

## かわさきコロナ情報（動画特設ページ）

### #20 令和2年5月29日 ～専門家に聞く「新しい生活様式」～

市長：こんにちは。川崎市長の福田紀彦です。5月29日金曜日、今日の「かわさきコロナ情報」をお伝えします。

今日は題して「専門家に聞く『新しい生活様式』」についてということで、今日は川崎市の健康安全研究所の所長、そして政府の諮問委員会の会長代理も務めておられます、岡部所長にも来ていただいております。よろしくお願いします。

岡部所長：よろしくお願いします。

#### これまでの感染状況

市長：これまでの感染状況を、川崎市内のケースを振り返ってみたいと思います。

昨日現在、川崎市内270人の感染者が報告されていて、4月11日というところがピークで、1日で18人の感染者が確認できましたけれども、現在は24日からずっとゼロゼロ、昨日ちょっと残念ながらお一人出てしまいましたけれども、本日29日金曜日、健康安全研究所のところでは0人ということになっておりますので、本当に皆さまの努力の甲斐があって、こうやって抑えられてきたと思っています。

これは川崎市の感染の状況と、全国のケースを重ね合わせたグラフになっています。この黒い上の方の線が全国で、下の方が川崎市ということになっておりますけれども、ほぼ全国の山と、本当に呼応するような形で感染が拡大し、そして収束に向かってきたなというのがわかると思います。

岡部先生、どうですか、こうやって見ていただいて。

岡部所長：首都圏として同じような状況なので、東京の影響あるいは横浜の影響っていうのをかなり受けたと思うんですけど、川崎は、数からいうとそんなに多くなくて、本当に助かりましたね。山のあたりもやっぱり、全国とほぼ一緒の形で出てきている。傾向はもうほとんど同じと言っていいと思います。ただ出足も非常に川崎は遅かったですね。

市長：はい、こんな状況ですけれども、一部北九州の方で少しまたケースが出てきているという話もありますが。

岡部所長：そうですね。決してこのグラフがぺちゃんこゼロになって（感染者が0になって）いるわけではないので、やっぱりどっか出てくると。逆にいえばゼロを目指しているわけではないので、それなりに注意はしていただく必要があると、そういうところですね。

## 新しい生活様式

市長：そういった意味では、これから「新しい生活様式」というのが出てきていますけれども、どういうふうには振る舞っていけばいいのかということについて、先生からまたお話いただきたいと思います。

これ先生、厚生労働省で出しているピクトグラムですけれども、「新しい生活様式」について、先生ちょっと解説していただいてもいいですか。

岡部所長：はい。「新しい生活様式」とはなっていますが、全く新しい生活ではなくて、インフルエンザの真っ最中とか、お腹を壊すノロウイルスの流行、そんなようなときのものと考えると全く共通ですね。

ただ、今よく分からない感染症が出てきて、ちょっと収まってきたので、そういう注意は今のところしていただいて、少しでも病気のリスクを下げよう、というのがこの「新しい生活様式」。それぞれが、一人ひとりの注意のほかに、集まっているところであるとか、お店であるとか、そういうところの単位でも同じような注意をしてくださいというのが、この「新しい生活様式」だと思います。

市長：極端な話でいえば、いつもの季節性インフルエンザの流行している時の状態がずっと続いているということ、その感染対策をしっかりをやっていくということですね。それを日常化していく。

岡部所長：そうですね。インフルエンザのときは、「混んでいるところにあまり行かないでください」、「あまり人がいないように」、それから「換気を良くして咳エチケットをやって、手を洗いましょう」。なんだか似ていますよね。

残念ながら、季節性インフルエンザの時だけではなくて、そういうものに対して、通年的にといいますか、気をつけましょうというのが今の状態。

## 新しい生活様式についての質問

市長：市民の皆さんから、「新しい生活様式」について具体的な素朴な質問をたくさんいただいております。そういうことについてちょっと随時質問していきたいと思います。よろしくお願いします。

### 質問1～これからの季節、マスクをしていて熱中症にはならない？～

市長：まず一つ目の質問ですけども、(ここにあるのは)川崎市の熱中症を予防しようといううちわですけども、「これからの季節、マスクをしていて熱中症にはならないですか」ということなんですけど。

