



Rotary International District 2800

# 山形西ロータリークラブ会報

会長：東海林 健登 幹事：武田 岳彦

**地区目標**中核的価値観のもと、時流対応の時  
～奉仕の心の醸成と実践するロータリアン～**クラブテーマ**

ロータリーの価値を改めて考え、そして楽しむ

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

◆点鐘：東海林健登 会長

◆ロータリーソング：四つのテスト

◆司会：浦山 潔 S.A.A.

◆会場：山形グランドホテル



Yamagata West Rotary

第**2919**回例会令和3年**8月30日**(月)

## 会長あいさつ

東海林 健登 会長



皆さんこんにちは。そしてZoomで参加いただいている皆様、聞こえておりますでしょうか。

まず初めに、先週予定しておりましたガバナー公式訪問例会が、8月20日、山形県知事が発表した「感染拡大防止特別集中期間」及び急激な新規感染者増加により、関係各位と協議した結果、日程が変更されましたことをご詫言申し上げます。変更後の日程は10月25日であります。またその期間が終了する来月の中旬までは、例会がこれまでのハイブリッド例会よりもう一步進んだ、web例会にて開催します。皆様、ご協力よろしくお願いたします。

先週の24日から東京パラリンピックが開催されております。毎日パラリンピックならではの熱の入った競技が展開されております。パラリンピックは世界最高峰の障がい者スポーツ大会であり、トップアスリートが高いパフォーマンスを競う世界的なイベントであります。今やオリンピック、サッカーワールドカップに次ぐ世界で3番目に大きなスポーツイベントとなっております。東京大会は159カ国・地域と難民選手団、4,400人規模の選手が参加している大会であります。パラリンピックの原点は、第2次世界大戦後、戦争で負傷した兵士の治療と社会復帰を目的としたイギリス、ロンドン郊外のストーク・マンデビル病院の医師、ルードヴィッヒ・グッドマン卿により、1948年、ロンドンオリンピックに合わせて、院内で16名の車いす患者によるアーチェリー大会を開催したことが始まりとされています。1960年、ローマオリンピックの同年にローマで行われた大会が第1回パラリンピックとされ、東京2020パラリンピック競技大会は第16回目にあたります。

その大会に我がクラブのメンバーである鈴木浩司さんが経営する介護付有料老人ホーム「ベル宮町」に勤務する東海林大君が競泳男子選手として100Mバタフライ、100M X4混合フリーリレーに出場いたしました。100Mバタフライは緊張のため力が発揮できず、残念ながら予選敗退ということになってしまいました。100M X4混合フリーリレーは、見事4位入賞しております。そして31日は、自身が2019年世界パラ水泳選手権大会で世界新記録を樹立して優勝した本命種目、200M個人メドレーに出場いたします。とても楽しみであります。皆さん、東海林大君がメダリストになることを期待し、テレビの前で応援しましょう。

## 幹事報告

武田 岳彦 幹事

- 本日の例会は、ハイブリッド強化例会ということで大変急なご案内にもかかわらず皆さまにご協力をいただきましたことに、心から御礼を申し上げます。本日は短縮例会にしておりますので、出席報告、ニコニコの報告等は割愛させていただきます。なお、会報のほうには掲載いたしますのでそちらでご確認いただきますようよろしくお願いいたします。
- 次回例会もコロナ対応のハイブリッド強化例会となります。改めまして出欠のご案内をいたしますので、返信を皆さまにはご協力をいただきたいと思います。基本的にはZoom対応可能な方は感染の恐れのない場所で例会に参加をいただき、会場に足を運ぶ方は極力少なくしたいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。
- ガバナー公式訪問例会が10月25日月曜日に変更になりました。こちら100%例会ということで対応したいと考えています。今後もコロナの状況に合わせて、年間スケジュールが変則となる可能性がございますので、ご案内にはご注意をいただいて何卒まちがいがなく例会に参加していただきますようお願い申し上げます。



