がんばろう
末崎！
津波なんかに
負けない！

館報まっさき

第３２８号
令和４年４月２０日
大船渡市立
末崎地区公民館
電話（F 兼）29-2955

新型コロナウイルスの感染経路

岩手においても、新型コロナウイルスの感染者が4月13日431人、14日は432人と2日連続で430人を超えるなど依然として高い状態が続いている。しかも教育・保育施設でクラスターが発生している。

県は、4月16日の新規感染者は357人であった。うちクラスター（感染者集団）関連は85人、過去の患者との接触歴があるのは173人、感染経路不明は99人と発表した。この感染経路不明者（28%）、一体どこで感染したか、わからないという人達である。いま猛威を振るっているオミクロン株、どんどん置き換わり感染力を高めているだけに、その原因が気になっていたところである。それがどこで、どのようにして感染しているか、少し見えてきたように思える。

それは、3月28日の国立感染症研究所のホームページに「新型コロナウイルスの感染経路について」と題した記事が公表された。その中で、感染経路は主に3つあり、①空中に浮遊するウイルスを吸い込むこと。（エアロゾル感染）②ウイルスを含む飛沫が口、鼻、目などの露出した粘膜に付着すること。（飛沫感染）③ウイルスを含む飛沫を直接触ったか、ウイルスが付着したものの表面を触った手指で露出した粘膜を触ること。（接触感染）であるとしている。

しかし、これまで主な感染経路として「飛沫感染」と「接触感染」があげられ、その認識に基づいた対策しかとられてこなかった。新型コロナウイルス感染症については、未知のところが多く、その時の状況に応じた対策しか講ずることができなかったからでありやむを得ないことだと思う。

ただ、昨年、米疾病対策センター（CDC）は感染経路の筆頭に「感染するウイルスを含んだ非常に小さな飛沫やエアロゾル粒子を運んでくる空気を吸うこと」をあげており、米国などでは「空気感染」を主な感染経路として認め、換気などの対策に重きを置いている。

また、世界保健機関（WHO）も「エアロゾルが空中に浮遊したままになるか、あるいは会話をする時の距離よりも遠くに移動する」として空気感染に注意を促している。

以上のことから、感染経路不明という人々の多くは空気感染していたと考えても不思議ではない。それだけに換気の重要性とマスクの着用が大切であると考える。また、リスクが低いとはいえ接触感染もあるので、これまで通り手指等の消毒は勿論、外出し帰宅した際はうがいするなど予防策を怠らないようにしなければならない。

★ボケないために

超高齢化社会を迎え急増しているのが認知症である。令和7年には約5人に1人が認知症になると言われている。認知症に効果的な薬はいまだ開発されていない。予防もしくは治療法は未だ不明。認知症予防に対する考え方が最新の研究で、認知症予防のためにできることは、食事や運動、睡眠であり毎日の生活習慣だ。認知症には遺伝的素因も関係しているが、毎日どんなものを食べて、どんな生活を送っているかでリスクが大きく変わる生活習慣病であることが知られ始めている。生活習慣の中でも影響が特に大きいのは食事である。

私たちの体は毎日食べるものからできているし、体を動かしたりするためのエネルギーも食事で摂取する栄養から作られている。1日3回食事を摂っていても、栄養バランスがかたよっていて、良質なタンパク質や脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など脳を若々しく維持するために必要な栄養が不足している人もいる。

朝食をパンとコーヒーですませ、昼食はうどんとおにぎりのセット、夕食はラーメンとチャーハンといった食事。これは働き盛りの年代にありがちな食事の代表例。安上がりで腹持ちがいいメニューであるが糖質過剰でタンパク質が不足した食事で修復が間に合わなかったりすることが、アミロイドβが過剰に蓄積して神経細胞が破壊され、認知機能が低下してしまうという。アミロイドβは20～30年にわたって長い年月をかけて徐々に脳にダメージを与えていき、生活習慣病などを見直しをすることで、アミロイドβが溜まらない予防ができるとされている。そのためには、予防のための