

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第43号

年3回発行

2020.10月

# 健康 と 笑顔

特集  
「新型コロナウイルス感染症」  
社会活動の担い手である若手の感染対策が  
高齢者をコロナから守る

健康ZOOM UP  
メタボリックシンドロームの  
病態とその対策

旬を訪ねる神戸散歩  
相楽園

ホームドクターに聞く!  
健康アドバイスQ&A

コラム  
「3密」とは

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410  
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>



# 社会活動の担い手である若手の 感染対策が高齢者を「コロナから守る

新型コロナウイルス感染症では、10代から30代の若手は症状が軽く感染に気づかないことがあります。リスクの高い高齢者への感染を防ぐには、普段から若手がマスク、手洗いなどの感染対策をしながら高齢者に接する配慮を欠かさないことが重要です。



## 新型コロナウイルス感染症とは?

2019年1月に中国武漢で新たに発生し世界中に広まった、人類が初めて経験する呼吸器ウイルス感染症です。症状が出る前や無症状の人からでも他人に感染させる強い感染力があり、65歳以上の高齢者や糖尿病、高血圧、慢性腎臓病、心血管疾患、COPD、肥満などのある人は肺炎が重症化しやすいといつ特徴があります。

## 若手にはただの風邪でも高齢者には重い肺炎

発熱、咳、喉の痛みなどの軽い症状が1週間程度で治まる方が8割ですが、1週間から10日程度で肺炎になってしまう方が2割ほどいらっしゃいます。そのうち酸素吸入や人工呼吸器が必要な重症になる方は約5%程度です。年齢による差が大きいのが特徴で、8月5日時点の国内データ(図1)では全体の死亡率は1.5%に対し、60代は3.15%、70代は10.9%、80代以上は23.0%と高齢になるほど死亡率は高くなります。また、入院患者のうち人工呼吸器や集中治療室での管理が必要な重症者の割合は、60代が4.8%で最も高くなります。

## 院呼吸器が必要な重症になる方は約5%程度です。年齢による差が大きいのが特徴で、8月5日時点の国内データ(図1)では全体の死亡率は1.5%に対し、60代は3.15%、70代は10.9%、80代以上は23.0%と高齢になるほど死亡率は高くなります。また、入院患者のうち人工呼吸器や集中治療室での管理が必要な重症者の割合は、60代が4.8%で最も高くなります。

か、抗原検査でウイルスの抗原(タンパク質)を検出したら診断が確定します。

治療として軽症者には何も必要ありません。

りませんが、酸素の必要な重症者にはウイルスの増殖を抑えるレムデシビル(ベクルリー)という薬を使います。ただし現在は厚労省からの入手に時間がかかります。1日1回の点滴を5日間、症状改善が認められない時は10日間行います。またウイルスに対する過剰な免疫反応を抑える

院もしくは療養施設に収容されます。が、症状出現から10日間経過して、なおかつ症状軽快して72時間経過していると、退院なし宿泊療養解除になります。また症状軽快して24時間経過した後、2時間間隔で2回のPCR検査が陰性の場合も退院が可能です。

感染が疑われる方の鼻咽頭ぬぐい液、唾液、喀痰などを用いてPCR検査でウイルスの遺伝子を検出する

いとじう意識で飛沫を出さない、飛沫の付いた手で触れない努力が求められます。病院や介護施設では直接高齢者に触れる機会が多いため、患者さんも含めて職員皆がマスクを着用すること(ユーバーサルマスク)で、院内感染が抑えられることがわかりました。このようにマスクは自分を守るためにだけではなく、自分が感染源とならないために特に重要なものです。他人を守るためにあっても、それによって医療崩壊や経済活動の停止を防ぐことができれば、結果的に自分の健康や雇用を守ることにつながります。飛沫を出さないためには布マスクでも十分といわれています。症状に気づかなくても数がマスクと手洗いをして高齢者を守ることができれば、新型コロナウイルス感染症をただの風邪に落とし込むことができると思します。

