

診療所だより



令和2年12月号外

神崎市国民健康保険脊振診療所
〒842-0201 神崎市脊振町広滝462番地
電話 0952-59-2321
診療所事務局（脊振支所）
電話 0952-59-2111

この度、健康増進課より今後の新型コロナウイルス感染症について問い合わせがありました。その時のやり取りを、文章に起こしてもらいましたのでご参考にさせていただきます。

健康増進課（佐々木）：新型コロナウイルス感染症（以下コロナ）は2020年11月現在、首都圏を中心として増加傾向にあると報道されていますが、神崎にも第三波がやってくると思われませんか？

桜木医師：はい。

健康増進課（佐々木）：その根拠は？

桜木医師：現時点で、日本国内での流行は、相変わらず東京、大阪などの大都会でくすぶっていますが、最近、北海道が増えてきました。寒いところから増えていると思います。Go To キャンペーンで旅行者が増えたからという人もいますが、九州などにも旅行者は来たはずですからシンプルに Go To キャンペーンで、というのは違うと思います。世界的にみると、冬に入る時期の早いフランスやドイツで大流行の兆しがありますから、インフルエンザと同様、寒くて乾燥する時期にコロナは流行すると思います。前回、日本国内で最も早く流行期を迎えた北海道は、冬の終わりの時期であり、その当時、九州はもう春でした。そういう意味で九州での流行は、ある程度おさえられたと思います。しかし、恐ろしいことに、今度、我々は新しい生活における初めての冬を迎えることになります。中途半端な予防では大流行をすると思います。

健康増進課（佐々木）：神崎（佐賀）における再流行の時期はいつごろだと思いますか？

桜木医師：これは私の個人的な意見ですが、感染予防を怠ると12月後半から1月ではないかと思っています。

健康増進課（佐々木）：そのお考えに至った理由はなんですか？

桜木医師：11月現在佐賀は新規感染者がでたり、でなかったりです。しかし、私が気になるのは東京の感染者の増加もそうですが、大阪の感染者が増加傾向にあると感じるからです。

健康増進課（佐々木）：大阪ですか？

桜木医師：はい。大阪の感染者は、飛行機の利用が少なくなった現在、福岡の感染者数と連動するのではないかと考えています。

健康増進課（佐々木）：なぜですか？

桜木医師：私個人的には、あの飛行機の閉鎖された空間に1時間でもいたいとは思いません。私と同じ考えの人が多からこそ、仕事でやむをえない場合や Go To キャンペーンを利用してどうしても行きたかった旅行に行く、そんな人しか飛行機は利用しないんじゃないかと思うんですよ。実は10月上旬に、東京から私の弟が、生まれた赤ちゃん（注：生んだのは弟の配偶者）をつれて私に会いに、仕事ついでに熊本に来たので私は熊本に行きました。そのときの私は九州新幹線に乗るのには不思議と抵抗を感じませんでした。列車内を自由に動けるからだと思うのですが、閉鎖空間ということは飛行機と変わりませんし、換気もそれなりに取られているとはいえ、想像以上に人が乗っていて、ほかのお客さんと距離をとっても2密（密集、密閉、密接なし）でした。



健康増進課 (佐々木) : つまり、飛行機で行く東京に抵抗をもちつつも、新幹線で移動する大阪とのビジネスでの交流が福岡、熊本は多いのではないかと、ということですか？

桜木医師 : おっしゃる通りです。福岡も熊本もビジネスは盛んですから、東京には抵抗があるからビジネスは大阪を相手にという考えがこれから増えると想像します。新幹線さくらは新大阪行きです。どこにも統計学的な根拠はありませんし、大阪の人が悪いと言っているわけでもありません。しかし、福岡の感染者数は大阪に連動すると想像します。もちろん東京の感染者数も十分参考にするべきとは思いますが。

健康増進課 (佐々木) : でも、これが桜木先生の言われる、12月下旬から1月流行説とどのような関係があるのですか？

桜木医師 : あくまでも可能性ですし、日本国民が感染対策を本気でやらなければという前提ですが、12月は師走(しわす、「師匠が忙しいので慌ただしく走り回る」の意)と言われているのはご存じと思います。

健康増進課 (佐々木) : ええ。

桜木医師 : 要するに、みんな忙しくて動き回るということです。年の区切りとして。それは、新しい生活様式に準じて、それなりに人の行き来は少ないでしょうけど、師走ということには未来永劫、変わりがない。

で、今年は少人数でも11月中旬ぐらいから忘年会シーズンになると思うんですよ。仕事の関係上、大阪から福岡の忘年会(忘年会と称したら周りから嫌な顔をされるとして、プチ宴会としましょう)に行く人もいます。しかし、人数は3~4人でも、その集団が中洲を練り歩くとすると、おそらく福岡が先に12月中に感染者が増加すると思います。



健康増進課 (佐々木) : やはり少人数でも、問題でしょうか？

桜木医師 : では、これを考えてみましょう。先日、プロ野球の球団でクラスターが出たことは大きく報道されていたのでご存じだと思います。報道を細かく見る限りですが、チームは感染症対策として手指消毒、外食禁止など厳しい条件をみんなが守っていたそうです。一人を除いて。

健康増進課 (佐々木) : えっ、一人を除いて？

桜木医師 : ある選手が、北海道遠征の時、行きつけの居酒屋さんに行って、同居者以外の人々と会食をしたそうです。そこにはチームの選手はその人、一人しかいなかったそうです。結局、その選手が感染してきて、チームメイトに感染させたということに報道上はなっています。

健康増進課 (佐々木) : そうなんですか。つまり、一人が感染すると、瞬く間に大勢の人に感染させる可能性があるということですね。コロナの感染力はインフルエンザの数倍とも聞いたことがあります。