例会場では参加人数を抑えての開催です。



### コロナ感染予防対策と現状

阿部 修一 氏

山形県立中央病院  
感染症内科 感染対策部 部長

本日はこのような機会を頂戴いたしまして誠にありがとうございます。実際にコロナの診療に当たっておりまして、実際にコロナがどういうものなのかということをお聞きしたい。あとは感染予防策を具体的にどのようにしたらいいのかということをご紹介させていただければと思います。

まず新型コロナウイルス、基本的にはウイルス、RNAという遺伝子が油の膜で包まれておりまして、その表面に、スパイクといわれるタンパクが人の体の中に入ってきて、くっついて、そこで感染が成立するという特徴のウイルスです。

コロナウイルスというのはもともと普通の風邪のウイルスです。これまで通常、毎年秋冬に増えてくるのがこの上の4種類の風邪のウイルスですので、これ自体は普通の、鼻水が出たり、喉が痛いとかその程度の症状です。ときどきこのコロナウイルスが変異といって性質を変えてしまっていて、過去2回、非常に重篤な呼吸器感染症を起こすウイルスに変わっております。

今回、2019年に最初に見つかった新型コロナウイルス感染症、最初は中国の武漢で見つかったことになっていきます。新型コロナウイルス感染症 (Coronavirus disease) の頭文字を取ってCOVID、2019年なので19ということになりました。COVID-19と言われるこの呼び名が感染症としての病気の名前になります。

今回のこの新型コロナウイルス、通常のコロナ、季節性のコロナと違いますのは、肺に感染してしまうというところです。多くの場合には鼻や喉などで済む場合が多いのですが、中にはやはり吸い込んでしまうと肺の中に入れてしまっていて、そして肺炎を起こしてくるというのが今回の特徴になります。

そしてこのCOVID-19、新型コロナウイルスの特徴なんですけれども、これは肺全体にまんべんなく感染してしまいます。それが右も左も、上から下まで全部一様に冒されるということなので、それゆえ肺の機能が容易に損なわれてしまうということになってきます。

肺というのは本来呼吸をするための臓器ですので、肺全体が冒されてくると当然肺の機能が損なわれてきます。肺

の機能が損なわれるということは、本来の働きである酸素を吸い込んで体に取り入れる、その働きがなくなることなんです。ですので、酸素が足りなくなってしまうと酸欠状態で状態が悪くなる。今「酸素ステーション」などと言われてるのは、絶対に酸素が足りなくなってしまうのは、この肺炎のせいで肺の機能が冒されるということに起因します。

そしてもう一つ、感染する臓器が肺だけではなくて、先ほどのスパイクというタンパクが全身のあらゆる臓器、いろんな臓器にくっつくことができちゃいます。脳や腎臓、肝臓、腸、心臓、すい臓、皮膚などにもくっついてしまう。特に、あとは血管にも行ってしまいます。ということで、肺に感染することによって肺炎を起こしてきます。

さらに、血管にもウイルスがついてしまうと、今度は血管の炎症が起こります。血管に炎症が起こると、血液の流れが滞りますので、血の塊、血栓というものが出てきます。この血栓が目詰まりしてしまう。これが全身のあらゆる血管に起こってくると、そのせいで臓器障害が起こってくる。このせいで肺だけの問題じゃなくて全身いたるところで悪化するということが起こってきます。

確かに多くの方々、8割は無症状から軽症であることになっております。だいたい感染してから最大2週間で発病してきますけれども、発病してから1週間程度で、最初は症状が軽く経過します。そのあと10日目ぐらいまでの間に2割ぐらいの人が症状が悪化してきて肺炎になってきます。15%は肺炎で止まりますけれども、全体の5%の人はさらに呼吸状態が悪化して、全身が悪くなって、いわゆる重症ということになってきます。重症になりますと、場合によっては自力で呼吸ができなくなりますので人工呼吸器という形での、いわゆる集中治療室の管理が必要になってくるという方々が出てきます。この経過がおおよそ10日目以降ですね、だいたい2週間ぐらいの経過になります。コロナのもう一つ厄介なところは、非常に経過が長いんです。軽症だとしても1週間以上かかってしまう。ましてや肺炎を起こしてくると、容易に、長い人だと1カ月、2カ月治るまでかかってしまうというふうなのが現状です。

