



日本医師会のキャラクター「日医君(にちいくん)」



日本医師会  
<https://www.med.or.jp/>



上手な医療のかかり方.jp (厚生労働省)  
<https://kakarikata.mhlw.go.jp/>



インタビュー  
ほんだ あきこ  
**本田 顕子**  
参議院議員

かまやち さとし  
**釜 范 敏**  
日本医師会常任理事

# 特集1 新型コロナウイルス感染症と インフルエンザに、 どう備える？

かまやち さとし  
釜范敏 日本医師会常任理事に聞く

例年、インフルエンザが猛威を振るう寒い季節を迎えました。私たちは、新型コロナウイルス感染症との「ダブル流行」にどのように備えていけばよいのでしょうか。政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会メンバーである釜范敏日本医師会常任理事に、お話を伺いました。インタビューは、薬剤師でもある本田顕子参議院議員です。

取材日：令和2(2020)年11月18日

**新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ「ダブル流行」の可能性がある？**

**本田** インフルエンザが流行しやすい冬を迎えました。今季の流行状況を教えてください。

**釜范** (取材日の) 本日は11月18日。例年この時期になると、インフルエンザの感染者が増え

始めます。しかし今年の報告数は、非常に少ない状況が続いています。

「生活様式」を実践していることは、影響しているだろうと考えます。

通常インフルエンザは、日本が夏の季節に冬を迎える南半球で流行。そのウイルスが北半球にやってくる人が多いです。しかし今年、南半球であまり流行しませんでした。その後の経過を注意深く見ていますが、現時点で日本での感染者数は極めて少ないです。

しかしそれだけではなく、先ほど申し上げたように、同じ呼吸器系のウイルスが競合してインフルエンザが抑制されているのかもしれない。はっきりとしたことは現時点では分かりませんが、この冬を乗り越えた後に、どんな見が出るのかを引き続き、見守っていきたいと思います。

ただ、このままの状況が今後も続くのか、それとも流行が拡大するのか、予測はできません。これまでの経験から言うと、同じ呼吸器系のウイルスがはやっていく場合にインフルエンザ発生数が減少することはありましたが、油断せずに今後も注視していかなければなりません。

**本田** 新型コロナウイルスの感染が拡大しながら、インフルエンザ感染者も増える「ダブル流行」が心配されています。

**釜范** 絶対に起こらないとは言えません。「ダブル流行」も想定し、対策を講じなければならぬと思います。

**本田** 新型コロナウイルスの感染予防のため、国民の皆さまが「3密(密閉・密集・密接)」を避け、こまめな手洗い、うがいに努めています。公衆衛生の徹底がインフルエンザ抑制にも効果が発揮しているのでしょうか。

**本田** 一人の方が新型コロナウイルスとインフルエンザに同時に感染する「ダブル感染」についてはいかがでしょうか。

**釜范** 確かに、「新しい

**釜范** その事例は、すでに報告されています。しかし、数はそれほど多くはないだろうと思います。必要以上に心配することはありません。



# 高齢者のインフルエンザは重症化することがあります。流行する前のワクチン接種などが有効です。

## インフルエンザとは

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

## インフルエンザを予防する有効な方法

### 1 流行前のワクチン接種が有効です

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

### 2 感染を広げないために“咳エチケット”を心がけてください

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。普段から“咳エチケット”(①他の人に向けて咳やくしゃみを出さない、②咳やくしゃみが出るときはマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めた後手を洗うことなど)を心がけてください。

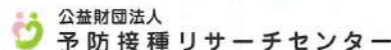
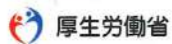
### 3 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。



医療機関名

詳細については、お住まいの市区町村にお問い合わせください。



「うつらない」ために、私たちにできることを教えてください。

**釜范** やはり一番大事なことは、しっかりマスクをすることです。ただ、小さなお子さまはなかなか難しいかもしれませんし、周りに人がほとんどいない屋外であれば、マスクは必要ありません。あくまでも「適切に」装着していただければと思います。

そして、ウイルスの付いた手で顔、特に目の周りなどを触って粘膜から感染する可能性がありますので、こまめな手洗いが大事です。帰宅後や食事の前、トイレの後などに、せっけんを使って洗いましょう。洗い残しのないよう、十分に時間をかけて丁寧に洗い、流水で流します。洗い終わった後は、水分が残らないように、ペーパータオルや清潔なハンカチで拭きましょう。また、店舗や病院など人が集まる場所に入る前には、手指の消毒を忘れずに。消毒液が乾くまで、両手でよくもみ込んでくだ