岡部所長：マスクをしているとやっぱり熱中症になりやすいことになると思うんですよね。

ですからリスクの問題で、病気がこれだけ少なくなっているときにマスクをずっとつけるのは、これは注意をするためですけれども、あまり暑いときには、距離を保っていただいて、感染のリスクを抑えていただければ、むしろマスクを着けて熱中症になるほうがなりやすいわけですから、マスクは外した方がいいし、このうちわにも書いてあるように、水をちゃんと飲むのを忘れないようにとか、あまり暑かったら涼しいところに行ってくださいとか、こういう注意が必要です。

市長：私もマスクずっとしていると、通常よりも水分摂らなくなっているなってもものすごく感じるんですけども、あえてだからこまめに水分を摂るということを意識した方がいいですよ。

岡部所長：はい、そうですね。それからこういううちわであおいだりして、涼しくするとかですね。

#### 質問2～エアコンを入れていても、窓を開けて換気したほうがいい？～

市長：続いて「エアコンを入れていても窓を開けて換気した方がいいのでしょうか」。確かに、という感じですけども。

岡部所長：暖房をしても窓を開けて換気をすることがありますね。冷房でもやっぱり密室になってしまうので、空気は循環しているので、ぜひ換気はした方がいいですね。

市長：ずっと開けっ放しということではなくて、定期的に開けるというふうなかたちで。

岡部所長：気が付いた時に開けるということにして換気をしていただく。これがやっぱり、新型コロナにかかわらずいつでも必要なことですね。

市長：なるほど。まさに「新しい生活様式」、こういうことですね。

#### 質問3～夏休み、プールに行ったり温泉に行ったりしても平気？～

市長：「夏休み、プールに行ったり温泉に行ったりしても大丈夫？」水から感染するのでしょうか。

岡部所長：私も温泉に行きたいと思っています。プールの中の水とか温泉でうつるわけではないので、仮にプールが密集していて隣に病気の方がおられると、それは気をつけなくちゃいけないけれども、泳ぎながらマスクをするわけにもいかない。流行していないようなところであったり、きれいなところであったり。あんまり人混みはやっぱり避けた方がいいと思いますけど、それぞれ楽しむのは私はいいいんじゃないかと思います。

市長：よく言われているのが、プールの前の脱衣所とか、そういうところは比較的密閉空間になってい

るからそこは気を付けましょうという感じですかね。

岡部所長：そうですね。ですからプールに行く前にもう着替えてしまって直接行くとかですね、混んでいる電車を避けるとか、そういう姿勢はちょっと考える必要があると思うんですけど、プール自体、あるいは温泉自体、あるいは海水浴もそうだと思うんですけど、泳ぐこと自体でうつるわけではないですね。

#### 質問4～営業は再開しているけれど、ジムに行っても本当に大丈夫？運動にマスクは必要？～

市長：「営業は再開しているけれど、ジムに行っても本当に大丈夫でしょうか？あるいは運動にマスクは必要ですか」ってことですけども。

岡部所長：ジムをやる側も、例えば消毒するものを置いたり拭くものを置いたり、それから機械と機械、マシンとマシンの間に仕切りを付けたり、いろんな工夫をされています。ですからそういうところであれば非常にリスクは下がると思います。それから運動している真っ最中にマスクをつけること、これはわざわざ肺を丈夫にするためにという場合もありますけれども、あんまりそうでもない方はマスクをつけるとかえって苦しくなりますから、そこはきちんとした環境であるとか、少し距離が離れたところであれば、マスクをぴちっとつけている必要はないと思いますね。

市長：外でマラソンとかちょっとウォーキングされている方は、ある程度ソーシャルディスタンスが保たれていれば、それほどマスクは、この時期特に気にしなくても大丈夫だと。

