

〔※１〕コロナ禍において、政府はマスクの着用を求めていましたが、新型コロナウイルス感染症が５類感染症に移行したことで令和５年３月１３日からは感染予防におけるマスク着用は個人の判断に委ねられることになりました。しかし、マスクの有効性に関する科学的知見に変わりはないため、現在でも厚生労働省や世界保健機関（WHO）では総合的予防対策の一環としてマスク着用を推奨しています。

《参考》

マスク管理のガイダンス（世界保健機関（WHO））

- ・ マスクを慎重に口と鼻を覆うように装着し、顔とマスクの間の隙間が最小限になるようにしっかりと結びます。
- ・ 着用中はマスクに触れないでください。
- ・ 適切な方法でマスクを外します。マスクの前面に触れず、後ろからほどきます。
- ・ 取り外した後や使用済みのマスクにうっかり触れた場合は、アルコールベースの手指消毒剤または石鹼と流水を使用して手を洗ってください。
- ・ マスクが湿ったらすぐに、清潔で乾いた新しいマスクに交換してください。
- ・ 使い捨てマスクは再利用せず使用毎に廃棄し、取り外したらすぐに処分してください。

<出典元>新型コロナウイルス（COVID-19）に関わるマスク使用に関するアドバイス
（2020.4 暫定指導）

1-2.正しい手指衛生

手指衛生には、石鹼（ハンドソープ）と流水を用いた手洗い方法と、擦式アルコール製剤を用いる方法がありますが、「目に見える汚れが手についている時」と、「胃腸炎のウイルスが手についている可能性がある時」には、石鹼と流水を用いた手洗いを行ってください【※2】。

爪を短く切り、手洗い前には時計や指輪をはずし、別添2の厚生労働省作成のチラシを参考に、手のひらだけでなく、手の甲や指の間、爪の先まで時間をかけて、より丁寧に、より頻回の手洗いをすることで、ウイルス除去効果が高まる【※3】ということ意識して、手洗いを励行しましょう。

また感染症予防の観点から手洗い後の手指乾燥法にも注意を払う必要があります。

家族それぞれのタオルを用意して1日1回の頻度で定期的に交換するか、ペーパータオルの使用を検討するとよいでしょう。特に、家族の誰かが胃腸炎や風邪、はやり目など、何らかの感染症にかかっている時にはタオルの共有は避けて下さいね。

【※2】汚れがあるとその下には消毒薬が浸透しないため、十分な効果が発揮できません。

また胃腸炎を起こすウイルスの中にはアルコールが効きにくいウイルスがあります。

【※3】手洗い時間をある程度長く、あるいは手洗いを繰り返した場合にウイルスの減少傾向がみられるという研究結果（別添3）があります。

1-3.正しいうがい

日本では、幼児からお年寄りまで、外出から戻った後、食事をする前の「うがい」をする習慣がありますよね。この「うがい」、古くは『中外抄^{ちゅうがはいしやう} [※4]』や『水鏡 [※5]』に記述が見られるため、平安時代から行われていたという説があります。

対して海外では「うがい」という行為は浸透しておらず、マウスウォッシュで口内洗浄をする事が一般的なため、外国人が日本人のうがいをする姿を見ると、マナーやエチケットに反すると思う人もいるそうです。「所変われば品変わる」ですね。

そんな「うがい」ですが、細菌やウイルスが粘膜から侵入する前に物理的に体外へ洗い流したり、喉の乾燥を防いだりする効果があるため、日本医師会ではウイルスや細菌が増えるスピードから、少なくとも1日4度以上（起床時、食間、就寝前等）行うことを推奨しています。