## インフルエンザワクチンの接種を推奨 新型コロナウイルス感染症への影響

**本田** インフルエンザには、感染や重症化を予防するためのワクチンがあります。

**釜范** 今季はインフルエンザワクチンの接種が推奨されています。その主な理由は二つあります。一つは、新型コロナウイルスに効果のあるワクチンがまだ手に入らない状況の中、国民の多くがインフルエンザワクチンを接種しておくことで「ダブル流行」の予防につながります。

もう一つの理由は、自然免疫です。自然免疫とは、どんな病気に対しても体が適切に反応する状態のことをいいます。インフルエンザウイルスと新型コロナウイルスは別のウイルスですが、インフルエンザワクチンを接種することで、この自然免疫を呼び覚ます効果が期待できます。そのため、仮に新型コロナウイルスに感染した時に重症化を防ぐ可能性があるのです。

ですから、これまで一度もインフルエンザワクチンを接種したこ

とがない方も今季は、ぜひ積極的に受けていただきたい。新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい65歳以上の方や、糖尿病、高血圧、心臓病などの基礎疾患がある方は、特に受けてほしいと思います。

**本田** インフルエンザワクチンは、何回接種するべきですか。

**釜范** 国の推奨では、13歳以上は1回、13歳未満は2回です。毎年接種されている方は、13歳未満でも1回でもいいかもしれません。

今年は何年より、インフルエンザワクチンの接種を希望される方が増えると思います。が、過去5年で最大量となる約6300万人分が供給される予定です。

**本田** 2回目の接種は、1回目からどのくらい空ければよいですか。

**釜范** 基本的には、4週間空けて接種します。

**本田** 接種すると、予防効果は

## 感染対策の基本を改めて確認 寒さでためらいがちな換気も重要

**本田** 新型コロナウイルスに感染しないために、国民の皆さまがさまざまな対策をしていますが、改めて感染対策の基本を振り返りたいと思います。「うつさない、

うつらない」ために、私たちにできることを教えてください。

**釜范** やはり一番大事なことは、しっかりマスクをすることです。ただ、小さなお子さまはなかなか難しいかもしれませんし、周りに人がほとんどいない屋外であれば、マスクは必要ありません。あくまでも「適切に」装着していただければと思います。







さい。

**本田** 度重なる消毒で手荒れが気になる方には、保湿成分の入ったアルコール消毒液が出ています。また、手洗いや消毒の後に、保湿クリームを塗ってケアするとよいですね。

**釜范** 皮膚に優しい保湿成分が入った優れたクリームが、市販品にも医薬品にもたくさんあります。それらを利用しながら、こまめな手洗いと消毒を徹底しま

しょう。

それから、「うつさない、うつらない」ためには、なるべくリスクの高い場所を避けること。いわゆる「3密」や、大きな声を出す場所です。

**本田** 小児の感染について教えてください。ただですか。ある小学校の先生が音楽の授業をしいいものかと心配していました。

**釜范** ご心配は当然いろいろあると思いますが、感染予防をしつ

### 家族が体調を崩したら、どう行動するべき？ 家で看護する時に気を付けること

**本田** 体調がおかしいと感じた時、その症状から風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症を見分けることはできますか。

**釜范** それら三つの病気の症状はほとんど共通していますので、症状だけで原因となるウイルスを特定することはできません。

**本田** 新型コロナウイルス感染症

の症状に味覚や嗅覚の異常があると話題になりました。これについては、いかがでしょうか。

**釜范** 新型コロナウイルスによる味覚や嗅覚の異常は、比較的若い女性に多いといわれています。

しかし、新型コロナウイルス感染者全員にこの症状が出るわけではありませんし、逆に風邪やイ



りすれば問題はありません。新型コロナウイルスの知見が徐々に蓄積され、今では、子供から子供にうつることはほほえないと、はっきり分かっています。子供が感染するのは、ほとんどの事例が家庭内感染で年長者からうつります。一方、子供から親や祖父母にうつす可能性は極めて少ないです。

