



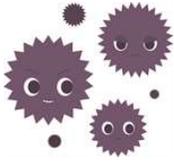
Информация о новом коронавирусе Новый коронавирус: что дальше?

しんがたころなういるすかんれんじょうほう

新型コロナウイルス関連情報

しんがたころな

新型コロナのこれから



Этот материал с информацией о новом коронавирусе я пишу, желая, чтобы он стал последним. На Японию в конце 2022 года обрушилась восьмая волна эпидемии (по состоянию на январь 2023 года). В предыдущей статье — про то, как пережила новую коронавирусную инфекцию моя семья, которая живёт в префектуре Токио, — я рассказала о том, что заразился мой муж. Позже, во время седьмой волны, заразился и наш младший сын. Спрашивается: «Сколько же ещё нам вести эту борьбу с коронавирусом?» Наверное, и у вас такие же чувства. В этой статье я хотела бы коснуться нескольких из этих непонятных моментов и дать о них информацию.

① А маску сколько нужно будет носить?



Правительство высказало мнение: если не разговаривать в условиях, когда есть возможность соблюдать дистанцию не менее двух метров, то ни в помещении, ни на открытом воздухе маски носить не обязательно. Но и сейчас большинство людей их носит. С другой

今回で新型コロナ情報は最後に
したいと思いつながら、原稿を書いています。
日本は2022年末から第8波に見舞
われました(2023年1月現在)。前回
の記事では、我が家(東京都在住)の
新型コロナ体験記で夫の感染をお
伝えしましたが、その後第7波のときに
三男も感染。「いつまでこのよう
な新型コロナ対応を続けるべきか」、これは皆
さんも同じように感じておられるのでは
ないでしょうか。今回はこの迷っている
ポイントをいくつか挙げて、それについて
の情報を紹介しようと思います。

①マスクはいつまで

必要なのか

政府は「会話を行
わない場合で、2 m

以上の距離が取れる

場合は屋内でも屋外でもマスクの着
用は不要」という見解を示しています

が、今でも多くの人々がマスクを着用し



стороны, в заведениях общепита сложилась противоречивая ситуация: люди снимают маски и ведут обычный разговор на близком расстоянии — можно подумать, что быть в маске или нет, практически оставлено на личное усмотрение.

Раньше говорилось: «Эффект от маски в том, что не заражаются окружающие», но «эффекта защиты от заражения самому» она не даёт. Однако по мере распространения новой коронавирусной инфекции выяснилось, что от воздушно-капельного заражения крупными частицами она всё же предохраняет, и теперь говорят, что маска имеет определённый защитный эффект. Исходя из этой информации, по-видимому, решение о том, как действовать, каждому остаётся принимать самостоятельно.

② А что с вакцинацией?

Интервал между прививками сократили с пяти месяцев до трёх. Стало вменяться в «обязанность прилагать все усилия» для вакцинации также и детей в возрасте от шести месяцев до четырёх лет.



Возникает вопрос: если так, то что, теперь уже нужно будет без конца прививаться? Такая ситуация сказывается и на охвате вакцинацией: этот показатель для всего населения постепенно снижается от первой прививки (81,4%) ко второй (80,4%) и третьей (65,8%), а для четвертой, как

ています。一方、飲食店ではマスクをはずし、近距離で普通に会話するという矛盾した状況があり、マスクの着脱についてはほぼ個人の価値観に任されているように思えます。

マスクは、以前は“感染者が感染を広げない効果”はあるが、“感染自体を防ぐ効果”は無いと言われていました。

しかし、新型コロナウイルス感染が広がる中で、粒子の大きな飛沫感染は防ぐ効果があることがわかり、一定の防御効果があると言われています。

これらの情報をもとに、個人個人が判断して対応を考えるしかないのかなと思っています。

②ワクチンはどう

すべきなのか

ワクチンについて

は、前回の接種から空けるべき間隔

が5か月から3か月に短縮されました。また、生後6か月から4歳までの子どももワクチンの接種が「努力義務」になりました。



このままでは永遠にワクチンを打ち続けられないといけないのか? という疑問が湧いてきます。この状況は接種率にも表れており、全人口におけるワクチン接種率は1回目(81.4%)、2回目

