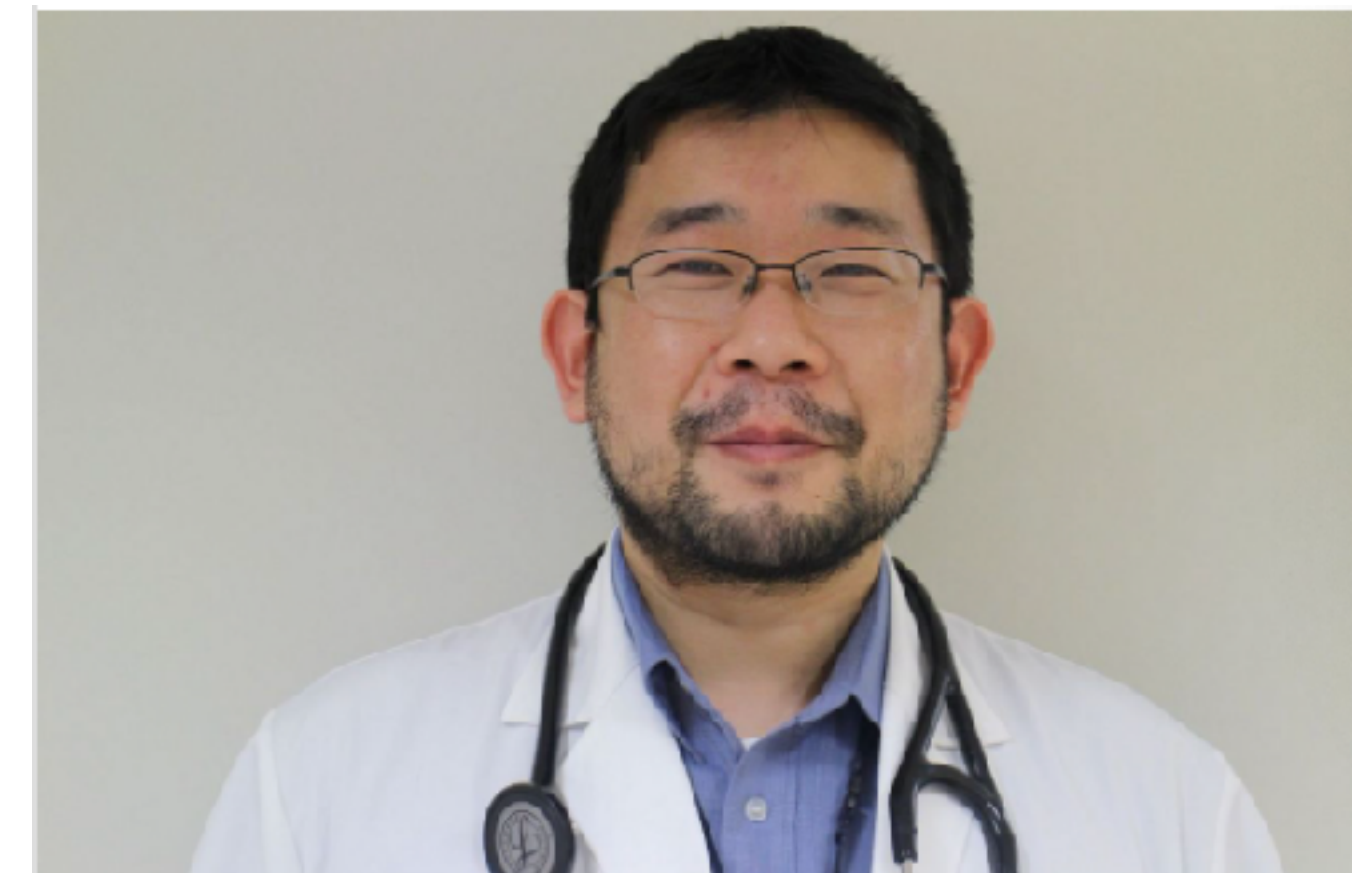
『若い人がワクチンを打つ4つのメリット』

その1) 発症を防ぐ効果 ワクチンの発症予防は米ファイザー製で約95%、モデルナ製は94%と報告されている（ワクチンの副反応よりコロナの症状の方が辛い）

その2) 重症化を防ぐ効果 若い世代でも重症化しやすいデルタ株による重症化リスクを軽減する可能性がある

その3) 後遺症のリスクを低減する効果 感染して軽症でも倦怠感、味覚・嗅覚障害、脱毛後遺症に苦しむ若い人がいる

その4) ワクチンには、感染そのものを防ぐ効果 自分がうつことで、感染を広げにくくし、家族やワクチンを打つことができない子どもを間接的に守ることができる



クラスター発生の飲食店と発生していない飲食店、違いはどこに？

〔調査概要〕

2020年10月～2021年5月に国内でクラスター（※1）の発生した12施設（和歌山県8施設、岐阜県2施設、沖縄県[宮古島]2施設）および対照群（※2）19施設（すべて宮古島）に対し、有症者・接触・飛沫・エアロゾル感染対策を中心として、計18問（※3）の質問アンケート調査を実施。

※1：クラスターは、上記期間中に8人以上の感染者が生じた施設とする。

※2：対照群は、同期間中に感染者数2人以下の施設で、クラスターの発生した施設と規模や業務形態が同程度の施設を抽出した。

クラスターとの関連性が考えられた感染対策

- ・ トイレなど公共の場に消毒設備を設置： クラスター発生群vs. 対照群100% (p<0.001)
- ・ 他のグループとの距離を1メートル以上とっている： 18.2% vs.94.7% (p<0.001)
- ・ 他のグループとの間にアクリル板が設置されている： 9.1% vs.89.5% (p<0.001)
- ・ スタッフは就業時に体温測定と体調確認をしている： 54.5% vs.100% (p=0.001)
- ・ 飲食時以外はマスクを着用するよう客に促している： 33.3% vs.89.5% (p=0.001)
- ・ 客が入れ替わるタイミングでテーブル等を消毒している： 60% vs.100% (p=0.003)
- ・ スタッフは客が触れた物を扱ったあと手指衛生を行っている： 60% vs.100% (p=0.003)
- ・ スタッフは常にマスクを着用して接客している： 50% vs.94.7% (p=0.004)