**本田** 年末年始には、初詣などに出掛ける方も多いと思います。

**釜范** 初詣は、例年かなり人が密集しますし、その中でおしゃべりしたり、大きな声を出したりすることもあるので、感染リスクが高くなりますね。しかし年末年始の行事は、伝統として大切に守られてきたものですから、一概に「絶対ダメ」ともいえません。できれば、混み合う大みそかや三が日を避け、前後に時期をずらすなどの工夫をお願いいたします。

**本田** その他に、感染防止のためにできることはありますか。

**釜范** 部屋の換気は非常に大事です。新型コロナウイルスの感染経路には「飛沫感染」と「接

触感染」があり、主となるのは飛沫感染です。会話や咳、くしゃみなどをした時に出る通常の飛沫粒子であれば、2メートル離れていけばほとんどうつりません。しかし空気中に、粒子のかなり小さい「マイクロ飛沫」が漂っていると、2メートル離れていても感染することがあります。ですから、十分な換気が必要なのです。

**本田** 寒いので、ついいためらいがちですが、換気の重要性が分かりました。

**釜范** 部屋の中にどのくらいの人がいるかにもよりますが、例えば温暖地に大勢が集まっているのであれば、やはり積極的に窓を開ける時間をつくっていただきたい。一人しかいないのであれば、必要ないかもしれませんが。

また寒冷地では、二段階の換気が推奨されています。まず部屋のドアは閉め、廊下の部分に外気を入れます。その後、窓を閉めてから、廊下と部屋の間を開け放して換気する方法です。

今はもう直接かかりつけ医に電話していいですね。

**釜范** はい。「当院では対応していません」と断ることがないように、日本医師会から各医療機関にしっかりとアナウンスしています。万が一、その医療機関で対応が難しい場合は、対応できる地域の医療機関を紹介する体制を整えています。

かかりつけ医が特にいない方は、各自治体の相談センターに電話していただければ、同様に地域の医療機関を案内してくれます。必ず、あらかじめ電話で相談した上で、受診してください。

**本田** 体調が悪い時、病院へ行くのに公共交通機関は使えませんか。

**釜范** なるべく避けていただきたいですが、他に交通手段がないことも考えられます。交通手段がないために、必要な受診が遅れることも問題です。きちんとマスクをして、会話は最小限にとどめ、必要な場所に寄り道せず混雑を避けて、公共交通機関を使う選択肢がありうると考えます。





**本田** 新型コロナウイルスの検査

体制について、国は地域の医療機関で検査できる抗原簡易キットの拡充を目指しています。田村憲久厚生労働大臣からは、1日20万件の検査が可能となるように進めていると、心強い発信がありました。

**釜范** 現状、医師が必要だと認めた場合は、速やかに検査できる体制がすでに整っています。

しかし、中には全国民の約1億2000万人に繰り返し検査をするべきと主張している方がいます。例えば20日に1回、全国民を検査するとすると1日600万件処理しなければならず、非現実的です。

検査をするかしないかについては、安心して医師にお任せいただければと思います。

**本田** 家で体調の悪い家族を看護する際、特に気を付けることは何でしょうか。

**釜范** 家庭の中で感染対策を完璧に行うことはかなり難しいと思います。ですから、家族が体調を崩した時は家で待機するのではなく、早めに医療機関に相

談してください。

しかし、新型コロナウイルスの検査結果が出るまで、家で看護しなければならぬ状況は考えられます。家族に高齢者や基礎疾患をお持ちの方がいたら、可能であれば家から移れると安心ですね。

そして、家族の中に看護できる人が複数いる場合は、担当を1人に絞りましょう。病人は個室で過ごし、部屋からなるべく出ないようにしてください。病人と看護をする方、両方がマスク着用、こまめな手洗い、手指の消毒をする必要があります。

**本田** トイレについて、家に2カ所あれば使い分けられますが、ない場合はどうすればよいでしょうか。

**釜范** 便にもウイルスが出ることが知られていますが、それよりも注意すべきは接触感染です。感染者がトイレで咳き込み、その飛沫が付いた壁や床に触れることで周りに感染を広げるのです。これはダイヤモンド・プリンセス号の調査から明らかになった事実です。ですからトイレはこまめにアル