岡部所長：戸外であれば、特に距離がある程度保たれていれば、マスクは逆に熱中症のこともありますから、つける必要がないのではないかと思います。

#### 質問5～旅行に行きたいのですが、どんなことに気を付ければよい？～

市長：はい。続いての質問ですが、ちょっと気が早いような気もしますが「旅行に行きたいのですが、どんなことに気を付けるのがよろしいでしょうか」

岡部所長：今週の週末と1か月後じゃ随分状況が違うと思うんですけど、とりあえずっていうこと言え、御自分の体調の良いとき、それからあんまり団体ではない少数数であったり、それから行き先が今のところあんまり混んでないところを選んで分散するような形ですね。あんまり一か所に集中するっていうのはまだよろしくないときですから。そんな注意が必要だと思います。それから、すぐにそこに何か病気がある状態では今ないわけですけども、人混みに入るんだったらマスクを着けましょうとかですね。それから手を洗うものであるとか、この頃小さいアルコールのシュッシュっていうのがありますから、そのようなものがバッグに

入れてあったりポケットに入っていると、安心感は高まるんじゃないかと思いますね。

市長：旅行に行っても気を抜かず、気まで開放的にはなりすぎないようにと。

岡部所長：楽しみつつちょっと注意をといるところですかね。

#### 質問6～ワクチンや治療薬はいつできるの？～

市長：気になると思うんですけども「ワクチンや治療薬はいつできるんでしょうか」

岡部所長：治療薬の方は、一つは根本的に治療する薬で、これは開発をしていかなきゃいけない。これは時間がかかると思います、今日明日ではない。ただ既存の薬、今まで使ったことのない薬とか、こっちの病気には使っていたけれどもこっちにはまだ使ったことがない薬を、「治験」って言いますがいろいろ試しながら慎重に、患者さんの様子に応じて、それから使うところも限られた形でやっています。ですからこれも今日現在と1か月後ではずいぶん違ってくると思います。

ワクチンの方は、長い間わかっている病原体、ウイルスであったり細菌であったりすれば割と簡単に作りますが、出てきたばかりの相手なので、これを使いながらそのものを使ったり遺伝子操作をしたりするので、ワクチンはちょっと時間がかかります。やっぱり1年2年、少なくともそのぐらいの時間は要と思います。

市長：ワクチンは1年2年はかかると。治療薬については既存の治療薬を含めて、それほど長期間、年単位ではないということ。

岡部所長：そうですね。ワクチンほどではないですけど、たくさんの人に試してみるとどういう反応が起きるかですね、新しいものに対しては慎重に、しかし遅れないような開発をしていく。

#### 質問7～必要な予防接種を受けに子どもを病院に連れて行くのが不安～

市長：「必要な予防接種を受けに子どもを病院に連れて行くのが不安」、これは本当に市民の皆さんの切実な声だと思います。私たちも予防接種をしてもらいたいというタイミングなんですけども、なかなかということなんですけど。

岡部所長：かかりつけの先生に予約をしていけば、予防接種だけのところとか、あるいは空いている時間帯とか、かかりつけの先生が教えてくださいと思うので、そういうふうにしていけばいいと思うんです。御質問のように、やったほうがいい予防接種はきちんとやっておかないと、今度はそっちのリスクのほうが高まってしまう、これは相談しながら受けていただく。ただ幸いに、川崎市でちょっと調査をさせていただいたんですけど、それほど（接種率が）

落ち込んではいない。少し下がり目になって、今のところであれば受けていない人がいっぱい出てきたということではないですけれども、是非引き続き普段のこととして続けていただければと思います。

市長：かかりつけのお医者さんに相談しながらですね。

質問8～マスクを嫌がる子どもや高齢の親にも、マスクをさせないとダメ？～

市長：はい、続きまして「マスクを嫌がる子どもや高齢の親にもマスクをさせないとダメですか」

岡部所長：いつも着けているわけではないので、やはり混んでいるところであるとか、近い距離にいるときは、これは着けることはした方がいいと思うんですね。ただ子どもさんというのは年齢によって違うので、1歳前後以下の子どもさんとか小さい子どもさんはマスクをつけるのはかえって危険なので、御両親がちょっと気をつけてあげるとかですね。それから高齢の方で動きがよくていろんな人と接触する方は、ちょっと練習しながらでも着けていただいた方がいいと思っています。

