

# 予防と対策



NHK出版 制作

NHKテキスト「きょうの健康」2023年11月号広告掲載記事より

## 重症化チェックリスト

以下に該当する方は、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高いことがわかっています。日頃から基本的な予防と対策(手指衛生、換気、ワクチン接種など)を心がけましょう。

年齢	<input type="checkbox"/> 65歳以上
体型	<input type="checkbox"/> 肥満がある(BMI30以上)
生活習慣	<input type="checkbox"/> たばこを吸う(現在および過去) <input type="checkbox"/> 運動不足
基礎疾患(持病)	<small>以下のような持病や既往歴(過去にかかった病気)がある</small> <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> がん
	<input type="checkbox"/> 慢性の肺の病気(COPDなど)
	<input type="checkbox"/> 慢性の腎臓の病気
	<input type="checkbox"/> 心臓の血管の病気
	<input type="checkbox"/> 脳の血管の病気
	<input type="checkbox"/> HIV感染症
	<input type="checkbox"/> 臓器移植による免疫不全 <span style="float: right;">など</span>
薬	<input type="checkbox"/> ステロイド等の免疫を抑える薬を使っている
妊娠	<input type="checkbox"/> 妊婦(妊娠後半期)

BMI:体格指数 [計算]BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

COPD:慢性閉塞性肺疾患、HIV:ヒト免疫不全ウイルス

厚生労働省:新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き 第10.0版より作成

詳しくはこちら

新型コロナを学ぶ

検索



二次元バーコードからも  
ご覧いただけます!

提供・お問い合わせ

**ファイザー株式会社**

<https://www.pfizer.co.jp>

2023年9月作成  
CMT45N061A

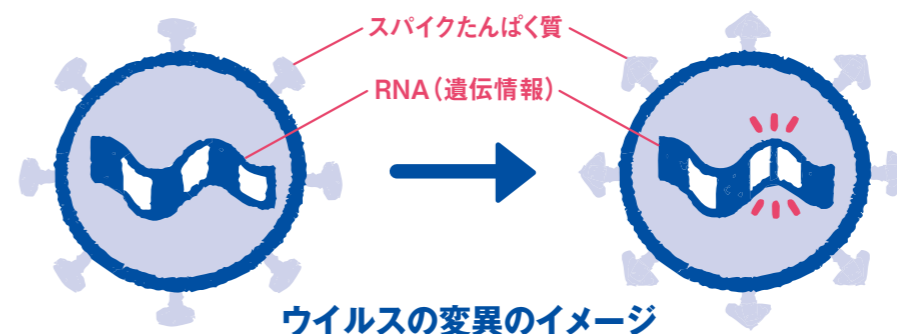
# 新型コロナウイルス感染症の 予防と対策

新型コロナウイルス感染症は、感染症法上の分類が5類感染症に移行し、社会はすっかり日常を取り戻したようにみえます。しかし、ウイルス自体が消えたわけではありません。改めて予防と対策を考えましょう。

## ●オミクロン株派生型 XBB.1.5の2つの特徴 ～ウイルスの特徴を知って、感染予防～

### 感染力の強さ

オミクロンXBB.1.5はスパイクたんぱく質の変異によって、BA.4/5に比べて感染力が強く、広い感染拡大とそれに伴う重症者数の増加が懸念されます。<sup>\*2</sup>



### 免疫回避力の高さ

XBB.1.5は、BA.4/5よりも免疫を回避する能力が高く、免疫をすり抜ける可能性があります。<sup>\*3,\*4</sup>

### 変異株の特徴を正しく理解し、感染予防を!

#### 新型コロナウイルスの変異株とは

新型コロナウイルスは、イガ  
イガと飛び出している特徴的な  
突起「スパイクたんぱく質」を  
持つており、この突起が人の体  
の細胞に結合して感染します。<sup>\*5</sup>  
感染したウイルスは、自身の遺  
伝情報をコピーさせて増殖しま  
す。その過程で起きる「コピー  
ミス」を「変異」と呼び、元の  
ウイルスとはわずかに異なるウ  
イルスが作られます。<sup>\*6,\*7</sup>  
変異によりウイルスが新たな  
性質を持つと変異株として株名  
がつけられ、これまでに「デル  
タ株」「オミクロン株」などが記