コール消毒をする必要があります。特にドアノブや水を流すレバーなど、手が触れる場所は念入りに。便座を介してうつることは考えにくいですが、拭ける所はきちんと拭き、最後に必ず手を洗いまししょう。

**本田** 実は私、ここ最近、特に

うがいをするように心掛けています。色の付いたうがい液を使っている、一度むせて噴き出してしまった時に、鏡に結構うがい液が付着して驚きました。たくさん唾が飛んでいたのだと気が付き、今まであまり意識していなかった鏡もしっかり拭かなければと思

ました。

**釜范** 鏡を手で触れる機会はそれほど多くないので、あまり神経質になる必要はないかと思いますが、できる範囲で取り組んでいただけるとよいですね。

**本田** それから、食事の仕方についても、アドバイスいただけま

すか。

**釜范** 食事はできれば使い捨ての容器に入れ、個室の中で食べてもらう方がよいですね。容器などを捨てる時、なるべくごみ袋に入らずに入れられるように、工夫しておきましょう。

**新型コロナウイルスによる受診控えに注意 感染対策をしながら、積極的に活動を**

**本田** 先ほど、インフルエンザワクチンについてのお話を伺いました。インフルエンザワクチンは個人の状況や意思に任せて受ける「任意予防接種」ですが、日本の予防接種にはもう一つ、特定の年齢での接種が法律で定められている「定期予防接種」がありますね。

**釜范** はい。「医療機関に行く」と新型コロナウイルスにうつるのではないか」という漠然とした不安から、本来決められた年齢で受けるべき定期予防接種を延期する人が増えています。

**本田** 予防接種だけではなく、健康診断や各種検診、持病の

治療にも同じ傾向が見られます。自覚症状が現れにくい病気は少なくないので、過度に受診を控えてしまうと、健康を害するリスクがあります。

**釜范** 医療機関は換気や消毒などしっかり感染対策を行っていますから、安心して、受診していただきたいと思います。

**本田** かかりつけ医がいると、やはり安心ですね。身近な所で相談できる医師を見つけてほしいと思います。

私は本日、釜范先生にインタビューさせていただき、まるで医療機関を受診しているかのような安心感がありました。



**釜范** ありがとうございます。確かに、気軽に相談できる、かかりつけ医は大事ですね。

**本田** 『りぶる』の読者は、ボランティア活動などで積極的に地域貢献をされている女性が多いです。常に前向きな方々ですが、新型コロナウイルスの影響で「なかなか思うように活動できない」との声も聞きます。読者の皆さまに、アドバイスをいただけますか。

**釜范** 新型コロナウイルスについて、感染拡大が始まった今年の初め頃はよく分からない部分が多かったのですが、今は大分知見を積み、感染のリスクが高い場面が特定されてきました。ボランティア活動をする際には、先ほど申し上げましたが、人との距離を取ってマスク、手洗い、手指の消毒を徹底しましょう。密閉した空間に大人数で集まって、大きな声で話すようなことは避け、換気に注意していただく。そうすれば、感染のリスクは極めて低くなります。

また、バランスの良い食事や十分な睡眠は健康の基本。積極的に体を動かすことも、免疫力や

体力を維持する上では不可欠です。

緊急事態宣言解除後も、外出を控えている方は少なくありません。しかし、無理に外との交流を断ち、ずっと家にこもりきりで過ごすのは、本来の人の暮らし方として、とても不自然です。しっかりと感染対策をした上で、積極的に体を動かし、いろいろな活動に参加していただければと思います。

**本田** 本日は釜范先生から、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの「ダブル流行」への備えはもちろん、体調がおかしいと感じた時の行動の仕方などについて、最近の知見とともに教えてくださいました。

また、日本医師会や厚生労働省では国民の健康を守る、さまざまな情報を発信しています。『りぶる』読者の皆さまは、こうしたウェブサイトもご覧いただき、「うつさない、うつらない」ために、今、私たちにできることを実践していただければと思います。釜范先生、本日はお忙しい中、誠にありがとうございました。

