

岡山県も8月20日からまん延防止等重点措置に再突入

コロナ感染状況は「緊急事態宣言」状態です

感染予防の徹底をあらためて呼びかけます！

毎日のお仕事ご苦労様です。コロナ感染が広がるなか、利用者さんたちの命と暮らしをまもるためにご奮闘いただいていますことに、こころから感謝の気持ちをお伝えします。

さて、コロナ感染は全国的に爆発している状況下となり、岡山県でも8月18日に307人の新規感染者が発生。その後も高い数値が続いている。政府は、改めて8月20日から13都府県に4回目の緊急事態宣言を発出、岡山県など16道県にまん延防止等重点措置としました。

昨年の2月以降から、コロナ感染対策で心労をおかけしています。お互に先行きが見通せないつらさもあります。こう長く続くと「ちょっとぐらいは大丈夫だろう」という思いになるときもありますが、油断は禁物、という気持ちを強めていただき、自らを、そしてお互いを護る観点から、以下の基本的な予防対策の徹底をお願いします。

—— きほん —— キホン —— 基本 —— 基本 —— キホン —— きほん ——

- 1、基本的予防として、職員と利用者さんの「手洗い・消毒・マスク」を引き続き徹底してください。
 - 2、職員、利用者さんは、出勤前、迎への車に乗る前に体温をはかり、ホームへくるかどうか判断してください。記録も引き続き行ってください。特に風邪症状の聞き取りも行ってください。(高熱が出た方は受診とPCR検査を) 事業所では換気をより気を付けてください。食事時は特に飛沫感染防御をとってください。
 - 3、利用者さんへの面会は、引き続きお断りしてください。利用者さんの様子をごらんに来られる方もおられます。距離をとって対応してください。(日頃から利用者さんの様子を伝えること工夫してください)
 - 4、職員、利用者が自宅において、感染度合いが高い県外の親戚の方々との接触があったという場合は、接触したのち3日間は自宅にて様子を見るなどを基本とします。(ワクチン接種が進みました。地域の感染度合いの変化、対面者や本人の体調、条件など個別に違いがありますので、管理者さんと具体的に相談してください)
 - 5、職員の行動について(例えば、現段階の緊急事態宣言下の都府県に長期滞在される方は利用者さん、職員とも帰岡後2週間あけてから仕事、利用の復帰をお願いしています。今後、こういう場合もあれば、個別に管理者さんを通じて相談したいと思います)
- お一人おひとりが自らを守ることが事業所を守ることになるとご理解いただき、新型コロナ感染、みなさんの連帯で乗り越えていくよう、重ねてお願いします。

——病原体を保有していないこと、とは——

ワクチンを2回接種している利用者さん本人が、ご家族の感染を通じてですが、感染した事例が8月初旬にありました。その方の退院と事業所の再利用については、厚生労働省が示している「新型コロナウイルス感染症患者の退院および就業制限の取り扱いについて(一部改正)(令和2年2月6日)」を参考にしました。「病原体を保有していないこと」の原則は、発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間の経過、とされています。なお、発症日とは、「病状を呈し始めた日」。無症状の人たちの場合は「陽性確定に係る検体採取日」としています。

ワクチン接種に対しての基本的な対応（地域人権みんなの会）

- 1、スタッフのみなさんにワクチン情報を的確に提供します。
- 2、接種は、お一人おひとりの判断にゆだねます。
- 3、利用者さんの接種もご本人、ご家族の意向で判断してもらいます。
- 4、接種をされたスタッフさんは管理者さんに報告してください。
- 5、利用者さんの接種状況は事業所全体で把握します。



ワクチンに期待される効果には、▼感染そのものを防ぐ「感染予防の効果」、▼感染しても症状が出るのを抑える「発症予防の効果」、▼症状が出ても重症にならないようにする「重症化予防の効果」、▼多くの人がウイルスへの抗体を持つことで社会全体が守られる「集団免疫の効果」があるとされています。

—— ワクチンの効果の検証 ——

厚生労働省が8月10日から12日の3日間に報告された全国の感染者5万7293人のワクチンの接種歴を分析しました。

人口10万当たりで新規感染者数を比べると
△ワクチンを接種していない人・・・67.6人
△1回目のみ接種していた人・・・22.7人
△2回接種した人.....4.0人

感染率は激減

2回接種した人は接種していない人に比べておよそ17分の1になっていた。

—— 今私たちが接種しているワクチンについて ——

ファイザーのワクチンはメッセンジャーRNA（mRNA）ワクチンです。SARS-CoV-2のスパイクタンパク質（ウイルスがヒトの細胞へ侵入するために必要なタンパク質）の設計図となるmRNAを脂質の膜に包んだ製剤になります。本剤を接種し、mRNAがヒトの細胞内に取り込まれると、このmRNAを基に細胞内でウイルスのスパイクタンパク質が産生され、スパイクタンパク質に対する中和抗体産生及び細胞性免疫応答が誘導されることで、SARS-CoV-2による感染症の予防ができると考えられています。