憶に残っていることでしょう。  
さらに、オミクロン株はいく  
つもの変異が確認されており、  
2022年にはBA系統の変異  
が世界各国で流行を繰り返して  
きました。<sup>\*4</sup>

今後、懸念されているのはオ  
ミクロン株派生型のXBB.1.5  
の流行です。XBB.1.5の特  
徴は「感染力の強さ」と「免疫  
回避力の高さ」です。

人々の交流増加に伴い、今後  
も引き続き予防と対策が必要に  
なるでしょう。

#### 自分でできる 感染症対策を続けよう

オミクロンXBB.1.5に対

しても、これまで同様、基本的な感染予防と対策として日頃から手指衛生につとめ、体調の悪いときは外出を控えるなどの対策を続けましょう。

新型コロナウイルス感染症の主な症状は発熱、呼吸器症状などかぜと似ていますが、一般的なかぜとは異なり、全身に症状が現れることや、なかには無症状の場合もあります。<sup>\*8</sup>一方、重症化したり入院が必要になったりすることもあります。特に高齢者の場合、30歳代に比べて70歳代の重症化率は47倍まで高まります。この他、妊娠後半期、基礎疾患がある人(下図)など重症化が心配される方は、しっかりと予防と対策が必要です。<sup>\*9</sup>ワクチン接種は、新型コロナウイルス感染症対策の選択肢の一つです。基礎疾患がある方や高齢者など重症化リスクの高い方は、主治医に相談してワクチン接種を検討してみてください。

## ●見直そう! 予防と対策

### 手洗いなどの手指衛生



### 体調不良のときに無理は禁物



### 咳エチケット

咳やくしゃみをするときはマスク等で口をふさぎましょう。また、医療機関、薬局、高齢者施設では不織布マスクを着用しましょう。

### 換気



### ワクチン接種

### 重症化リスクのある人は特に気をつけよう<sup>\*10</sup>

#### ●妊娠後半期<sup>\*11</sup>

妊娠中に感染すると、早産のリスクが高いことが報告されています。また、重症化して治療が必要になれば、早期の帝王切開が必要になることも考えられます。

#### ●基礎疾患がある人<sup>\*12</sup>

基礎疾患(慢性疾患などで、合併症を併発したり、他の疾患への罹患<りかん>時に重篤化しやすいなどのリスクを持つもの。慢性呼吸器疾患や血液疾患、糖尿病など。持病)がある人や、肥満、喫煙者では、基礎疾患のない人に比べて重症化による死亡率が高いことが分かっています。

#### ●高齢者

30歳代と比べた重症化率は、70歳代で47倍、80歳代で71倍になります。



\*1 厚生労働省:第122回新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボード(令和5年6月16日)資料2-1  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001108938.pdf>  
 (2023年7月18日閲覧)

\*2 Tamura, T. et al.: Nat Commun14(1): 2800, 2023

\*3 Uraki, R. et al.: Lancet Infect Dis 23(1): 30, 2023

\*4 Wang Q, et al.: Cell 186(2): 279.e8, 2023

\*5 厚生労働省:新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き 第10.0版

\*6 神谷 茂 監修, 錫谷 達夫/松本 哲哉 編集:標準微生物学 第14版, 医学書院, p355~367

\*7 国立感染症研究所:SARS-CoV-2変異株について  
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/2019-ncov/2551-cepr/10745-cepr-topics.html> (2023年7月18日閲覧)

\*8 厚生労働省:新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き 第10.0版

\*9,\*10 厚生労働省:(2023年4月版)新型コロナウイルス感染症の「いま」に関する11の知識  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000927280.pdf>  
 (2023年7月18日閲覧)

\*11 厚生労働省:新型コロナウイルスに関するQ&A一般の方向け(2023年5月10日版)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html#Q6-1](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q6-1)  
 (2023年7月18日閲覧)

\*12 厚生労働省:第49回新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボード(令和3年8月25日)資料4-3  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000823697.pdf> (2023年7月18日閲覧)



新型コロナを学ぶ 検索



監修  
医師 伊那賢志  
(くつな・さとし)