新型コロナ　「療養期間 7 日」でも感染を広げないには

2022/09/26 には谷口恭・太融寺町谷口医院院長　毎日新聞

2022 年 9 月 7 日から、新型コロナウイルスに感染した際の「療養期間」が、10 日間から 7 日間に短縮されました。世界的に新型コロナを過去の感染症とみなす風潮が広まる中、この短縮措置を歓迎する声がある一方で、「時期尚早ではないか」「感染者を増やすのではないか」という慎重な意見も少なくありません。今回は、この期間短縮でどういった問題が起こっているのかを紹介し、理想の対策について私見を述べたいと思います。

療養期間の短縮が発表された翌日の 9 月 8 日、その数日前に太融寺町谷口医院で新型コロナの診断がついた患者さんから、当院に電話がありました。「自分の療養期間も 7 日でいいのか」という質問です。たしかに、厚生労働省の発表では「即日実施」とはされていましたが、それは 9 月 7 日以前に診断がついたケースにも適用されるのかが分かりません。

HER-SYS（新型コロナの感染者を国に登録するシステム）の画面を見てみると、表示される療養期間は 10 日間のままです。そこで、保健所に問い合わせると「まだ決まっておらず、現状では 9 月 6 日までに診断のついた患者さんは 10 日間」と言われました。しかし、その翌日も翌々日も同じような質問が相次いで寄せられました。そこで週明けの 12 日に保健所に再度問い合わせると「地域によって異なるようだが、大阪市では 6 日までに診断がついた場合でも療養期間を 7 日に短縮することに決まった」とのことでした。

夜はせきが出るけど外出は OK？

9 月 5 日に新型コロナの診断がついたある患者さん（仮に A さんとしましょう）が、12 日にオンライン診療を受けられました。「熱は下がったものの、夜間のせきがひどくて夜も眠れない」と言います。A さんの発症日は 9 月 4 日で、療養期間は、この日をゼロ日目として数えます。オンライン診療を受けた 9 月 12 日には、すでに 7 日間の療養期間が終わっています。さて、A さんは外出してもいいでしょうか。

新型コロナウイルスに感染した患者から症状などを聞き取る看護師ら＝水戸市笠原町の茨城県中央保健所で2022年9月7日午後3時1分、森永亨撮影

症状がある場合の療養期間について、厚労省は、都道府県などへの事務連絡で説明をしています。発症日から 7 日間が経過したことに加えて「症状軽快後（症状が軽くなってから）24 時間経過した場合、8 日目から療養の解除が可能」というのです。

問題は「症状が軽くなってから」をどう解釈するか、です。A さんの場合、熱はなくなりましたから「症状が軽くなった」のは事実です。ですが、夜間のせきは当分の間、止まりそうにありません。実は A さんには気管支ぜんそくの持病があり、風邪をひくと毎回しばらくの間はせきが続きます。私は「もう隔離期間が済んだのだから、症状が夜間のせきだけなら、翌日から外出してもよい。ただし屋内にいるときは必ずサージカルマスクを着

用すること。あと 1 週間は屋内での飲食も控えること」と助言しました。

8 日目以降は他人にうつさない？

では、A さんは発症後 8 日目となる 9 月 12 日に外出して、他人に感染させる可能性はゼロなのでしょうか。厚労省のウェブサイトに興味深いデータがあります。新型コロナを発症してから何日後まで、ウイルスが「分離」されるかを調べたものです。その結果を紹介する前に、まずは「分離」の意味を説明しておきます。

新型コロナに感染しているかどうかを調べるのに「PCR 検査」と「抗原検査」はおなじみだと思います。分かりやすく言えば、**PCR は、体内にウイルスの遺伝子の一部があるかないかを、抗原検査はウイルスを構成するたんぱく質の一部があるかないかを、調べる検査です。**これに対し、**「分離検査」は生きたウイルスが検出されるかどうかを調べます。**分離検査で陽性ということは、体内のウイルス量はそれなりに多く、他人に感染させる可能性がかなり高くなります。理論的には、分離検査が陽性であれば抗原検査も陽性、抗原検査が陽性なら PCR も陽性となります。まとめると次のようになります。

【検査結果別にみた、他人に感染させる可能性】

・分離:陽性　抗原:陽性　PCR:陽性　　高い
・分離:陰性　抗原:陽性　PCR:陽性　　可能性はある
・分離:陰性　抗原:陰性　PCR:陽性　　低い

6 人に 1 人程度は「生きたウイルス」が残る

では、厚労省のデータをみてみましょう。発症から 8 日目（7 日間の療養の翌日）にウイルスが分離される人は 16.0%です。11 日目なら 3.6%、14 日目なら 0.6%です（なお、何%かという数字は、同省資料の 4 枚目にある「中央値」と書かれた欄を見てください。1 枚目の方でみると、たとえば 8～9 日目にウイルスが分離された人は 11 人中 0 人となっていて「分離される率は 16%」という 4 枚目の記述とは合わないようにもみえます。ですが、11 人では検査した人数が少な過ぎて、これで「8～9 日目にウイルスが分離される率は 0%」とは言えません。4 枚目の数字は、こういう検査人数の少なさも考慮した上で、「ウイルスが分離される率」が実際にはどの程度になるかを推定した結果です）。