ファイザーとモデルナのワクチンは、感染を予防する液性免疫、重症化を抑える細胞性免疫、この二つの作用があり、細胞性免疫はコロナの変異にも強いということ、すなわちファイザーなどのワクチンの作用はウイルス変異の下で重症化を避けることに重きがある、と分かってきています。

ウイルスは本来変異を繰り返しそのウイルスによってそれぞれ感染の波をつくりますが、今回のコロナ感染拡大問題は、ゴーツー・イート、ゴーツー・トラベル、オリ・パラの開催などにみられる人為的作用により大きな波を作っていると言えます。波が一番下におちた時点をベースラインとして、そのベースラインが波ごとに徐々に右肩上がりになっています。人為的作用が影響していると思われます。

一方、これまでの感染の波から学び、病気と治療のメカニズムがだんだんとわかってきていました。一人ひとりの命を守るためにPCR検査を徹底して行い、感染者には血液検査やCTなどで診断を行い、例えば抗体カクテル療法などで早く治療する、重症化させないという方針を確立させることが重要です。やみくもに3回目のワクチンというのではなく、「抗体のできにくい人にこそ3回目」が妥当な対応だと、専門家の方たちから言われ始めています。

岡山県が発表している感染状況です。総合判断はステージⅢです。下表はステージⅣとの比較です

1 県内の医療提供体制及び感染の状況等（8月12日～8月18日）

指標	医療提供体制等の負荷		監視体制	感染の状況	
	医療の逼迫具合			新規陽性者数	感染経路不明割合
入院医療	重症者用病床	療養者数	Pcr陽性率		
確保病床の使用率 50%以上	確保病床の使用率 50%以上	30人 ／10万人以上 ※入院者+自宅・宿泊療養者数	10%以上	25人 ／10万人／週以上	50%以上
現況 33.4% 186床／557床	10.3% 7床／68床	78.57人 (1,485人) 1,200人余りが 自宅療法中で す	14.2% 1,364／9,620 人	72.17人	47.7% 650／ 1,364人

みなさまご自身と利用者さんへの感染を防止するために、以下のとおり日常生活にいかしてください

- ①飲酒を伴う懇親会等（飲酒の影響で注意力が低下。聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすくなります）
- ②大人数や長時間におよぶ飲食
(5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなりリスクが高まります)
- ③マスクなしでの会話（車やバスで移動する際の車中でも注意が必要です）
- ④狭い空間での共同生活（長時間にわたり閉鎖空間が共有されると、感染リスクが高まります）
- ⑤居場所の切り替わり（休憩室、喫煙所、感染が疑われる事例が確認されています）

・・・・・・・・・・・・

お悩みの方、ご活用ください

不安や悩みをお持ちの方の中には、専門家に相談したい方もおられるかもしれません。7月から岡山EAPカウンセリンググループ契約を結び、スタッフさんやそのご家族にメンタルヘルスサービスをうけられるようにしています。

カウンセリング

電話・WEB・面談で臨床心理士が相談に対応してくれます。



[次ページのメンタルヘルスニュースをご参考に](#)

岡山EAP カウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>

ストレスに強い人の特徴～首尾一貫感覚～

私たちの生活では、様々なストレスフルな出来事が起きています。仕事のトラブルや人間関係、コロナ禍の行動制限など…。ただ、同じ状況でも、ダメージを受けてしまう人もいれば、それほど大きなストレスにならずへっちゃらな人もいます。こういったストレスに強い人の特徴の1つに「首尾一貫感覚」というものがあるようです。

首尾一貫感覚とは

首尾一貫感覚 (Sense of Coherence ; SOC) は、3つの要素からなっており、健康の維持・回復・増進に影響しています。

②把握可能感

自分が置かれている状況が分かる！という感覚

例) 「このヤマを越えたら楽になるだろう」「今の状況は先の見通しがきかない」ということは見通せた」



①有意味感

自分にとって意味がある！という感覚

例) 「何事も経験だ」「この辛い経験はきっと今後何かにつながるだろう」

③処理可能感

やればできる！という感覚

例) 「ちょっとキツイがまあいいけるだろう」「困ったらあの人に聞けば大丈夫だ」



首尾一貫感覚が高い人はストレスに強く、ストレスフルな出来事があっても自分で対処していくことができるようです。

首尾一貫感覚を高めよう

首尾一貫感覚は経験を通して高めていくことができます。次のポイントを意識してみましょう。

～ポイント～

・今まで乗り越えてきた出来事を振り返る

経験してきた成功体験や困難を乗り越えた経験が、目の前の問題を乗り越える力になります。

・物事をポジティブな側面から考える

悪い面に目がいきがちですが、良い面もきっとあるはず。ポジティブな見方の癖をつけましょう。

・こまめにコミュニケーションを取る

人と話したり意見交換することで、自分の状況が整理できたり問題解決の見通しを立てやすくなるかもしれません。

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL : <http://okayamaeap.jp>

参考：笠原信一郎「特集 コロナ禍とメンタルヘルス②」健康管理 2021年8月号