

事例から学ぶ /

# 感染症対策



[執筆者]

堀 成美

ほりなるみ

国立国際医療研究センター 特任研究員

神奈川大学法学部、東京女子医科大学看護短期大学卒業。2009年国立感染症研究所実地疫学専門家コース (FETP) 修了。同年聖路加国際大学助教、2013年より国際医療研究センター感染症対策専門職、2015年より国際診療部医療コーディネーター併任。2018年8月より現職。

## 第10回 | 日常を取り戻そう

感染症の対策では2つのことを大切にします。

感染症にならない・広げないための工夫が一つ。もう一つは、感染症で「余計な」影響をなるべく受けないようにすることです。

大騒ぎして偏見や差別の問題になったり、本当はできたはずのことが中止になったりすることも避けなくてははいけません。



新型コロナウイルスの報道が増え始めた3月は、多くの人が感染リスクを避け、なるべく医療機関に行かないようにしていました。その結果、3月末までなら公費(自己負担なし)でできたワクチン接種をし損ねてしまった人たちがいます。

自治体や国が公費助成の期間を延長していますが、これもまた一定の期間で終わってしまいますから、周囲にワクチン接種年齢のお子さんをお持ちの方がいたら、ぜひ声をかけてみてください。

クリニックも、曜日や時間を工夫して安全にワクチン接種ができるように準備をしています。

春に行われることが多い健康診断も、今年は数カ月遅れで始まっています。集団行動になりますが、マスクをして会話を控えて待機すれば安全に健康診断は行えます。忘れずに受診しましょう。

そういう私も、いつもの健康チェックを怠っていたことに気づきました！ 乳がんと子宮がんを含めた定期検診です。親に感謝して毎年誕生日の月に予約受診をしていたのですが、今年の5月はコロナ対応などで忙しく、すっかり忘れてしまっていました。

騒動で別の健康管理が危うくなるようでは本末転倒です。新型コロナ対策は具体的に何をすればいいのか整理されてきましたので、今後、皆で「日常を取り戻す」工夫を考えていけたらと思います。



もう一つ忘れていたことは母との旅行の約束です。在宅介護をしていた父が亡くなった後、3カ月に一度は一緒に旅行をしようねと言っていたのですが、これまたすっかり忘れていました。Go Toキャンペーンが話題になった時に思い出し、これから旅行の計画を立てます。

旅行には私と母だけで出かけ、現地でも誰かと会食をしたりする予定はありません。2人でお寺巡りをし

て帰ってくる予定です。そして、マスクと携帯用の手指消毒用品を持っていきます。運動のために山道にも挑戦しますが、そのような時は逆に「安全のために」マスクは外します。マスク着用により心拍数や呼吸数などが上がり、からだに負担がかかるからです。誰かと話をするようになったら、後ろに下がって間を空けます。



最近はマスクをしていない人に怒りを感じたり、実際に睨んだりしてしまう人たちもいるそうです。ウイルスで人間関係や心までダメージを受けてしまわないようにしていきましょう。

周囲に誰もいない、距離が十分あるならマスクはなくても大丈夫！

