

公立久米島病院 内科  
會澤 佳昭 (アイザワ ヨシアキ)

## 「恐るべし、デルタ株。」

新型コロナウイルスのデルタ株は2020年10月にインドで初めて報告され、当初インド型と呼ばれておりました。しかし現在は世界保健機関によって、初めに流行したウイルスを従来株、その後に出現してきた警戒すべき変異株をギリシャ文字で命名しました。当初イギリス型と呼ばれていた変異株はアルファ株、南アフリカ型はベータ株、ブラジル型はガンマ株です。コロナウイルスは、感染が広がる過程で、平均2週間に1度のペースで突然変異を繰り返すと言われております。スパイク蛋白と呼ばれるウイルスの外側の突起部分の形が変化し、変異株によって少しずつ特徴が異なります。感染力を表すのに、基本再生産数という指標があり、1人の感染患者さんが何人に感染させるかを表します。インフルエンザが1.5や従来株は3とされておりますが、デルタ株はインフルエンザの約4倍以上の5～10と極めて感染力が強いのです。またデルタ株の感染者は気道のウイルス量が従来株と比較して1000倍以上多いため、ウイルス排出期間も従来株より長く、重症化リスクも高くなり、従来株と比較して入院は2.2倍、死亡は1.9倍増加することが報告されました。ワクチンの効果は、ファイザー、モデルナ製ワクチン2回接種で従来株に対しては95%の非常に高い

発症予防効果が示されてきましたが、デルタ株に対しては60%台に低下します。しかし、約80%の重症化防止効果(入院防止)はあるので、接種の意義は非常に高いといえます。ワクチンを2回接種したにも関わらず、コロナウイルス感染した場合、ブレイクスルー感染と呼びますが、このような患者さんが、周囲に感染を広げてしまうことが問題になってきており、2回接種していてもマスクやソーシャルディスタンスを保つことが重要です。この恐ろしいデルタ株は、今までと同様の予防策では感染してしまいます。

### 【今、皆さんが行うべきこと】

- ①不特定多数の人が集まる所は避ける。そこではマスクを外さない。
- ②マスクはきちんと着用(できれば不織布マスク)。
- ③換気の悪い所は利用しない。今まで以上にしっかりした換気が大事。
- ④感染対策が取られていない場所での飲食は避ける。飲食時は会話せず、短時間で。
- ⑤2回のワクチン接種をうける。
- ⑥他の病気にならないよう、怪我しないようにしっかり体調を自己管理。

## 「子どもの体づくり <前編>」



公立久米島病院  
小児科 渡邊 幸

10月は「体力づくり強化月間」です。皆さんは何か体力づくりに取り組んでいますか? 社会人になるとなかなか運動の機会を見つけにくいものです。「車を遠いところに止める」など、日常生活の中に組み込んでいくといいですよ。

さて、実はこの40年で子供の体力は世界的に低下しています。それに伴い、国内で骨折の頻度は40年前と比べて小学生は2倍、中学生は3倍にまで増えています。なぜ子供の体力が低下しているのでしょうか? 答えは簡単で、子供にとって体を動かすより、魅力的なことが増えているからです。動画で好きなアニメを何度も見ることができ、いつでもゲームで刺激的な体験ができ、車という便利な乗り物で簡単に移動できる……。

なので、子どもの体力づくりのポイントは子供が「楽しい!」「魅力的!」と思える活動を組み込むことです。残念ながら気合や根性のみでは長続きしないようです。

### ①室内の運動遊びのすすめ

外出しにくい昨今は、室内での風船や新聞紙を使った遊びがおすすです。日曜日の夕方は運動遊びの時間、など普段の予定に組み込むといいでしょう。

・**風船バレー**：二人組で座ったままで風船を交互に叩き、落とさずに何回続くかを競うゲーム。三人四人で輪になってやるのも楽しいです。

・**風船スティック**：新聞紙を丸めて棒状にしたものを2本用意します。対戦する2人はこの棒で風船を相手側に送りますが、風船を受けるときに「1回転する」というのがルールです。ネットで「運動遊び」で検索すると他にも沢山の運動遊びの紹介がありますのでぜひ見てみてください。

### ②楽しく徒歩登校のすすめ

久米島にいると何より**徒歩数**が少なくなりやすいです。夕方のウォーキングもいいですが小中学生には「徒歩登校」の楽しさを知って欲しいと思います。まずは一緒に行く兄弟や仲間を見つけます。自宅が遠方の場合学校から1km付近に集合場所を決めて仲間を集めます。集合時間を決め「〇〇時に来なければ先に行く」などある程度のルールを作ります。これだけ枠組みを決めてしまえばあとは簡単です。学校に行くまで友達と話しながら歩くことで、**体力づくり**と**学校生活へのウォーミングアップ**にもなり一石二鳥以上の効果があります。ぜひトライしてみてください!