そして先ほどの臨床経過というのも、ただこれもこの春までの従来株のデータになります。今言われたようにデルタ株、最初インド株と言われましたけれども、インドから始まった変異株ですので、デルタ株に変わってからまた大きく様相が変わっています。多分これまで言われてきたこととだいぶ変わってしまっていて、病気としてはまったく別物に近い状態となっております。

感染する年齢層が、これが本当に数カ月の赤ちゃんから50代までが中心となっております。特に多いのはやはり40代、50代の方々です。いわゆるワクチンがまだ打てない世代の方々になるかと思えます。これまでほとんど感染してこなかった若い方々、この人たちが感染してきます。それと、これまでは若い方と、あるいは小児、子どもさんたちというのはかかってもほぼ無症状に近い、症状があっても鼻水程度だったのですが、もう今回はほぼ全員強い症状、39度、40度近い高熱が数日続いたり、咳がどんどんひどくなったりといった形で症状が強くなってきています。

あとは重症になる方、これまでは基礎疾患のある方、持病のある方が重症化するとされてきましたが、今は基礎疾患は関係なく、悪化する人は悪化しています。これまでほとんど病気にかかったことがない40代50代の方がICUに入っているというのが今の現状です。それから10代、20代の若い方々、この方々は症状が出て肺炎になることはまず今までなかったんですが、ここ最近は肺炎を起こし始めてます。山形県以外のところで聞いてると、小児で





も今度は肺炎になってきて重症化し始めているということですので、病気として若い世代がよりはっきりした症状を出してくるということになっているわけです。

今月だけで1,000人、山形県で新規陽性者が出たということだったんですけども、原則全員入院はできない状況です。中等症、いわゆる肺炎を起こした人以上の方々が入院の対象となっています。すなわち、多くの方は症状があっても自宅で、あるいはホテルで療養という形で治るまで待っていただくというのが今の現状です。

今度はこの感染の仕方について話を移していきます。熱が出てきては「コロナかな?」と思ってからうつすのは、全体の4割ぐらいとなっています。45%の方は、そのあと発症はしてきますけれども、実際には症状が出る前にすでにうつしてしまっていると言われていています。そして5%は症状が結局出ないままの方々にうつっている。10%は環境からの感染。例えばこういうところ、汚染したところに触ってしまって、知らずに目をこすったり鼻をこすったりすればそこで感染するかもしれないというのが10%ぐらい。ですので、はっきり「ああ、この人、気を付けなきゃな」と症状が出てわかるのは全体の4割だけです。逆に言うと、6割はこの人がコロナとかわからない状態、自分がコロナとかわからない状態でうつされる・うつすということが起こり得るということになります。

このコロナは、唾液の中にウイルスが大量にあります。唾液でPCR検査ができるのは、唾液中にウイルスがいるからできることなんですけれども、ほかの病原体と違うのは、通常は気管支とか肺にウイルスがいる場合には咳やくしゃみがなければ飛んでこないはずですね。ですけども、唾液にしていることは喋るだけで飛ばせるということなんです。大きな声で話したり、喋る、歌う、などの行為自体が危ないというのはこのためです。唾が飛ぶかどうか、見えないだけで、1メートル以内であれば普通に飛んでると言われています。もしその人がウイルスを持っていれば、症状がなくても6割の方はわからないままウイルスを飛ばすことができるということ。コロナの感染がおさまらない要因の1つとなっているかと思えます。

侵入経路ですけども、入る場所は目と鼻と喉、この粘膜しかないです。皮膚で触ってそこから入ることはありません。粘膜が露出している場所というのは人の体では目と鼻と喉だけです。ですからマスクをすることと、あとは飛沫を浴びる状況であれば、例えば我々はフェイスシールドとって顔、目を覆うような形で対処しております。

ですので、今のこのコロナの感染予防策、これはもうマスクを着けることと手を洗うこと、この2つに尽きます。

それで、マスクによる感染予防効果というのは2つです。1つは、もし自分がウイルスを持っていた場合、それを人にまき散らさない、吐き出しを抑える効果があります。もう1つは吸い込みを防ぐ効果。外から来るウイルスをマスクでブロックする。鼻と喉はこれで覆うことができるということになります。