видно, всё ещё составляет около 30%. Четвёртую Минздравтруд изначально предназначал для людей в возрасте 60 лет и старше, а также для людей с фоновыми заболеваниями и людей с ожирением в возрасте 18 лет и старше, теперь же прививка вакциной против штамма «омикрон» делается всем людям в возрасте 12 лет и старше дважды привитым прежними вакцинами не менее (чем через пять месяцев после предыдущей прививки).

Профилактический эффект от вакцины со временем снижается, поэтому заражаются и после прививки. А вот эффект профилактики от тяжёлой формы заболевания, как говорят, сохраняется сравнительно долго, поэтому, наверное, необходимо, чтобы решение и о том, прививаться или нет, каждый всё-таки принимал самостоятельно.

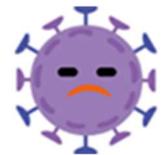
Вакцинироваться могут и те, кто уже заразился новым коронавирусом, так как имеются сообщения, что даже если человек уже заразился вирусом, он может заразиться повторно, и что уровень антител к новому коронавирусу в крови выше не после естественного инфицирования, а после вакцинации.



③ Что если я подумал: «А может, у меня коронавирус?»

До седьмой волны включительно о заболевании требовалось сообщать в

(80.4%)、3回目(65.8%)と
 漸減し、4回目はまだ30%前後の
 ようです。4回目の接種について厚労
 省は元々、60歳以上の人と18歳以
 上で基礎疾患がある人や肥満の人を
 対象としていましたが、オミクロン株
 対応ワクチンについては、従来の
 ワクチンで2回目までを終えた12歳以
 上のすべての人が対
 象となりました(前回
 の接種から少なくとも5
 か月以上経過していることが条
 件)。



ワクチンの感染予防効果は時間の経
 過とともに下がるので、ワクチンを打っ
 ても感染はします。ただ、重症化予
 防効果は比較的長く保たれると言わ
 れているので、やはり、ワクチンについて
 も個人個人が判断をしていく必要が
 あると思われます。

すでに新型コロナウイルスに感染した
 人もワクチンを接種することができま
 す。これは、このウイルスが一度感染し
 ても再度感染する可能性があること
 と、自然に感染するよりもワクチン接
 種の方が、新型コロナウイルスに対す
 る血中の抗体の値が高くなること
 が報告されているからです。

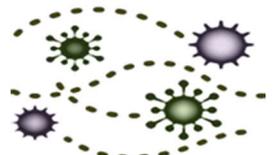
③「もしかして新型コロナ？」と思っ

ทางการแพทย์的な施設。当時は、我が家の三男が発症した時は、い
 くら電話をかけても医療機関や電話
 相談につながらず、発生届を出しても
 らうまでに、かなりの労力を費やしま
 した。しかしその後、オミクロン株は比較
 的軽症者が多いこと（肺まで達して
 深刻な肺炎を引き起こす他の複数の
 変異ウイルスと異なり、上気道の炎
 症が多いという研究結果が増えて
 いる）、感染者一人一人に対応すること
 で医療体制の逼迫を招くこと等か
 ら、方針が変わりました。恐らく今後も、
 重症化リスクの低い感染者につい
 ては自宅療養が推奨され、医療体
 制は重症者リ
 スクの高い人への
 対応を優先するこ
 とになるでしょう。

如果作为自我保护的措施，家中备有用于检测抗体存在的试剂盒，那么不必担心——当出现怀疑时，可以进行检测。重要的是，要考虑到以下几点：为了在必要时能够进行检测，在条件允许的情况下，将阳性结果视为可信，而将阴性结果视为不可信。

