

新型コロナウイルス感染症に対する提言

まずはこれを実行しましょう

★三密回避

新型コロナウイルス感染症がどのような場所あるいはどのような状況で発生するか、あるいは感染集団（クラスター）がどのように生まれるかがこの数か月で徐々に明らかになってきました。新型コロナウイルスの感染は、飛沫感染と接触感染が感染経路と言われています。飛沫感染とは、ウイルスを含む飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）を口や鼻から吸い込むことで感染することです。接触感染とは、ウイルスがついた手で口や鼻を触ることで粘膜から感染することです。従って、新型コロナウイルスによる感染を予防するためには密閉・密集・密接（もはや有名になった三密）を避けることが大変重要になります。



★自己防衛

・スーパーでの買い物や公共交通機関を利用するときにはできるだけマスクをすること。



・外出から帰った時には、どこかに手を触れる前に、せっけんと流水で丹念に手を洗うこと。



・例え知人とであっても、対面でマスクなしに大声で話しをすることはできるだけ避けること。

以上の例などが、
感染症をもらわない
及び感染症を拡げないために
重要です。



これらの注意点を守れば充分予防はでき、簡単にうつるような感染症ではありません。例えば、屋外を散歩したりランニングしたりすることや、屋内であっても静かに美術館で絵画などを鑑賞することや、決められた席でコンサートや芝居などを楽しむこと、これらのことでうつる感染症ではないのです（もちろん、畑仕事でも！）。



現在日本では、新型コロナウイルス感染症は、ワクチンや治療薬がない感染症であり、今年の秋から冬にかけて再度重症感染者が増加していくことが予想されます。ここでは、重症感染者が再度増加する前にできることをまとめていきます。

①基礎疾患の治療継続！

新型コロナウイルス感染症が重症化する一番のリスクは年齢ですが、

高血圧、糖尿病、慢性腎臓病などの基礎疾患があるとより重症化しやすくなるといわれています。

ある研究によれば、糖尿病がある人ではない人と比較して、重症化のリスクが

2～4倍程度あるそうです。

高血圧や糖尿病の治療をしっかりと続けて、そのコントロールをよくしておくことが新型コロナウイルス感染症の重症化を防ぐことにもつながるのです。



②健診の早期受診！

新型コロナウイルス感染症の患者さんがこの地域でも徐々に増えてくると、病院も診療所も感染しているかもしれない人の流入を抑えるため（あるいは検査することで医療従事者が二次感染する危険性を考えて）、

健診などの検査を先延ばしするようになると思われます。

従って、今年度の健診や人間ドックを受けるのは感染者が少ない時がチャンスです。

健診は10月まで

（遅くとも11月まで）

に済ませるようにしましょう。



③インフルエンザ予防接種！

新型コロナウイルス感染症の症状は、発熱、咳などのかぜ症状で、症状からだけでは、それが新型コロナウイルスによる症状なのか普通のかぜなのかあるいはインフルエンザによるものなのかはわかりません。

特に、冬になってインフルエンザが地域で流行し始めても、昨年まで行っていたインフルエンザの迅速診断検査が簡単にできなくなります。従って、今年はいつもの



年にもまして、インフルエンザワクチンを事前に接種しておくことが重要です。また、対象になる人は肺炎球菌ワクチンもしっかり接種しておきましょう。

④免疫力アップ！

ウイルス感染に対する人の抵抗力はその人の持つ免疫力で決まります。免疫力を十分に持っていれば、ウイルスにさらされても、軽症で済むかあるいは無症状におさまります。

ただ、この免疫力を高める薬はありません。免疫力を落とさないようにするためには、

1日3食バランスのよい食事をする、十分な睡眠をとること、適当に休息をとって規則正しい生活をおくこと、などが重要です。



⑤運動習慣で心肺強化！

新型コロナウイルスは重症化すれば肺炎になります。ウイルス感染が進行して肺炎になることを防ぐ薬は今のところはありませんが、肺炎になった時でも、回復できるかどうかはその人の持つ肺機能

に依存します。

すなわち、年齢相応以上によい肺機能を持っていると、肺炎になっても回復できる可能性が高くなります。



肺機能を鍛えることは一朝一夕にはできませんが、運動によって心肺機能を鍛えることができます。週に3回程度、ウォーキングなどにて運動をする習慣を身につけましょう。

⑥禁煙で重症化回避！

喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最も大きいリスク要因の一つです。長年の喫煙者は、肺機能が衰えているばかりでなく、慢性的な炎症が肺の中でおきています。

そのことによって、新型コロナウイルスによる肺炎の進行が助長されます。

新型コロナウイルスによる肺炎の重症化の割合は

、喫煙者は非喫煙者の1.4倍にもなるという研究もあります。



⑦感染者ならびに当該施設への 誹謗中傷をしない

誰も感染者になろうとは思ってません。

感染者やそれに関わる施設等への誹謗中傷は絶対にお止めください。