

第7波襲来、個人の感染対策をしっかりと

こんにちは。院長の梅津由子です。猛暑の夏、皆様いかがお過ごしでしょうか？

コロナウイルスが、感染力の強いBA.5に置き換わったことによると思われる、第7波襲来で、これまでにない感染者の増加に不安を覚える今日この頃です。行動制限が出されていないとはいえ、外出やイベント参加は躊躇してしまいます。結局は個人個人が感染対策をしっかりとるしかないのでしょうか。

一方、濃厚接触者の行動制限は7日から5日に短縮され、with コロナの生活に向けての変化も出てきているようです。

最近、新型コロナウイルス感染症について、その扱いを季節性インフルエンザと同じ「5類感染症」に変更するべきかどうか注目されています。

感染症法上の分類と 主な措置		公費負担	医療費	強制入院	入院勧告	就業制限	適用	無症状者への	外出自粛要請	濃厚接触者の
分類	主な感染症									
新型コロナウイルス感染症	新型コロナウイルス	○	○	○	○	○	○	○	○	○
1類	エボラ出血熱、ペストなど	○	○	○	○	○	○	○	×	×
2類	結核、SARSなど	○	○	○	○	○	×	×	×	×
3類	コレラ、細菌性赤痢など	×	×	×	○	×	×	×	×	×
4類	デング熱、日本脳炎など	×	×	×	×	×	×	×	×	×
5類	季節性インフルエンザなど	×	×	×	×	×	×	×	×	×

新型コロナが5類に変更された場合、現在行われているような外出の自粛要請、感染者への入院勧告・入院措置、就業制限などの対応はできなくなります。

このほか、法律上は「指定医療機関以外の病院でも入院が可能になる」「全額公費負担だった医療費に自己負担が発生する」ということになります。

現状では、感染者に対して入院勧告や自宅待機の要請などが可能ですが、5類になると、法律に基づいた行動の制限ができず、感染拡大が懸念されます。また、季節性インフルエンザと同じように、患者さんが、それぞれの医療機関にかかることになるため、医療機関から感染が広がるリスクも高くなります。

感染の急拡大で保健所や指定医療機関はひっ迫し、さらに、感染者や濃厚接触者の増加で、自宅待機の人が増え、医療機関や、JRの運営にも大きな影響が出ています。感染を抑えつつ、経済活動を回復に導くことは至難の業のようです。

国は、ワクチン接種や感染状況の推移を見ながら、慎重に見直しの是非や時期を検討する方針です。

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



しのおくんれんし 教えて！視能訓練士さん～後編～

前号に続き、ブルーライトについて視能訓練士さんにお話をきいてみました！ブルーライトとは、太陽光や電球など目に見える光に含まれる青色成分のことで、パソコンやスマホからも出ていると言われていています。体内時計をセットしたり、気分を高揚させたり、注意力を高めるといった利益をもたらしてくれるブルーライトですが、目に入ると角膜や水晶体を通り抜け、網膜に達することが知られており、網膜への影響を心配する声もあがっているようです。しかし、ブルーライトが人間の目に特定の病気を引き起こすことを示した研究はなく、令和3年4月に日本眼科学会など6学会から小児のブルーライトカット眼鏡使用についての慎重意見が発表されました。今回はその問題点について紹介します。

- デジタル端末の液晶画面から発せられるブルーライトは、曇天や窓越しの自然光よりも少なく、網膜に障害を生じることはないレベルであり、いたずらにブルーライトを恐れる必要はないと報告されています。
- 小児にとって太陽光は、心身の発育に好影響を与えるものです。なかでも十分な太陽光を浴びない場合、小児の近視進行のリスクが高まります。
- 最新の米国一流科学誌に掲載されたランダム化比較試験では、ブルーライトカット眼鏡には眼精疲労を軽減する効果が全くないと報告されています。
- 体内時計を考慮した場合、就寝前ならともかく、日中にブルーライトカット眼鏡をあえて着用する有用性は根拠に欠けます。

以上から、小児にブルーライトカット眼鏡の装用を推奨する根拠はなく、むしろブルーライトカット眼鏡装用は発育に悪影響を与えかねません。偏りのない情報と十分な科学的根拠に基づいて、小児の目の健康を守って頂くことを願います。

日本眼科学会、日本眼科医会、日本近視学会、日本弱視斜視学会、日本小児眼科学会、日本視能訓練士協会「小児のブルーライトカット眼鏡装用に対する慎重意見」

ブルーライトが健康に与える悪影響で唯一認められているのが、体内時計との関係です。私たちは、光によって体内時計を合わせているといわれています。そして、私たちに昼と夜を知らせてくれるのは、光のなかでもブルーライト成分だそうです。

長時間のパソコン作業などで目が疲れやすい方は、ブルーライトをカットすることよりも、意識的に休憩をとることが大切です。米国眼科アカデミーは、目の疲れを和らげるもっともよい方法は、「頻繁に休憩をとって、画面から目を離すこと」とアドバイスしています。

編集後記 今年も自宅でビールを飲んで夏を満喫します。つまみは枝豆派ですか？ポテサラ派ですか？
プッチ・ビビ・ぷう