日本赤十字会の「正しいうがい方法」を紹介しますので、今後も「うがい」の習慣を続けていきましょう。

正しいうがいの方法（日本赤十字社）

1 回目

口に半分くらいの水を含み、正面を向いたまま強く「ブクブク」うがいをする
→吐き出す

2 回目

新しい水を含み、上を向きながら「あー」「うー」と声を出し、喉の奥まで「ガラガラ」うがいをする→吐き出す

3 回目以降

新しい水を含み、長めの「ガラガラ」うがい（1回15秒程度）を2～3度繰り返す
→吐き出す

<出典元> 子供のいのちや健康を守るためのテキスト「幼児安全法」

（日本赤十字社岐阜県支部より、成人・高齢者向けのテキストにはうがい方法の記載がないため、「幼児安全法」に記載された内容でご指導いただきました）

[※4]『中外抄^{ちゅうがはいしやう}』は1137年より1154年に至る知足院関白藤原忠実の談話を大外記（だいがき）中原師元が筆録した聞書。

[※5]『水鏡』は平安時代末期から鎌倉時代初期に書かれたとされる歴史物語。（「四鏡（大鏡・今鏡・水鏡・増鏡）」の1つ。）作者については諸説あります。

2. 高齢者の VPD 対策（ワクチン接種）

予防接種は、『1. 自身が病気にかかりにくくする』、『2. 病気にかかったとしても重い症状になる事を防ぐ』、『3. 人に感染させてしまうことで社会に病気が蔓延^{まんえん}してしまうのを防ぐ』ことを目的とし、病気に対する免疫力を高めるためにワクチンを接種することを言います。

そして、ワクチン接種で予防できる^{しっぺい}疾病を VPD（(Vaccine:ワクチン、Preventable:防げる、Diseases:病気)と言います。

さて、予防接種には、予防接種法によって対象疾病・対象者・接種期間などが定められた「定期接種」と、予防接種法に基づかない「任意接種」があり、更に「定期予防接種」には主に集団予防や重篤な疾患の予防に重点をおき、小児が無料で接種できる「A類疾病」と、主に個人予防に重点をおき、高齢者等を対象に本人が接種を希望する場合において一部自己負担での接種が可能な「B類疾病」があります。

2-1. 高齢者が特に注意すべき VPD

「A類疾病」の予防接種は保護者に努力義務がありますが、「B 類疾病」には努力義務はありません。しかし、「B 類疾病」に指定されている肺炎球菌感染症、季節性インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は高齢者の重症化や肺炎などの併発を起こしやすいため、ワクチン接種を検討していただきたいと思います。

対象疾病 (B類疾病)	対象者・接種期間など
高齢者の肺炎球菌感染症	・高齢者に対する肺炎球菌ワクチンによって、重症な肺炎などにかかることを予防。 ・65 歳の方と、60～64 歳で一定の基礎疾患がある方は 1 回接種ができる。 ・5 年以上の間隔で 2 回目の接種が可能だが、2 回目以降の接種は任意接種となる。
季節性インフルエンザ	・高齢者に対するインフルエンザワクチンによって、重症な肺炎などにかかることを予防。 ・65 歳以上の方と、60～64 歳で一定の基礎疾患がある方は<u>毎年 1 回接種</u>ができる。
新型コロナウイルス感染症	・高齢者に対する新型コロナワクチンによって、重症な肺炎などにかかることを予防。 ・65 歳以上の方と、60～64 歳で一定の基礎疾患がある方は<u>毎年 1 回接種</u>ができる。

「B 類疾病」に指定された感染症のワクチン接種をする場合、いずれのワクチンについても、お住まいの市町村の定める自己負担額で接種することができますよ。（市町村の一部公費負担により、少し安く打つことができます。）

感染症対策推進課の公式ホームページ（岐阜県広域化予防接種事業）

居住する市町村でのワクチン接種が原則ですが、居住する市町村以外の市町村にかかりつけ医がいる方や、やむを得ない事情により居住する市町村で予防接種を受けることが困難な方が、県内の住所地以外の協力医療機関で予防接種を受ける際も、岐阜県広域化予防接種事業により、居住する市町村が定める自己負担額での接種が可能です。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/9585.html>