吸い込む量をどのぐらい防げるかということですけども、マスクがない場合を100%とした場合に、不織布マスクで防げるのは30%まで抑え込めます。ただ、これが布マスクになりますと半分ぐらい透過してしまう。ウレタンですと、6割7割が通ってしまうということです。フェイスシールド、マウスシールドはもう測定外ということになってしまいますので、まったく防ぐことができないということです。ですので、マスクを着けて確実に抑える効果を目指すすれば、やはり不織布マスクをちゃんと着けてくださいということになります。

それで、この不織布マスクを着けた状態でマネキンを

使った実験をやったそうなのですが、ウイルスを出す側が何も着けないでマスクを着けずにいたときは100%浴びると仮定しますと、ウイルスを浴びる側に不織布マスクを着けた場合にはそれを50%まで減らすことができます。感染者の側にマスクを着けた場合で受ける側がマスクを着けない場合、これで60%まで減らせるということです。お互いマスクを着けた場合、これは70%減らしました。何も無いのと比べれば大きく抑制効果ができると。ですから「みんながちゃんとマスクを着けましょう」というのが、これが科学的な根拠になるかと思えます。着けない人がいた場合、自分がいくら着けていても半分はもらってしまうということになるんです。逆に言うと、ウイルスを持っている人がマスクを着けずにいるということは、ある意味ほんとにみんなにウイルスをまき散らしていることに代わりないということを示しているかと思えます。



今度のは接触感染について、ほんとに手で触ってウイルスはうつるのか。紙の表面、コピー用紙やティッシュペーパーですと30分間は感染性を持った状態で生存しています。人間の皮膚の表面では8時間ぐらい生き残っています。紙のお金ですと、これ2日間ウイルスが残ることになります。ステンレス、プラスチックですと4日間。例えばコロナの人からもらったお金、お札を触って8時間以内に顔に触れてしまえば感染は成立し得るということになります。そういった意味ではやはり手を洗っていただきたいということです。40～60秒、1分弱ぐらいは石鹸つけて洗っていただきたいですし、アルコールであれば20秒ぐらい。しっかり最後まで押してそれで十分に全部手を濡らしてということになります。

まとめますと、コロナの感染対策としては、マスクを着けた上で最低限1メートル以上開けてくださいということになります。同じく密集している状態でも人と人の距離をちゃんと開けましょうということ。握手をしても手に付いていけばうつるかもしれない。その状態で顔に触れば感染しちゃいますので、世知辛いですけども手を洗ってくださいということになります。あとは環境表面、例えばドアノブにもウイルスがついていた場合には同じくそこを触った手で目、鼻、喉に触れてしまえば感染するかもしれないので、環境をきれいに。適宜アルコールなんかで除菌すること。それとあと手を洗うこと、これが厳密に言えば感染防止策としてはいずれも必要なこととなります。

現実的にコロナとして入れる病床はまだ限られています。どんどん増やせるかということ、山形でベッドを増やせば一般診療のほうを制限すると。結局痛し痒しになってしまうかもしれません。何ができるかと言えばやっぱりこ

れはもう自分で自分を守っていただきたいと。ちょっと無責任な言い方ですけども、ほんとに自己防衛というのが必要になってくる状況なのかもしれません。この後、今のデルタが収束すればまた違うのかもしれませんが、ちょっと油断すればまた違う株が増えてくる。またワクチンの効果も薄れてくれば感染防止策がとれないかもしれない。そういう意味では残念ながらまだ先は見えて来ないというのが現状かと思えます。

最後に、ニュージーランドのアーダーン首相がよく出しているメッセージ。「Be strong and be kind. 強く、そしてお互いに優しく」を常に出しています。トップリーダーがきちんとしていて、ニュージーランドは今かなりきちんと抑え込めている国の1つになっています。どうしても長丁場になってしまっていてみんな同じ緊張感でいくというのは難しいと思えますけれども、現状を考えると、もしかするとやはり自分の身は自分で守りなさいという時代に来ているのかもしれませんが、雑駁な話になりましたが、以上で終わりたいと思います。ありがとうございました。