たら

第7波までは、必ず医療機関に届
 け出て発生届を出すことが必要でし
 た。我が家の三男が発症した時は、い
 くら電話をかけても医療機関や電話
 相談につながらず、発生届を出しても
 らうまでに、かなりの労力を費やしま
 した。しかしその後、オミクロン株は比較
 的軽症者が多いこと（肺まで達して
 深刻な肺炎を引き起こす他の複数の
 変異ウイルスと異なり、上気道の炎
 症が多いという研究結果が増えて
 いる）、感染者一人一人に対応すること
 で医療体制の逼迫を招くこと等か
 ら、方針が変わりました。恐らく今後も、
 重症化リスクの低い感染者につい
 ては自宅療養が推奨され、医療体
 制は重症者リ
 スクの高い人への
 対応を優先するこ



とになるでしょう。
 自衛策としては、抗原検査キットを家
 庭に常備しておけば、「もしかして」と
 思った時に調べられるので安心です。
 ただ、要注意なのは、陽性の場合にはほ
 ぼ確定と考えて、そのつもりで準備
 をすればよいのですが、陰性の場合には
 確定とは言えないことです。PCR
 検査を受けた方がよいでしょう。

信頼性が高い。おそらく、PCR-テストを
受けるべきです。

④ 8波のピークはいつ来る？

8波のピークは2023年1月～2月にかけてと予測されています。ヨーロッパでは、ワクチン接種率が高く、自然感染した人の割合も日本よりはるかに多いのに、コロナの感染が拡大しており、入院者数も増えているようです。日本でも感染者数は増えています。その要因として、気温が低く感染しやすい冬場であること以外にも、水際対策が緩和されたこと、旅行支援などの施策により国内の人の移動がこれからかなり増えることなども挙げられています。オミクロン株の「BA.5」の流行が再燃するという見通しもありますが、新しい変異株の流入もあり得ることです。

毎年、インフルエンザと同時流行も指摘されていますが、過去2年インフルエンザが流行してあらず、免疫を持つ人が少ないため、今年はさらにその可能性が高いと言われています。

たとえ、必要な対策は同じです。

- ▼ 手洗いを徹底する



- ▼ 手指の消毒

- ▼ 人と近い距離で

会話する場面ではマスクを着用



④ 8波はどうか？インフルエンザ

専門家は、8波のピークは2023年1月から2月にかけてと予測して警鐘を鳴らしています。ヨーロッパでは、ワクチン接種率が高く、自然感染した人の割合も日本よりはるかに多いのに、コロナの感染が拡大しており、入院者数も増えているようです。日本でも感染者数は増えています。その要因として、気温が低く感染しやすい冬場であること以外にも、水際対策が緩和されたこと、旅行支援などの施策により国内の人の移動がこれからかなり増えることなども挙げられています。オミクロン株の「BA.5」の流行が再燃するという見通しもありますが、新しい変異株の流入もあり得ることです。

毎年、インフルエンザと同時流行も指摘されていますが、過去2年インフルエンザが流行してあらず、免疫を持つ人が少ないため、今年はさらにその可能性が高いと言われています。

とは言え、必要な対策は同じです。

- ▼ 手洗いを徹底する

- ▼ 手指の消毒

- ▼ 人と近い距離で

会話する場面ではマスクを着用

- ▼ При разговоре с людьми на близком расстоянии быть в маске.
- ▼ Тщательно проветривать помещение.
- ▼ Когда физическое состояние отличается от обычного, отдыхать и избегать контактов с другими людьми.

Давайте понемногу возвращаться к обычной жизни, соблюдая самые необходимые соответствующие меры.



При подготовке данного материала я обращалась к сайту Министерства здравоохранения, труда и благосостояния «О новой коронавирусной инфекции» и специальному сайту Эн-эйч-кей о новой коронавирусной инфекции.

▼換気を徹底

▼体調がいつもと違うときは休養し、他の人との接触を避ける

ポイントを絞った適切な対策を行いながら、少しずつ日常生活を取り戻していきましょう。



※本原稿の執筆に際し、以下のサイトを参考にしました：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」、NHK：新型コロナ特設サイト