ステロイドも重症例で使用します。デキサメサゾン(デカドロン)とさつ葉を内服もしくは注射で1日1回10日間使用します。それ以外の薬はまだ試験段階のため、治験や臨床試験に参加した場合のみ使用できます。現在神戸市では、新型コロナウイルス感染症と診断されると全例が入院もしくは療養施設に収容されます。

が、症状出現から10日間経過して、なおかつ症状軽快して72時間経過してみると、退院なし宿泊療養解除になります。また症状軽快して24時間経過した後、2時間間隔で2回のPCR検査が陰性の場合も退院が可能です。

院もしくは療養施設に収容されます。が、症状出現から10日間経過して、なおかつ症状軽快して72時間経過してみると、退院なし宿泊療養解除になります。また症状軽快して24時間経過した後、2時間間隔で2回のPCR検査が陰性の場合も退院が可能です。

飛沫を触つて自分の手を介して口、鼻、目から体内に入る、その二つの感染経路があります。感染を避けるためには他人の飛沫がかからないよう距離を保つ(ソーシャルディスタンス)こと、手に付いたウイルスが体内に入らないように手洗いや手指消毒を行なうことが基本になりますが、人と接する場合には耳のマスク着用がとても有効です。

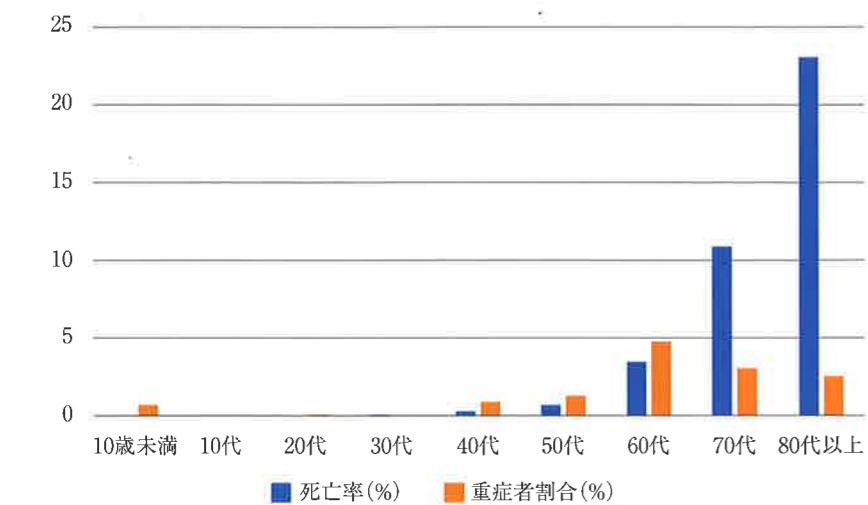
## コロナにかかる ないためには?

麻疹やインフルエンザのようなワクチンは世界中で開発に取り組んでいますが、まだ実際に使用できるものはありません。ウイルスは生物のように自分で増殖したり移動したりすることができませんので、必ず人や動物を介して感染します。新型コロナウイルス感染症の場合、感染者から出でる飛沫を吸い込む、飛沫の付いたとこ

## 他人にうつさないように マスクをしましょう

新型コロナウイルス感染症は、普通の感冒やインフルエンザのように症状としての咳やくしゃみによる飛沫だけでなく、普通の会話や歌、楽器演奏などによる飛沫でも感染すると言われています。症状に気づかなくても数がマスクと手洗いをして高齢者を守ることができれば、新型コロナウイルス感染症をただの風邪に落とし込むことができると思します。

図1 厚労省発表国内発生動向 2020年8月5日時点



か、抗原検査でウイルスの抗原(タンパク質)を検出したら診断が確定します。

治療として軽症者には何も必要ありません。

りませんが、酸素の必要な重症者にはウイルスの増殖を抑えるレムデシビル(ベクルリー)という薬を使います。ただし現在は厚労省からの入手に時間がかかります。1日1回の点滴を5日間、症状改善が認められない時は10日間行います。またウイルスに対する過剰な免疫反応を抑える