- ・ カラオケを提供していない： 16.7% vs.68.4% (p=0.005)
- ・ 窓やドアを開けて定期的に換気している： 60% vs.94.7% (p=0.019)
- ・ スタッフに症状を認めるときは検査を受けさせている/保健所の指示に従っている/休ませている： 40% vs.90.9% (p=0.040)
- ・ トイレにペーパータオルを設置している： 80% vs.100% (p=0.043)

やっていたら寿命を縮める8つのこと



ドラマのイッキ観

ベルギーの18歳から25歳までの若い人々を対象に調査したところ、一度に多くの話数を連続して観る人ほど疲労感を抱えている傾向があり、不眠にも悩まされやすいことが判明した。イッキ観に興じる人々が質の低い睡眠を強いられている割合は、そうでない人よりも98%高いという。

寝不足は日中の眠気を招き、判断力は飲酒時と同程度に低下する。自動車事故など不慮の事故を起こすリスクを上げ、結果として寿命を縮めてしまうことが指摘されている。

塩分の過剰摂取

アメリカの研究において食べ物に起因すると見られる死亡例を分析したところ、最も多かったのは食塩の過剰摂取であり、全体の9.5%を占めた。次いで加工肉の摂りすぎが8.2%、魚などに含まれるオメガ3脂肪酸の摂取不足が7.8%と続く。肉を少なく魚と野菜を多く、を基本としたい。

NewSphere より 8つのことのうち4つ

やっていたら寿命を縮める8つのこと



ネガティブな気持ち

米総合病院のメイヨー・クリニックの調査により、楽観主義の人々は悲観的な人々よりも、若くして死亡する確率が50%ほど低いことが判明した。ストレスを抱えないことが免疫系の正常な働きを助けるためと見られる。

騒々しい都市での暮らし

ロンドン大学衛生熱帯医学大学院は、交通網が発生させる騒音と長期的な健康被害の関係を突き止めた。日中に自動車などの騒音にさらされる生活が長年続いた場合、寿命が短くなることが判明している。ストレスから血圧が上昇し、寿命を削ってしまうと見られる。反対に自然がすぐ近くにある生活は、健康状態の向上に役立つ。米国立衛生研究所が出資する看護師健康調査によると、緑豊かなエリアに暮らす女性は、都市部に住む人々よりも12%ほど死亡率が低くなっている

NewSphere より 8つのことのうち4つ