桜木医師 : アメリカ大統領選挙の総取り形式に似ています。だから、流行するなら宴会シーズン中か、その後、つまり12月下旬から1月と思います。

で、話を戻しますと、やむをえず福岡で会食した人が一人、運悪く感染して、職場に戻ると、それが、どのように佐賀に影響するか、ということです。ですから、我々は、東京、大阪、福岡の感染者の推移を注意深く見ておく必要があります。

健康増進課 (佐々木) : では、感染を予防するキーポイントは何だと思われますか？

桜木医師 : やはり、手洗いとマスクですが、最近の研究結果を見るとマスクが重要なようです。

健康増進課 (佐々木) : それは、ずっと言われ続けていることですね。

桜木医師 : ただ、私が最近大いに懸念していることは、使うマスクのことです。

健康増進課 (佐々木) : 使うマスク…ですか？

桜木医師 : はい。以前、診療所だよりで香港大学の実験結果を神埼の皆さんに報告したことがあります。ネズミを使った実験で、白いサージカルマスクの素材 (不織布) で覆ったネズミはコロナに感染しにくかったという実験です。

健康増進課 (佐々木) : はい、おぼえています。

桜木医師 : 最近、東京大学の実験で、似たような結果が報告されました。マネキンを使った実験で、コロナウイルスの吸い込みをサージカルマスク (不織布) は50%防いだのに対して、布マスクは20%しか防げなかったという結果です。

健康増進課 (佐々木) : つまりサージカルマスクはそのほかの素材と比べてかなりコロナの感染を防げるということですか？

桜木医師 : そう考えています。その実験は、マネキンを使って、人と人が相対するような配置において、一方がくしゃみをしたらどれくらいウイルスを吸い込むかという実験でした。布やメッシュ他の素材での有効性は証明されていません。洗って汚れを落として再利用できるということは、洗って汚れが取れるぐらいスカスカということです。不織布のマスクはそういう意味で使い捨てです。

健康増進課 (佐々木) : では、桜木先生はサージカルマスクをすすめるということですか？

桜木医師 : はい、かなり強く推奨します。我々、医者がサージカルマスクしかしないということがすべてを裏付けています。私は、実はサージカルマスクを二重にしています。

健康増進課 (佐々木) : 二つ重ねてるんですね。スポーツ選手がしているような、マスクはどうですか？

桜木医師 : はっきり言って不織布でなければだめですね。実際に、あのようなマスクをつけたことはありませんが、メッシュ素材であれば不織布 (サージカルマスクの素材) ではないでしょうから布マスクと一緒にしょう。ある人気のマスクなどにいたっては素材の説明をあれこれ書いて、安全性を訴えています。香港大学や東京大学のような実験を経ていませんから安全とは言えません。これからはマスクを製造する以上、論文を出した大学に依頼して同様な実験で安全性を検証しなければ売べきではありません。

健康増進課 (佐々木) : たしかに、最近、マスクがファッション化しています。

桜木医師 : おっしゃる通りです。マスク本来の意味を見失っていて、プロ野球選手とか見てたら、私は哀れでしょうがありません。彼らは社会的影響力を持っていますのでもう少し医学的に証明されたマスクを使ってほしい。先日も大型スーパーで、闊歩するお客さんがしているマスクを見て、私はこの冬が怖くなりました。話の出た、球団ですが、先日の試合でも監督含め、全員の選手がスポーツタイプのマスクでした。あれは、私には不織布とは思えませんから、マスクをしている意味がない。反省していないのでしょうか。



健康増進課 (佐々木) : ということは、球団の感染者続出の背景にはマスクに問題があると、そういうことですか？

桜木医師 : 私はそのように、強く推測しています。たった一人の人が感染し、7人とか8人とか感染が広がったとしたら、よっぽど手を洗っていないのか？ まず、それはないでしょう。普通の人でさえ、かなりの手指消毒に気を使っているのに、手袋までする野球選手が接触感染をするのか？ と思います。きちんとサージカルマスクをしていたら防げたのではないかと思います。

健康増進課 (佐々木) : マスクは文化やファッションではないと？

桜木医師 : そうです、おまけに、快適さを求めるのも間違っています。快適なマスクはもはやマスクではありません。ただの変装です。マスクが従来、快適なわけがない。それと、有名ブランドのマスクなど……。そんな変装道具を買う金があるなら、ふるさと納税をしたほうが良いと思います。

健康増進課 (佐々木) : 最後になりますが、なにかありますか？

桜木医師 : 新しい生活様式を守れば、つまりコロナ予防をすればインフルエンザは流行しないと思います。インフルエンザワクチンの予防効果は3か月です(3か月目には抗体が半分になる)。慌てて予防接種をしなくても手指消毒と不織布マスクで絶対大丈夫です。

健康増進課 (佐々木) : 今日はありがとうございました。



追記 :

2020年11月8日放送のNHKスペシャル「新型コロナ 全論文解説～AIで迫る今知りたいこと～」より、コロナ予防のポイント

- ① 加湿が重要。室内の湿度は40～60%目標。冬でも換気は必要。(換気方法の相談は受け付けます。)
- ② 外出時のマスクは鼻の保湿、保温という意味でも効果がある。(であれば、なおさら快適なマスクは通気性がよく、保湿、保温に向かない。)
- ③ 紫外線がかなり有効、製品はもう市販されている。(個人向けではない。)
- ④ 数年以内に収束するという研究者の意見は、すべて「有効なワクチンが製品化された場合」という前提の上でのことである。
- ⑤ 専門家によっては賛否があるが、インフルエンザワクチン接種が免疫を活性化し新型コロナ感染症に対して有効ではないかとの意見もある。

春振診療所 所長 桜木 徹