明治末期に作られた小寺家私邸の庭園。昭和16(1941)年以降は神戸市の所有となり、一般に公開されるようになりました。約20,000m<sup>2</sup>の敷地には深山幽谷の景色が広がり、春のツツジ、夏の新緑、秋の紅葉など季節ごとの美しさを見せてくれます。明治時代に建てられたレトロな雰囲気が漂う旧小寺家廄舎、江戸時代に姫路藩が使用していた御座船の屋形のみを移築した船屋形、北野から移築された旧ハッサム住宅の3つの重要文化財も見どころです。

また、2019(令和元)年には、旧相樂園会館がウエディング会場、予約制のレストランなどの機能を備えた「THE SORA-KUEN」としてリニューアルしました。中でも1階にあるカフェ「相樂園パーラー」は、一般の人でも気軽に利用できるスペース。神戸メイドのコーヒーや紅茶、スイーツ、軽食が用意されています。11月まで楽しめる相樂園パーラースイーツセット(2,200円、税別)は、かぼちゃや栗、紫いもなど旬の素材をたっぷり使った8つのスイーツがいただける贅沢な一品。庭園散歩の後のお楽しみにいかがですか。



住所／神戸市中央区中山手通5-3-1  
アクセス／神戸市営地下鉄県庁前駅から徒歩約5分  
【相樂園】  
開園時間／9時～17時 ●休園日／木曜日(祝日の場合は開園、翌日休園)、年始年末●料金／大人(15歳以上)300円、小人(小中学生)150円 ●問い合わせ／078-351-5155  
【THE SORAKUEN】  
営業時間／11時～17時 ●定休日／水曜日 ●問い合わせ／078-341-1191

## 健康 ZOOM UP

# メタボリックシンドロームの病態とその対策

### ●メタボリック

#### シンドロームとは

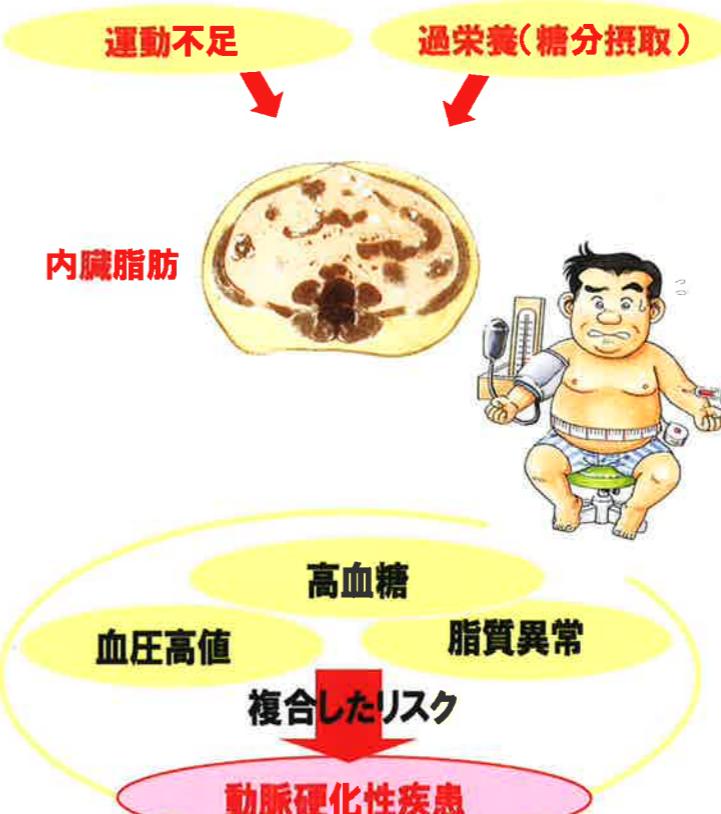
メタボリックシンドロームは、単一リスクの代表である、高LDLコレステロール血症に匹敵する動脈硬化の強力なリスクファクター(危険因子)です。おなかの中に貯まる内臓脂肪の蓄積が原因となり、血圧高値、脂質異常(中性脂肪高値またはHDLコレステロール低値)、高血糖の3つの因子のうち2つ以上が集積(クラスター)した状態のことをいいます(図)。

