

## 新型コロナ急速拡大を考える

—感染・発症・重症化対策を考える—

開倫塾

塾長 林明夫

Q：7月29日(木)の東京都の新規感染者数は3865名と3000名を越え、全国の新規感染者数も10699名となり、日本でも1日に1万単位で新規感染者が出始めました。このような厳しい現実を前にして、どうしたらよいとお考えですか。



A：(1)①感染対策、②発症対策、③重症化対策を分けて、それぞれにふさわしい身近な対策を一人ひとりの国民が立てることが大切と考えます。

(2)①まず、感染対策として「マスク」を常時着用すること。

\*鼻が出るマスクやあごマスクは効果がありません。



②次に、「手洗い」が大切です。

\*指先にウイルスが付き、目や鼻、口に触れると、感染します。「手洗い」をするときには「指先」にせっけんをつけ、ゴシゴシよく洗うことが大切です。



③「指先」で「目」をこすらないこと。「指先」を「鼻」や「口」に入れないことが大切です。

(3)①「花粉症」で「目」がかゆくて指で触ってしまう人は、お医者様に診ていただき、今からでも花粉症に効く「目薬」を処方していただきましょう。「目」や「鼻」を指先でいじる「くせ」がある人は、「手袋」を着用し、「気をつける」のも「一手」です。

②十分な「換気」と「ソーシャルディスタンス」をお願いします。「食事をする際は、おしゃべりをしないこと」です。

\*おしゃべりは、食事をし終えてから、「マスク」を着用、「小声」で、1 m以上離れてすること。

\*ある病院の食堂では、食事は壁に向かって一人でするようです。

③「ワクチン2回接種」も感染予防に役立つようです。医師と相談の上、がんばって「ワクチン2回接種」をいたしましょう。

\*フランスやアメリカでは「ワクチン接種義務化」、イスラエルでは「ワクチン3回接種」が動き始めました。

Q：「発症」や「重症化」の予防のためにしたほうがよいことは何ですか。

A：(1)身体のどこかが痛かったり、体調不良、持病や基礎疾患がある人は、一日も早く、歯科医を含め、医師の診断を受け、本格的な治療に専念することです。

(2)①健康診断で「要検査」と指摘された人は、一日も早く専門医を訪れ、検査・診断を受け、

必要な場合は、治療をスタートしてください。

- ②「医者に行くのがいやだ、おっくうだ」などとゆうちょうなことを言っている場合ではありません。ワクチンを2回接種しても、持病や基礎疾患のある人は何かにつけ「発症」や「重症化」しやすいようです。必ず、医院や病院を訪れて適切な治療をお受けください。



- ③ちなみに、日本は社会保障制度、医療制度が整っていて、自由に医師の診察や高度な治療が受けられる、世界でも極めて「まれ」な「フリー・アクセス(自由に医師にアクセス(接近)できる)」の国です。(他の多くの国では、保険会社や保険担当の役所の許可がなければ、診察や治療は受けられないようです。また、一定額以上の検査や治療も受けられないようです。)

(3)「十分な栄養」「十分な休養」「十分な睡眠」「十分な運動」も大切です。

(4)①「免疫力」アップのために、「腸内フローラを整える」こと、「ストレスをよく管理すること(ストレス・マネジメント)」が大切です。



②「腸内フローラを整える」ために役立つのが、「ヤクルト」などの乳酸菌飲料です。

③「ストレスマネジメント」に役立つのが、十分な睡眠、入浴、楽しくゆっくりした音楽などを聞き、ゆっくり過ごすこと。「森林浴」も有効のようです。お線香をたいたりする簡単な「アロマセラピー」、軽い運動、散歩もおすすめです。



- (5)感染予防と同時に、発症予防、重症化防止には「ワクチン2回接種」が極めて有効です。医師と相談の上、できるだけ早めに「ワクチン2回接種」をお済ませください。



#### Q：最後に一言どうぞ。

A：(1)コロナウイルス感染拡大の状況は、毎日変化し続けます。ただし、TVの速報やワイドショーを見て一喜一憂(いっきいちゆう)することなく、新聞に毎日目を通し、また、時々「公共図書館」などで複数の新聞に目を通し、現在の状況を冷静に認識、分析した上で、では、どうしたらよいかを自分の頭で考えることが大事だと思います。

(2)毎日、外から帰ったら「うがい」をし、「指先をゴシゴシ洗う」など、「生活習慣」を変えることも大切です。成人で「喫煙の習慣」がある人は、この際「禁煙」に取り組むこともおすすめです。成人で、みんな楽しくおしゃべりをしながら「お酒」が飲みたい人も、今はぐっと我慢して「一人酒」も、自分のため、社会のためです。

(3)大事な会議など、対面で行うときには、「検温」「マスク着用」「換気」「ソーシャルディスタンス」など万全な感染防止対策を講じることです。

(4)テレワーク(「テレ」とは「はなれたところ」の意味)で仕事をするときに一番大切なのは、「パソコンのスキル」、特に「ズームのスキル」アップです。しっかり勉強してくださいね。



(5)最後に大切なのは「使命感」と「自分自身を自分で律すること(自律)」、「自己学習能力」です。何のためにこの仕事や勉強をするのか、仕事や勉強の「大切さ(価値)」を十分に認識