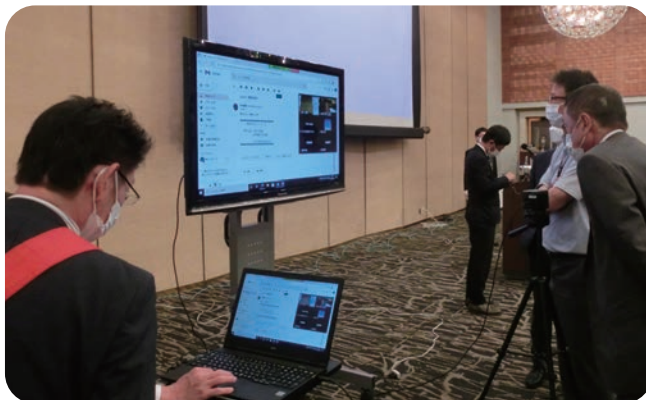
## Zoom参加強化例会です！

山形県より独自で、8月20日～9月12日まで「感染拡大防止特別集中期間」が発令されました。これを受けまして、この期間中を「Zoom参加強化例会」とし、主にZoomで例会に参加していただく形になり、どうしてもという方のみ、例会場にお越しいただく事にしました。

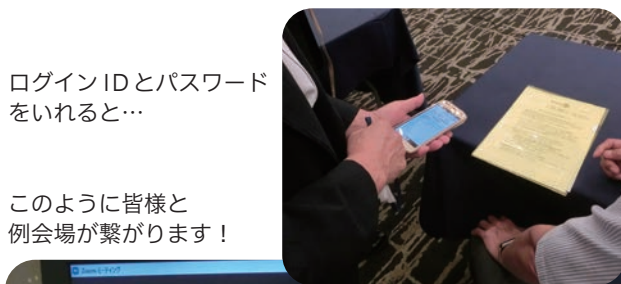
初めての試みの為、初心者にも参加しやすいようサポートいたします。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



皆様が使えるよう、やり方を説明中。



どのように画面に映るのかを確認しています。



ログインIDとパスワードをいれると…

このように皆様と例会場が繋がります！



## ニコニコBOX

〈8月30日〉

**東海林健登会長**／このような時期に、阿部修一先生にお越し頂き、そしてお話を頂けることに、心より感謝申し上げます。ニコニコさせていただきます。

**浦山潔さん**／阿部修一先生をお迎えして！

阿部先生、本日はお忙しいところわざわざありがとうございます。

**武田周治さん**／準備は完了しました。本日のZoom例会を楽しみにしています。

**酒井啓孝さん**／全国中学校柔道大会1回戦敗退

中学二年の孫娘が63キロ級で県優勝。その後東北大会3位、そして今月24日群馬での全国大会。1回戦東京代表と戦い、内股で1本負け。残念!!でも9月の新人戦に期待です。

**半田稔さん**／初めてホールインワンしました

8月7日プライベートゴルフで東蔵王に行き、みやま3番打ち下ろしで、120ヤードを8番アイアンで打ったところ、グリーンに乗ったボールが転がって、そのままカップインしました！下手なゴルフに何回も付き合ってください皆様のおかげです。

**酒巻雅樹さん**／我が家に新しい家族が増えました

初代のゴールデンレトリバーが亡くなって5年。ペットロスから抜け出せなくていましたが、ふとした出会いから、ちょっとやんちゃなゴールデンレトリバーの女の子「アリス」を家族として迎え入れる事になりました。おかげで毎日の帰宅時間も早まり、散歩仲間ができました。

**高橋勝治さん**／鳥海山登山

鳥海山に登りました。といっても途中の雪渓まで。登り約2時間、下り1時間半で思ったよりキツイ登山でした。一度は登って見たかったので、景色もよく、良い体験をしました。

本日出席 (8 / 30)	会員総数	出席会員数
	99名	39名+ズーム参加 43名