●原因となる内臓脂肪とは  
病態のおおもととなっているのが内臓脂肪ですが、ヒトの身体に貯まる脂肪は、大きく分けて内臓脂肪と皮下脂肪に分けられます。

数が急増し、緊急事態宣言が発令されました。その後の外出自粛や在宅勤務などによって、自宅で引きこもりがちになつたりスポーツジムでの運動やテニスなどがまったく出来なくなったり、極端な運動不足から、短期間の間にいわゆる「コロナ太り」に陥つた方が多いと思います。メタボ発生のおおもととなる内臓脂肪の貯まる原因として、過栄養状態、特に糖分の

脂肪は普通預金、皮下脂肪は定期預金にたとえられます。すなわち、内臓脂肪は皮下脂肪に比べ代謝活性が高く、普通預金のように出し入れ自由で、貯まりやすいが減りやすい脂肪であるといわれています。

図 メタボリックシンドロームの病態



### ●新型コロナウイルス感染症とメタボリックシンドローム

今年になって、新型コロナウイルス感染症が全世界に広がり、日本でも3月末から4月にかけて患者化を進行させてしまつことが考えられています。



メタボリックシンドロームは動脈硬化を起こしやすい病態であり、おももと内臓脂肪の蓄積があります。コロナ太りはまさにメタボそのものです。その病態や対策について説明しましょう。

### ●メタボリック

#### シンドロームの予防

##### それでは、メタボ対策はどのよう

過剰摂取と運動不足が重要であることがネズミを用いた動物実験などからも証明されています。特に運動不足は最も重要で、まさに、運動不足は内臓脂肪が増える原因です。コロナ太りで増えた脂肪は、内臓脂肪であるといえます。

の元凶である内臓脂肪は非常に貯まりやすいのですが、逆に減りやすい脂肪といわれています。積極的に歩くなど運動不足を解消すると速やかに減つてくるといわれています。諦めず地道に運動を続けることが大切です。食べる方についても、運動量に見合ったエネルギー制限が内臓脂肪減らしに重要であることは当然ですが、無理のないストレスがかからない程度の糖質制限

は有用と考えられます。薬に頼らず、生活習慣の改善がメタボ対策のキーポイントです。習慣はなかなか変えられませんが、習慣化してしまえば、ちらのものです。「続ける」を頭に置いて、がんばりましょう。

(医療法人 川崎病院  
病院長 中村正)

以下の号につきまして、お取り寄せしていただけるようになりました。  
希望号と部数(最大4部まで)、送付先(郵便番号・住所・氏名・電話番号)を  
明記の上、210円切手を同封し、右記【お申し込み先】まで封書にて  
お送りください。

- ・在庫の状況によっては提供できない場合があります。
- ・海外への発送は行っておりません。

## バックナンバー 一覧



### お申し込み先

〒650-0016  
兵庫県神戸市中央区橘通4丁目1番20号  
神戸市医師会 広報委員会  
「健康と笑顔」バックナンバー係

## 1. 「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか？

- ①病院・診療所
  - ②あんしんすこやかセンター
  - ③その他( )

## 2.今号の「健康と笑顔」で興味のあった記事は?

- ①特集 新型コロナウイルス感染症
  - ②メタボリックシンドロームの病態とその対策
  - ③旬を訪ねる神戸散歩「相楽園」
  - ④ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A
  - ⑤コラム 「3密」とは

3.本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

# Present

抽選で1,000円分の  
図書カードを20名様にプレゼント



### 底幕方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。  
12月31日必着。当選者へは1月中旬に賞品を発送します。  
なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

昨日の新型コロナウイルス感染症で外出を控えるようになり、スマートフォン（スマホ）を見過ぎています。自分では少し疲れるくらいですが目が悪くならないか心配です。スマホが目に与える影響について教えて下さい。

新型「コカウイルスによる感染症」の広かりに伴い、様々なところでもよく耳にかかるようになつた言葉です。何となく意味を知つていても曖昧にしか理解できていない方も多いのではないかでしょうか。

