医師会だより

市民の皆様へ

デルタ株出現と第6波への備え

大村市医師会　会長　田崎賢一

繰り返す流行

新型コロナウイルス感染が完全に収束するにはあと数年を要し、次の波がこの冬との予測もあります。

ウイルスは変異を繰り返し、第5波では感染力の強い「デルタ株」が大勢を占めました。ワクチン接種も進んでいますが、接種しても感染する人はいます。（接種後数カ月で感染を防ぐ効果は低下します。ただし、接種した人が感染しても重症になりにくいことにはかわりはなく、ワクチン接種は有意義です。）

コロナは適切に対応されれば怖くない

第5波では全国的に多くの人が感染し、適切な医療を受けられない悲惨な状況も報道されました。しかし、長崎県央地区ではそれほど感染者は多くなく、必要に応じて受診や入院ができたため、治療が長引いたり重症化する患者さんは多くありませんでした。保健所と医療機関の能力を超えないように感染者数をおさえていけば、コロナは怖くありません。感染力の強いデルタ株の出現により、取るべき対策としてより一層注意を要することがあります。

マスクを適正に装着しましょう

マスクは材質と付け方で効果が大きく変わります。ある実験で、ウイルスの吸い込みが不織布マスクでは75%低下する一方でウレタンマスクでは18%、不織布マスクで鼻出しや隙間が大きいなど装着が不適切だと低下は55%とのこと。（顎だけに掛けているのは論外です）。ウイルスの吹き出しは不織布マスクで82%低下に対してウレタンマスクでは52%、不適切な不織布マスクで76%です。布マスクの性能は不織布とウレタンの中間です。デルタ株感染者が排出するウイルス量は従来株の約千倍であり、不織布マスクを適切に着けることが大事です。

換気を徹底してください

空気が滞留することで感染が起こりやすくなりますが、デルタ株の人へのうつりやすさは従来型の2〜3倍で、クラスター発生は換気の悪いことが原因と考えられています。これを防ぐには室内の空気をたえず入れ替える必要があります。窓や扉が2箇所以上開いていれば換気されますが、1箇所しかない場合は扇風機や換気扇で空気の流れを作る必要があります。こうした対応がなされていない場所の利用はできるだけ避け、やむを得ない場合も短時間の利用にとどめるべきです。

今後、次の流行により感染拡大が懸念される状況となったときは効果的・確実な拡大予防の対策を行って、市民全体の健康を守ることができるよう皆様のご協力をお願いします。

良性発作性頭位めまい症

耳鼻咽喉科でめまい患者を診ているのはめまいの原因が内耳にあることが多いからです。当科の最近5年間の統計では62%が内耳に原因があり、内耳以外の原因が18%で、原因不明が20%です。内耳以外の原因としては片頭痛関連、立ちくらみ、肩こりや頸部痛に伴うめまい、中枢性めまいなどがあります。数は少なくても脳血管障害による中枢性めまいは緊急性があって命にかかわりますので、これを見逃さないように診療する必要があります。

良性発作性頭位めまい症はめまいの中では最も多い内耳性めまいです。めまい患者の中で42%を占めています。寝た時や起きた時、あるいは寝返りをした時にぐるぐる回るようなめまいが現れます。メニエール病と違って難聴や耳鳴りを伴いません。めまいの続く時間はメニエール病が3時間ぐらいあるのに対して、このめまい症では5分以内で、多くは10秒から20秒です。ただし、何回も繰り返してめまいが起こります。

良性発作性頭位めまい症は内耳の耳石器官にある耳石の一部がはげ、それが後方にある三半規管に入り込むことで起こります。耳石がはげるのは原因不明のことが多いのですが、頭を打撲したことが原因のことがあります。多くは1〜2週間でめまいが消失しますが、1か月以上治らないこともあす。また、20%程度に再発があります。頭を動かした時に起こるめまいには小脳障害によるめまいがあり、悪性発作性頭位めまい症と呼ばれています。

良性発作性頭位めまい症では吐き気や嘔吐を伴つていれば薬を処方しますが、それらがなければ薬を処方しないことも少なくありません。安静にする必要はなく、むしろ自分で頭を動かしてめまいを起こしたほうが早く治ります。治りが悪い人に対しては朝晩、布団の中で5回ずつ寝たり起きたりや寝返りをすることを勧めています。乗り物酔いとめまいには関係があり、乗り物に酔いやすい人はめまいに吐き気や嘔吐を伴うことが多いようです。

野田耳鼻咽喉科　野田哲哉

【医心伝心】

集団接種は終わりますが、個別接種は続けてます。ワクチン接種がまだの方は、市または医療機関へお問い合わせください。皆さんの感染対策が終息への道筋です。

”あなたの笑顔が必要です！”

大村市医師会潜在看護師研修事業　看護師への復職を考えている方、復職のための研修を受けてみませんか。詳しくは大村市医師会まで。