（岐阜県広域化予防接種事業や、自己負担額についての詳細が書かれています。）

2-2. その他、高齢者が気を付けたい VPD

子どもの頃に受けた予防接種で身につけた獲得免疫【※6】は、時間の経過によって抗体価が減衰してしまうため、高齢者は百日咳や破傷風等の VPD にも気を付ける必要があります。

①百日咳

百日咳というと、「A類疾病」の1つであることから小児期の病気というイメージがありますが、現在多くの先進国で百日咳の再興が認められており、その対策として青年・成人への追加接種や、妊婦への追加接種が実施されている国もあります。かく言う日本でも 2000 年以降、青年・成人患者の報告数が増加【※7】しており、2016 年から青年・成人層における追加接種が可能となっています。

高齢者が百日咳の症状をこじらせると肺炎や気管支炎などを併発することもあります。また感染力がとても高いため、自分の健康のためだけでなく、家族…特に孫世代（ワクチン接種が完了していない新生児や乳児が感染すると重症化して、時には死に至ることもある）にうつさないためにも、注意が必要な VPD であることを認識していただけたらと思います。

百日咳については、成人向けの三種混合ワクチン（ジフテリア・百日咳、破傷風）を任意で追加接種することで対応できますので、医師とよくご相談して接種を検討してくださいね。

【※6】免疫には、侵入してきた病原体や異常になった自己の細胞を認識し、^{いちはや}逸早く直接攻撃することで病原体を排除する『自然免疫』と、免疫記憶（一度体内に侵入した病原体の情報を記憶すること）により抗体を作って再発症を防ぐ『獲得免疫』があります。ワクチンは、病原体の曝露を受ける前に、この『獲得免疫』を成立させておくことを目的として行います。

[※7] 日本における百日咳患者に占める成人の割合は、2001 年ではわずか 2.8%だったのが、2010 年には 48.2%、2015 年は 25%を占めたとの報告があります。

②^{たいじょうほうしん}帯状疱疹

水痘（水ぼうそう）にかかったことがある人が加齢や病気、ストレス、過労などで免疫力が低下すると、神経節に潜伏していた^{すいとう たいじょうほうしん}水痘・帯状疱疹ウイルスが再活性化します。そして、このウイルスは神経に沿って増殖し、皮膚に到達して、猛烈な痒みと神経痛を伴う赤い発疹を生じます。これが^{たいじょうほうしん}帯状疱疹です。重症化すると発疹が治まっても痛みがなくなり、辛い神経痛に長期間苦しむこともあります。通常は生涯に一度しか発症しないと言われていますが、免疫が低下している場合には再発することもあります。

帯状疱疹の発症を予防できるワクチンには、乾燥弱毒性水痘ワクチン（生ワクチン）と乾燥組換え帯状疱疹ワクチン（不活化ワクチン）の2種類あり、それぞれ、効果、持続期間、接種回数、副反応の程度に違いがあります。

ワクチン接種助成を行っている自治体もありますので確認の上、お医者様と相談し、よく検討した上で選択してくださいね。

<参考文献>

- ・世界保健機関（WHO）：Advice on the use of masks in the context of COVID-19 Interim guidance. 6 April 2020
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/331693/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.3-eng.pdf
- ・森功次他：Norovirus の代替指標として Feline Calicivirus を用いた手洗いによるウイルス除去効果の検討. 感染症誌 80:496-500, 2006
<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>
- ・尾家重治, 神谷晃: 共用手拭きタオルの細菌汚染. 環境感染 9 (2): 16-19, 1994
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsei1986/9/2/9_2_16/_pdf/-char/ja
- ・岐阜県公式ホームページ 岐阜県広域化予防接種事業（感染症対策推進課）
<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/9585.html>
- ・岐阜県公式ホームページ 帯状疱疹について（感染症対策推進課）
<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/330581.html>
- ・厚生労働省公式ホームページ 65 歳以上に実施している予防接種
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/yobou-sesshu/vaccine/years-65.html