令わせいただきました60代の方で  
も、普及率は2013年では約18%  
でしたが2019年には約70%に  
増えて、今年は新型コロナウイルス  
感染症の影響でますますスマホを  
扱う時間が増えてくると思います。  
スマホの見過ぎによる目の悪影響  
としてよく心配されるのが近視  
の進行ですが、これは学童期など若  
い世代ではあるかもしませんが、  
60代ではまず大丈夫です。  
注意していただきたいことは、  
1.老眼になると眼の底  
かりの眼精疲労  
2.画面を見る時間(ままだ  
たき)の減少からくるドライアイ  
が代表的なものとされています。  
1に関しては、必要に応じて適切  
な眼鏡(老眼鏡)を使用されること  
が一番と思います。老眼鏡を使用し  
すぎると老眼が進むのでは?と心

配される方もおられます、それは考えなくとも良いでしょう。それよりも無理して見る方が疲れるので、見えにくく感じる方は適切な眼鏡を眼科にて処方してもらひ下さい。

この関連では、スマートホン等の画面を見つめていると誰でもまばたきが減り、目の表面を覆っている涙液層(涙の膜)が乾いてしまって、目の疲れ・見えにくさ・異物感等が出てきます。特に涙の少ない人や涙の質がサリワツとしている人は症状が出やすいので、一度、眼科を受診しましょう。

以上、代表的な影響について説明しましたが、この方は目の重大な疾患について心配しておられるかもしません。代表的な成人病としての白内障・緑内障・加齢黄斑変性等に関しては、読書をはじめスマートホンによって病が悪化する」とはあります。でも、スマートホンの見過ぎには注意し、疲れたら休憩するようにしましょう。

# Column コラム

しかし、密閉とは、換気の悪い密閉空間のことです。密閉の対策はあくまでも換気です。風の流れができるように窓やドアをあけただけ2方向以上同時にあけます。1時間に2回以上数分間あけることが大切です。

次に、密集とは、多くの人が集まる密集場所のことです。密集の対策は人の密度を下げることです。互いに手を伸ばしても届かない十分な距離(できれば2m以上、最低でも1m程度、いわゆるソーシャルディスタンス)を保つことが大切です。

最後に、密接とは、間近で会話や発声、運動などをする密接場面です。密接はどのよつな場面で起こります。密接の対策は距離とマスクです。密接場面にいるときは会話、発声、運動などの際に十分な距離を保ちマスクを着用することが大切です。

これら3つの密を避ける(特に重なりを避ける)ことが一番望ましいのですが、日常生活を送る中で避けられない場面もあると思います。今後(いつ)は新型コロナウイルスへの対応が必要になります。今述べたような対策をひとつも注意した生活を送るようになります。

# 看護師を目指してみませんか？

## あなたの優しさを力に 社会を癒す資格を取ろう



### 3年課程 全日制

学校長推薦	試験日=令和2年11月14日(土)
社会人入学	試験日=令和2年11月14日(土)
一般入学(一次)	試験日=令和3年1月9日(土)
一般入学(二次)	試験日=令和3年3月6日(土)

詳しくは本校にお問い合わせください！

### 神戸市医師会看護専門学校

神戸市西区学園西町4丁目2番

☎ 078-795-4884

患者・ご家族の皆さんへ

厚生労働省

～未来の看護職を育てるために～  
看護学生の実習にご協力ください



実習の3つの約束

#### 1. 患者さんの権利を守ります

実習にあたっては患者さんの権利を尊重し、事前に十分な説明を行い、ご協力の同意を得た上で実施します。

#### 2. 患者さんの安心を守ります

実習にあたっては事前の準備はもちろん、実習可能なレベルまで看護技術を習得してから臨みます。

#### 3. 患者さんの個人情報を守ります

プライバシーの保護を最優先とし、実習で知り得た患者さまに関する情報を他者に漏らすことはありません。

郵便はがき

6500016

63円切手を  
お貼りください

神戸市中央区橋通4丁目1番20号  
一般社団法人神戸市医師会  
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	( )		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。