

福祉部主催講座  
「コロナウイルスと免疫について」開催

去る11月20日、午前10時より木崎自治会館1F多目的ホールにて三愛病院の辻先生を講師にお迎えし、上記タイトルで80分にわたり講演を頂きました。福祉部として初めての試みでしたが、いつ治まるとも知れないコロナ禍の折、多数の方々が参加され熱心に聞きっていました。

[講演内容のあらまし]

(1) 新型コロナウイルスとは

- ・正式名称を COVID-19 と言い人に感染する 50 種類以上のコロナウイルスのうち 7 種類目のコロナウイルス。
- ・インフルエンザより重症化しやすく、SARS より感染力が強い。
- ・潜伏期間は平均 5.2 日だが、早くなっている。
- ・感染力が強くなる時は、発症の 2~3 日前で、分かったときには既に他者にうつしている可能性あり。一番うつりやすい時は発症の 0.7 日前。
- ・発症後は感染力が大幅に低下する。
- ・ウイルスの生存期間は空気中では 3 時間、プラスチック表面では 72 時間、段ボール表面では 24 時間。

(2) 検査方法

- ①PCR 検査…唾液、綿棒何れを用いても精度は同じ。抗原検査より精度が高い。確定診断。
- ②抗体検査…唾液検査、最短 15 分程度で判明するも偽陽性が出やすい。
- ③抗原検査…鼻の粘液検査。偽陰性が出やすい。
- ④CT 検査…肺の状況検査。重症度判断。症状のない人のコロナ判別に有用。

(3) 予防方法

- ①手洗い…石鹸で 60 秒もみ洗いし、流水で 15 秒すすぐ。手首、手の甲、親指の洗い漏れが多い。
- ②消毒 …手の消毒はエタノール、物の消毒は次亜塩素水を使用。
- ③換気 …30 分に 1 回のペースで行う。窓を全開にしてウイルスを出す。家庭用エアコンは換気効果なし。
- ④マスク…他人にうつさないためにする。感染拡大防止。
- ⑤免疫 …体に異物が侵入してきた時に攻撃するシステム。  
ワクチンなどの「獲得免疫」と元々持っている「自然免疫」がある。

(4) 酸素飽和度 (SpO2)

高齢者や糖尿病のある方は、呼吸調節機能が落ちており、コロナウイルスに感染しやすい。呼吸状態の悪化を見落とさないようパルスオキシメーターが用いられる。

SpO2 の数値 97 以上 正常、 96 軽症、 93<96 中等症 1、 93 以下 中等症 2

## (5) 治療法

病院での実際の治療例、2例をもとに治療の方法を説明。(説明困難のため割愛)

## (6) ワクチンの有効性

### ① 製品別有効性

・モデルナ … 94%、 ・ファイザー … 95%、 ・アストラゼネカ … 70%

※ アストラゼネカは自然界のものしか使っていない。また常温保存が出来る。

### ② ワクチンには2種類ある。

・弱毒性ワクチン(生ワクチン) … 病原体を弱毒化して接種。

ポリオ、はしか、水疱瘡など

・不活化ワクチン

… 処理により殺した病原体を接種。

インフルエンザ、肺炎球菌、三種混合など

### ③ モデルナ、ファイザーはm-RNA ワクチン、アストラゼネカはベクターワクチンと言われ いずれも世界初めの方法でのワクチンである。

### ④ 副反応

○熱が出る … 若い方は免疫力が強い

○熱が出ない … 免疫力が落ちている(高齢者) と、云える。

・世界初のワクチンなので今後副作用が起きるかどうかわからない。

・政府は高齢者には重症者リスクを減らすためにも接種を積極的に奨励しているが、小さい子供には重症化リスクも少なく、奨励はせず親御さんの判断にゆだねている。

・変異株対応ワクチンを接種しても、感染することはある。ただし高齢者は接種により重症化リスクが少なくなる。

## (7) 免疫力を高める生活

### ① 副交感神経優位

人間の身体の機能を24時間体制でコントロールする神経を「自律神経」と言い、身体を活発化させる「交感神経」と、休ませる「副交感神経」がバランスをとって体を支えている。

免疫力はこの「副交感神経」が優位な時に高まると言われている。ゆったりとストレスのない生活を心がける。

### ② 体温

体温と免疫力について、体温が36.5度～37.7度の時、免疫力が旺盛な健康体

35.0の時、ガン細胞が最も増殖する、と言われている。したがって体温を高める運動や食事が大切である。

以上