質問9～周りがみんなマスクをしていたら、自分はしなくても予防できる？～

市長：続きまして「周りがみんなマスクをしていたら自分はしなくても予防できるでしょうか？」

岡部所長：マスクは、一つは自分がかからないためなんですけれども、もう一つは、もしあまり自分が症状として分からなくても、病気になっているかもしれない。そういうときに他の人にうつさないために、という親切な優しいマスクなんですね。

確かに多くの人がいる中で、ぼつんと一人だけマスクをしていなければ、その人にうつる可能性はないけれども、もしこの人が病気を持っていて、あるいはウイルスがいるんだとすると、撒いちゃう可能性がありますから。そういう意味で、自分はしなくても予防できるというよりは、周りのことを様子見ながら、着けたり外したりということをやっていただければいいと思うんですよね。

市長：感染していても無症状の方っていらっしゃると思うんですけど、無症状の時も感染リスクはある程度はあるということなんでしょうか。

岡部所長：圧倒的に多いのはやっぱり症状が出てからなんですけれども、症状が出る手前でちょっと具合が悪くなっている時は、うつす力があるぐらいのウイルスが出ることはあるんですね。それがこの病気のちょっと厄介なところで、症状が出てから注意、では間に合わないことがあるので、それは普段の中で今のところ注意していただきましょうと。これが病気の様子がもっとわかってくれば、やり方が少し変わってくる可能性はあると思います。

市長：なるほど。ですから基本的にはマスクを着けましょうということですね。

質問 10～免疫力が上がると言われている食品は、効果があるの？～

市長：これは結構テレビでもいろいろな食品とかが言われているので、「免疫力が上がると言われている食品は効果があるの？」と。

岡部所長：私、専門が感染とか免疫なんですけれども、特定の食品だけである免疫を上げるというのはなかなか難しいと思うんですね。

それだけじゃなくて、本当はバランスの良い食事で、程よく楽しみながら食べるっていうのが、一番免疫力というよりも全体の抵抗力、それから人間の力っていうのを強く思うので、ある特定の食品だけ食べればいいということではないので、是非バランスよく上質なものを食べるということが必要だと思います。

市長：納豆とかバナナが売り切れるとか…本当にそういう意味では、バランスよく睡眠もしっかりとるとか、抵抗力をつけていくということですね。

質問 11～抗体検査を受けて抗体を持っていたら、無敵になるの？～

市長：続いて、「抗体検査を受けて抗体を持っていたら無敵になるんでしょうか？」

岡部所長：これは、分かっている病気、つまり例えば麻疹とか風疹とかあるいは百日咳とか、免疫をしっかり持っていれば大丈夫ですよってことがわかっている病気ならばいいんですけども、この新型コロナウイルスってまだ生まれて半年ぐらいの、まだ赤ちゃんの病気なので、この先はあんまりよくわかってないと思います。

常識的に考えれば免疫があれば多分大丈夫だろうと思うんですけども、検査をする方の物差しがどのくらい測り方がちゃんとしているのかということであったり、その免疫はどのくらい持つのか、確実に防げるのかどうかっていうことが、まだ全部が医学的にクリアされているわけではないので、免疫がある、抗体があるってことは一つ安心材料なんですけど、それで安心しきっちゃうっていうところまでは、まだ残念ながら私たちの科学では説明できていないところなんです。

質問 12～暑くなったら、コロナの感染力は弱まるの？～

市長：「暑くなったらコロナの感染力は弱まるの？」。

岡部所長：これは、期待はしたいんですけども、例えば熱帯地方でこのコロナに関する病気はないか

というところでもないんですよ。アフリカで流行したり、アジアの中でもシンガポールで  
あるとか、暑い地域でもこの病気はあるので、あまり感染力が弱まるという期待は残念な  
が今の段階ではできない。

もう少しわかってくれば、季節性とか強弱がついてくるかもしれないけれども、暑くなれば  
大丈夫だという安心感は残念ながらまだないですね。

#### 質問13～ペットからも感染する？～

市長：続いて、「ペットからも感染するのでしょうか？」ということですけども。

岡部所長：ペットにうつってしまった、ウイルスだけがいったという実証は、稀ながらあるよう  
なんです。でも通常はこのウイルスは、ヒトはヒトだけ、ペットはペットでまた別のコロナ  
ウイルスを持っているんです。そこはある一定のバリアはあると思うんです。