ということは、新しいルールで療養期間を過ぎた人を 100 人集めると、そのうちの 16 人は翌日に他人に感染させる可能性が十分にあるということになります。

「抗原検査陽性」は 8 日目でも過半数

抗原検査に基づいた調査もみてみましょう。その前提として、分離検査が陰性でも抗原検査が陽性であれば、濃厚接触があれば他人に感染させる可能性があることを確認しておきましょう。

医学誌「JAMA Network Open」2022 年 8 月号に「新型コロナ感染後の症状持続期間と、家庭用迅速抗原検査陽性との関連（Duration of Symptoms and Association With Positive Home Rapid Antigen Test Results After Infection With SARS-CoV-2）」という論文が掲載されました。これは、新型コロナの感染者 40 人に連日、抗原検査をして、発症後の日数と、その日の検査結果が陽性の人の割合（40 人中何人が陽性か）の関係を調べた研究です。

論文の「FigureA」（図 A）は、横軸に発症後の日数をとり、縦軸に抗原検査の陽性率を示したグラフです。これによると、発症から 14 日経過すれば、抗原検査で陽性になる人はゼロ（つまり 40 人全員が陰性）でした。一方、11 日目（10 日間の隔離を終えた翌日）で

は 2 割弱（40 人中 7 人）が陽性。そして 8 日目（7 日間の隔離を終えた翌日）にはまだ 6 割強（40 人中 25 人）が陽性でした。

埼玉県が無料配布している迅速抗原検査キット＝埼玉県庁で2022年8月16日午前10時42分、鷲頭彰子撮影

さて、この研究に用いられた検査は、論文のタイトルにある通り「家庭用の迅速抗原検査」だったことに注意してください。これは値段の安い簡易検査です。一般にこの類の検査は、それなりにウイルス量が多くなければ陽性とならず、他方、本当は陰性なのに陽性と出ることはほとんどありません。インフルエンザの検査で「陰性と出たけれど、かかっている可能性はあります」と言われることはあっても、「陽性と出ましたけど本当は陰性かもしれません」とは言われないことからも理解しやすいと思います（ただし、血液を検体とした抗体検査の場合はこの限りではありません。これ以上の話はかえって混乱しますからこれ以上の言及は避けます）

繰り返しますが、この抗原検査で調べた結果、8 日目ではなんと 6 割以上が陽性でした。6 割もの人が他人に感染させる可能性があることを示していたのです。「療養が解除された人の 6 割以上が他人に感染させる可能性あり」と言われれば、「療養期間を元に戻せ」という意見が増えるのは当然です。

外出時は「マスク着用」と「飲食禁止」を

では「理想の対策」はどのようなものでしょうか。抗原検査陽性者を「他人に感染させる可能性あり」と見なすのであれば（分離検査は時間と費用がかかりますし患者さんが自分で行うことはできません）、「8 日目で陰性となった 4 割の人のみ、療養を解除すべきだ」という考えが成立します。ならば、感染者全員に抗原検査キットを複数渡しておき、7 日目で自己検査をして陰性なら翌日から隔離解除。陽性なら翌日に再検査を行い陰性ならその

翌日から解除、とするのが理にかなっています。

ただし、この方法を実行するなら一つの大きな条件が不可欠となります。それは「このルールを全員が順守しなければならない」という条件です。律儀な人はルールをきちんと守って抗原検査で陰性となった翌日から外出するでしょう。ですが、なかにはその日の夜に出ていく人もいるに違いありません。

もっと言えば、こんなルールを無視して、症状が軽減すれば勝手に外出する人もいるでしょう。そもそも、コロナは軽症化したという説が広く流布している現在、疑っても検査を受けない人が少なくありません。

ならば、そういった現実を踏まえて、感染後の検査などせず、そして自己隔離そのものをやめてしまえばどうでしょう。過去のコラム「新型コロナ　『屋内ではマスクを外さない』条件で隔離の解除を」でも述べたように、症状が消失しているなら外出 OK とし、代わりに「感染後 2 週間は、外出時の屋内ではサージカルマスクを常に着用。屋内の飲食は 2 週間禁止」とするのです。

「隔離期間変更前でも 10 日だったのだから 2 週間は長すぎる」いう意見もあるでしょうが、ここでもう一度先述の米国の調査を振り返ってみましょう。14 日目でようやく抗原検査の陽性者がゼロとなりますが、13 日目ではまだ 1 割弱（40 人中 3 人）が陽性だという結果でした。

もしも私が厚労相なら次のように国民にアナウンスします。

「新型コロナに感染したかな、と思ったら、あるいは感染者との濃厚接触があったなら、可能な限り検査を受けてください。ただし陽性でも症状がなくなれば外出 OK で、隔離義務はありません。その後の抗原検査も不要です。屋外、例えば公園を散歩するときなどはマスクもいりません。ただし、感染後 2 週間は屋内ではサージカルマスクは絶対に外さないでください。したがって屋内での飲食も禁止です」

マスクを着けて買い物を楽しむ観光客ら＝那覇市の国際通りで2022年7月22日午後6時30分、竹内望撮影

本連載で繰り返し伝えているように（例えば「新型コロナ　デルタ株対策にマスクの効果増強を」）、新型コロナウイルスは、インフルエンザウイルスや他の風邪ウイルスと異なり、ウイルスの粒子が大きいためにサージカルマスクをしていればウイルスが外に出て行きません。せきやくしゃみでマスクがずれることがあるでしょうから、こういった症状がある間は外出を避けるべきでしょう。しかし症状が消えれば、たとえ体内に生きたウイルスが残っていても、サージカルマスクをしている限り他人に感染させる可能性は極めて低いのです。