

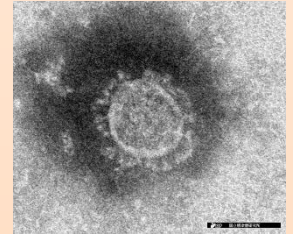
# 新型コロナウイルス 感染症について



さんふらわあクリニック  
院長 和田 崇子

この数ヶ月、世界を混乱の極地に陥れている見えない敵、新型コロナウイルス。このウイルスの大きさご存じですか？わずか「0.1μm」です。この新型コロナウイルスの正式名称は「SARS-CoV-2」と言い、それによって引き起こされる感染症を「COVID-19」と言います。

以前から一般的な風邪の10-15%程度、年によっては30%程度がコロナウイルスによるものとされています。コロナウイルスの名前の由来は、表面に花弁状のスパイクタンパクという突起状の構造物が、王冠（＝ラテン語でコロナ）や太陽コロナの様に見えることからです。このコロナウイルス粒子の表面は、エンベロープという脂質と蛋白質で出来た膜で覆われており、石鹸などの界面活性剤や、高濃度アルコールなどの有機溶剤に触れると、エンベロープが溶けて、ウイルスが死滅すると言われています。こういったウイルスの対応・予防策として、石鹸での手洗いや、高濃度のアルコールでの消毒が推奨されているのには、こういう理由があるのです。



国立感染症研究所  
ホームページより引用

## ●発症・潜伏期間

ウイルスは、病原体単独では増殖できず、感染した生きた細胞の中でのみ増殖します。ウイルスが人に感染すると、増殖するためにある一定の潜伏期間を経て、様々な症状が出ます【＝発症】。新型コロナウイルスの場合では、潜伏期間が2週間程度と言われています。そのため現在、症状を発症するかどうかを見極めるために、感染者との濃厚接触者や流行地からの帰省者には、少なくとも2週間の自宅待機を求められています。

## ●症状

初期の症状としては、発熱など一般の風邪の時にみられる症状を認めることが多いとされています【＝顕性感染】が、症状を伴わない感染【＝不顕性感染】も相当数いることが分かっており、一説には陽性と言われている方達の10倍程度はいるのではないとも言われています。潜伏期間は、体内でウイルスが増殖している時期で、無症状であっても周囲にウイルスを拡散する可能性があります。症状が出る前から感染力があるため、無症状・不顕性感染でも、他の人にウイルスを感染させてしまう危険性が非常に高いのです。そのため不要不急の外出の自粛や「三つの密」を避けることなどを徹底するように、と緊急事態宣言が発せられました。5月14日以降多数の県で解除されましたが、これで終わりではありません。この先も「自分が感染するかもしれない」と同じように「自分が周囲の人に感染させてしまうかもしれない」危険性をはらんでいることは続きます。引き続き、十分に注意しましょう。

## ●感染経路

新型コロナウイルスは主に飛沫感染と接触感染により感染するといわれており、ごく一部ではエアロゾル感染（日本では飛沫核感染とも表現）も疑われています。

感染経路	特徴	予防法
飛沫感染	感染者の咳やくしゃみによる飛沫と一緒にウイルスが拡散されて感染する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他の人との距離をとる（ソーシャル・ディスタンス）</li> <li>・症状のある人との接触を避ける</li> <li>・咳エチケットを守る</li> <li>・マスクを着用</li> </ul>
接触感染	ウイルスを含む飛沫に汚染された表面を触った手で、口や鼻、目を触ることによる感染する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手を洗う</li> <li>・手で顔を触らないようにする</li> <li>・環境を消毒する</li> </ul>
エアロゾル感染（飛沫核感染）	空気中にウイルスと液滴が浮遊した状態で感染する	

まだまだこの状況は持続しますが、安心はせず、かといって極端に怖がることなく、適切な対応をしていきましょう。SNSなどの不確実な情報に流されることも避けてください。

また、基本は皆さんの免疫能力を維持することです。なかなか集団での運動はできない時期ですが、個々人で体力維持のためにできる運動を継続し、バランスのよい食事、良質な睡眠を確保することは、スポーツをするための基本と全く変わりません。基本を見直し、感染症にもしっかりと、立ち向かっていきましょう。



【参考文献】

・ Nature Medicine 2020/4/15 号    ・ NEJM 2020/4/30 号、2020/5/7 号    ・ Ann Intern Med 2020/4/6 号    ・ 厚生労働省 HP