

図で分かる新型コロナウイルスの“感染しやすい場所”のレベル～医師が考える“工夫して行動する”新しい生活の仕方とは？

感染症コンサルタント、北海道科学大学 薬学部客員教授、一般社団法人 Sapporo Medical Academy (SMA) 代表理事 日本感染症学会 感染症専門医・指導医 日本内科学会 総合内科専門医 日本化学療法学会 抗菌化学療法指導医 ICD 制度協議会 インфекションコントロールドクター 岸田 直樹 医師

●新型コロナウイルスの感染が全世界に広がり始めてから3年が経過しようとしています。現在では新型コロナウイルスの感染経路や特徴についても徐々に分かってきたため、必要な感染対策を行いながらも社会経済を維持させる動きが活発になってきました(2022年10月時点)。このようにwith コロナの時代において、私たちは感染しやすい場所としにくい場所の特徴を理解し、外出しないのではなく“いかに工夫して行動するか”ということが非常に大切です。

Q2. 感染しやすい場所の特徴について教えてください。

新型コロナウイルスの場合、感染しやすい場所として考えられるのは、“3つの密(3密)”に加えて“大きな声を出す場所”です。3つの密とは“密閉・密集・密接”のことで、換気が悪い場所に多くの人々が距離を取らずに集まることをいい、以前から新型コロナウイルスに感染しやすい場所として注意されてきました。そのような環境で大きな声を出すと、屋内で飛沫が飛び交いやすくなり、感染が生じてしまうと考えられます。

Q3. 感染しにくい場所の特徴について教えてください。

一方で感染しにくい場所としては、人との距離が取りやすく、換気しやすい場所が挙げられます。たとえば、屋外は広く場所を使えることも多く、人と人との距離が取りやすいほか、空気がこもることがないため換気をする必要もなく過ごすことができ、感染リスクは低いと考えられます。

Q4. 感染しやすい場所・しにくい場所として、具体的にどのような場所が挙げられますか？

アメリカ感染症学会では、新型コロナウイルスについてのリスク分類を専門家同士で話し合い、感染しやすい行動や場所を3段階のリスクに分けて公表しています。この分類を分かりやすくまとめたものが以下です。

日本ではこのような具体的なリスク分類は公表されていませんが、この表にあるような環境は一般的に感染リスクが高いと予測できます。また、実際にクラスターが発生した事例などから考えると、ライブハウスやカラオケ、一部の飲食店などがハイリスク群と考えられるでしょう。ライブハウスを例に挙げると、面積が狭く換気が難しい構造をしているため、人が多く集まれば3つの密になりやすいことが考えられます。そのうえ、ボーカルが大きな声で歌ったり、お客さんが歓声を上げたりするので、飛沫も飛び交いやすく感染リスクが高いと考えられます。また、ライブハウスではファンとアーティスト同士が握手やハグを行うイベントなどがありますが、このような場面は非常に密に接することになるためさらに感染リスクが高くなるといえるでしょう。

	リスク分類	行動
低リスク群		<ul style="list-style-type: none"> スーパーやコンビニに食品を買いに行く 人が少ない環境での散歩・ジョギングを行う 物理的な距離を保ったうえで病院を受診する レストランなどでテイクアウトをする 一緒に住んでいる家族とバーベキューやキャンプをする 接触を伴わないスポーツをする(ゴルフ・テニスなど) 郵便物を開く ホテルに泊まる
中リスク群		<ul style="list-style-type: none"> 屋外のレストランで食事をする 友達など不特定多数でバーベキュー・キャンプをする 距離を保ったうえで友人と食事をする(4人以下が望ましい) 飛行機・電車・バスで短時間移動する 美容院や理髪店に行く 遊園地や公共プールに行く 図書館や博物館に行く 繁華街や都市部に滞在する
高リスク群		<ul style="list-style-type: none"> ビュッフェ形式のレストランに行く 大勢で食事を取り合う食事や飲み会に参加する 複数人でカラオケをする 屋内のレストランや居酒屋で食事をする 大規模なコンサートやライブに行く 接触を伴うスポーツをする(バスケットボール・ラグビー・サッカーなど) 混雑したビーチやプールに行く バスや飛行機で長時間移動する クルーズ船で旅行する

また札幌の事例では、**複数の方が昼に食事とカラオケというリスクがある行為が重なった行為を楽しむ、いわゆる“昼カラ”でクラスターが発生したことがありました。カラオケの場合にも、狭く換気の悪い空間で大声を出すこととなりますので、人数によっては“3つの密+大きな声を出す”という感染リスクの高い環境が生じてしまいます。**

意外に盲点なのは職場などの休憩室です。接客部分の感染対策はしっかりされていても、職員の休憩室でクラスターが発生している事例が多いです。休憩室は狭く、換気が悪く、飲食をすることも多く、何より感染対策の徹底で張り詰めた接客業から解放された瞬間となり油断してしまう場所になりやすいので注意しましょう。

一方で、**人の少ない公園での散歩・ジョギングなどは比較的感染しにくいといえるでしょう。なぜなら、屋外では飛沫がすぐに拡散してしまうことから感染リスクが低いと考えられます。**また同じ理由で、人が少ないのであればビーチやキャンプ場などの行楽施設でも

感染しにくいと考えられます。

Q5. Q3 であがった感染しやすい場所について感染対策はどのようなことを行うとよいでしょうか？

前提にこれまで、“感染しやすい場所・しにくい場所”という形で特定の場所を提示しましたが、私は感染しやすい場所に絶対行ってはいけないとは考えていません。なぜなら新型コロナウイルスは感染対策を行うことで、その感染リスクを大きく下げることができるからです。

新型コロナウイルスの流行がいつ収束するか分からない現状の中、このような場所には行ってよい・悪いといった二元論的な考え方や、ロックダウンのように極端に行動制限をするのではなく、これからはどうしたら感染しやすい場所での感染を防げるのかを考えることが非常に大切です。実際、現在流行しているオミクロン株は感染しても軽症で、入院することはとても少ないことから、2022年の夏は新たに強い行動制限などを行うことなく、必要に応じたマスク着用などを呼びかけるといった with コロナという方針にしてきました。今後は“絶対に感染しないための対策”という考えより、感染対策を上手に緩めながら“持続可能な感染対策へ”というように考え行動していくことが大切です。

たとえば、狭い場所に複数人で集まる場合でも、全員が適度な距離をとってマスクを着用し、小まめに換気をして短時間で行うようにするなどすれば感染リスクをかなり下げることができます。また、旅行する場合でもただ旅行するのではなく、感染しにくい場所や行動を旅行のプランに組み入れることで、感染リスクを下げることもできるでしょう。当然、体調がすぐれない人がいないか開催前にチェックするのは忘れないようにしたいですね。