でもペットはかわいい。うちもペットがいるんですけども、常識的なといいますか、口移  
しで食べさせるとか、べたべたにかわいがっているというのは、ペットはペットなりの病原  
体を持っていることがあるので、清潔に飼ってあげる、清潔に付き合うというのは、コロ  
ナに限らず必要です。ことさらにペットが危ないからということはないと思います。

#### 質問14～第2波はなぜくるの？準備できること、準備しておいたほうがよいことは？～

市長：「第2波はなぜくるの？準備できること、準備しておきたい方がいいことはありますか？」

岡部所長：第2波、今は第1波が落ち着いたというふう考えたときに、もう1回来ないのがもちろ  
んいいんですけども、ウイルスがまだ日本という国から消えたわけではない。それから、症  
状が出ない人や少し持っているかもしれないとか、そこは慎重に見ているとそういうこと  
になる。

それから、もう一つはいつまでもこういう外国との交流がない状態って、こっちもかなわ  
ないし向こうもかなわないので、そのうち交流がまたやってくると思うんですね。

そうすると海外にある病気が入ってくるということがあれば、こういう第2波、再流行  
ってことはある。ただできるだけ、それは（第2波が）出たとしても、こういう大きい波に  
ならないように抑えれば、普通の生活の中でできるので、ただそのためには、今のところはそれ  
こそ3つの密を避けようとか、いつも綺麗にしましょうとか、場合によってはマスクをして  
ちょっと距離を離す。こういった注意をすることによって、少しでもその程度を下げよう。  
必ずくるっていうわけではないですけど、来ないって保証はないので、そういう意味ではこ  
れで大丈夫って、残念ながら、安心しきっているのではなくて、ちょっと心の中で用意して  
おくということですね。

市長：様々な素朴な疑問に答えていただきましてありがとうございました。先ほどもありましたけれど



も、ワクチンだとか治療薬がしっかりできるまで、やはり移動だとかくらし全般の中で制限が余儀なくされるということだと思います。

正しく恐れて、感染症対策を日常生活に無理なく取り入れていくってということが大切なのだろうと思いますけども、いかがでしょうか。

岡部所長：今のところようやく落ち着いたところですから、少し様子を見ながらやっていただいて、それによって少しずつやり方が違ってくると思うので、未来永劫こういうことが続くわけではないと思います。

無理なくやっていただくと、他の感染症予防に全部通用すると思うので是非よろしくお願ひしたいと思います。

市長：それでは皆様よろしくお願ひいたします。

岡部所長ありがとうございました。

### メッセージ for Kids のご紹介

市長：学校の休業が続いている中、「メッセージ for Kids～川崎の子どもたちへ～」ということで、川崎の縁のあるスポーツ選手ですとか、あるいは音楽家ですとか、本当に様々な分野で活躍をされている方たちに、川崎の子どもたちへの応援メッセージを、3分から5分ぐらいの間に、素敵なメッセージを寄せていただきました。その数 20 名の方々に収録をしていただいて素敵なメッセージを届けていただきました。

本当に今第一線で活躍されている方にも、それぞれのタイミングで困難だとかつらいことがあって、それをバネにして今の飛躍につなげているということが、それぞれの皆さんにあるんだなということに素晴らしさを感じました。是非この方たちのメッセージを川崎の多くの子どもたちにも聞いていただいて、この間のコロナでつらい時期でありましたけれども、是非この時期を前向きに捉えていただいて、次のそれぞれの飛躍につなげていただきたいと思います。まだ御覧になっていない方いらっしゃいましたら、是非見ていただければと思います。

### 「かわさきコロナ情報」について

市長：さて「かわさきコロナ情報」、緊急事態宣言からずっとほぼ毎日という形でお伝えさせていただきましたけれども、緊急事態宣言も解除になりましたので、川崎からこれからもまだ発信していくことあると思いますが、まずは一旦ここで動画配信というのは一旦休止をさせていただきたいと思っています。

そしてまた、事態に変化があったり、また皆様にタイムリーに伝えたいということがありましたら、また再開をさせていただきたいと思っています。皆さんの御理解と御協力、そして視聴いただいたみなさんに心から感謝申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。