

< 8. 地域みなさんにご協力いただくこと >

今までの文章の中でも申し上げてきましたが、あらためて今回の新型コロナウイルス感染症に対応していくために、地域みなさんのご協力が必要になることを強調させていただきます。

2020 年 3 月に世界保健機関(WHO)がパンデミックを宣言しました。日本でのこれまでの対応は諸外国に比べて、とてもうまくやれていると思いますが、私たちは **1 年 2 年という単位の長期的な闘いになることを覚悟しなければなりません**。中国からの第 1 波は、みなさんが感染予防に気を配りながら、自粛をしていただいたことで上手くやり過ごすことができました。しかし、ヨーロッパを始めとした様々な地域で爆発的に患者が増えており、近い将来第 1 波を超える第 2 波に襲われる可能性も十分にあります。実際、海外から帰国された患者の発症も増えてきていますし、東京都などの状況を見ていると、まったくもって楽観視できません。**長い闘いの中で周囲の流行状況をみながら多少息継ぎをすることは必要だと思いますが、最低限押さえていただきたい内容は同じですので、ご協力をお願いいたします。**

実際にみなさんに行動していただきたい内容を記載していきます。詳しくは下の文章を読んでください。

- 自らの体を守って、新型コロナウイルス感染症にかからないようにしましょう
- 発熱・呼吸器症状があれば、他の人にうつさないように行動してください
- 近い人が新型コロナウイルス感染症にかかった場合に、自らがウイルスをうつす立場にならないように気をつけましょう
- 他人を非難せず、自分たちができることをしっかりとやっていきましょう
- デマや不安に陥れるような情報に惑わされないようにして、冷静な行動を心がけてください

自らの体を守って、新型コロナウイルス感染症にかからないようにしましょう

人の体は、外から病原微生物（自分ではないモノ）が侵入してくると、それを撃退するためのシステムが備わっています。このシステムのことを「免疫」と呼んでいます。

つまり、人が感染症にかかるときは、

1. 病原微生物が体内に侵入してくる
2. 侵入してきた病原微生物の勢いに免疫が勝てなかった

という 2 つのステップが必要になります。

逆に考えれば、感染症を発症しないようにするには 2 つのステップをこなせばいいこと

になります。

- 病原微生物を体内に侵入させない
- 侵入してきても免疫が頑張ればよい

今までの復習です。「2. 新型コロナウイルスによる病気ってどんな病気？」でも書きましたが、今回の新型コロナウイルス感染症は以下の感染の仕方をとることが分かってきました。

- 接触感染：主に自分の手を介して、ウイルスが口・鼻・目などの粘膜に付着して広がります
- 飛沫感染：患者の口から直接飛んできたウイルスが、口・鼻・目などの粘膜に付着して広がります

さて、これらを防御するにはどうしたらいいのでしょうか。まず「最終的に自分の口・鼻・目に付着しなければよい」ということは、みなさん了解していただけるのではないのでしょうか。そうなんです。手でウイルスを触っただけで皮膚から感染することはありえません。これを理解していただいた上で、先に進みましょう。

みなさんにやっていただきたい行動は以下の通りです。

- 用もなく環境をベタベタ触って回るのは避けてください
- 環境を触った後に、手で自分の口・鼻・目を直接触らないようにしてください
- 帰宅直後にウイルスが付着している可能性のある衣服の管理・手洗いをしましょう
- 必要がなければ、咳をしている人との距離を可能な範囲で確保してください（可能なら 1～2m ほど）
- 換気の悪い（狭い）空間での不特定多数が参加するイベント・活動は避けてください
- 規則正しい生活を送り、疲れた状態を続けないようにしてください
- 普段通院して薬をもらっている病気がある方は、それらの病気をしっかりと管理してください

これらは、自らできることと他の人と協力してできることに分けられます。自分のできることをしっかりと行いましょう。気をつけていただきたいのは、他の人が協力的な行動をとらないことに対して非難・不満を言うことに意味はありません。それは知識の差かもしれませんし、自分たちではどうにも変えられない背景があるのかもしれません。負の感情ではな

く、みなさんで対話を重ねて改善していけるといいですね。繰り返しますが、最終的に自らが口・鼻・目にウイルスを付着させなければ感染は防がれますし、万が一感染しても、重症化しなければよいです。少し稚拙な表現かもしれませんが、体力を落とさないようにすることと、慢性基礎疾患（高血圧症、糖尿病、心疾患など）の管理をしっかりとってください。体調管理が悪いと重症化するリスクが高まることが分かっています。

発熱・呼吸器症状があれば、他の人にうつさないよう行動してください

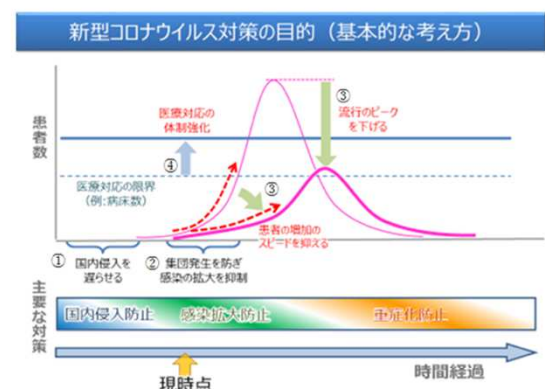
WHO がパンデミックを宣言したことからも、今回の新型コロナウイルス感染症を完全に封じ込めるのはとても難しく、多くの方が今後数年かけて一度は新型コロナウイルス感染症にかかると思われます。

「みんながかかるとしたら、今うつしてもいいじゃん」と思わないでください。とても危険な考え方です。

繰り返しになりますが、特に治療をせずに治ってしまう軽症患者は、その考え方で問題ありません。しかし、感染する集団にもよりますが、一定数は重症患者が発生します。さらにその中で一定数死亡します。愛知県の例では、高齢者施設で流行すると重症および死亡する患者は多くなります。

人にうつる感染症の難しいのは、普通の病室で対応が難しい場合がある点です。同じ部屋の別の患者に感染させてしまう可能性があります。さらに言うと、重症の場合は集中治療が必要になり、特別な部門で担当することがあります。病室や集中治療部門が無限大に存在していて、そこに従事するスタッフも無尽蔵に働き続けられるなら問題ないでしょう。しかし、現実はそのようなことはありません。設備もスタッフも限界があります。限界を超えれば、その地域の医療が崩壊します。私たち医療スタッフは、新型コロナウイルス感染症専門で働いているわけではありません。当地域の医療スタッフは、心筋梗塞も担当しますし、悪性腫瘍も担当しています。新型コロナウイルス感染症で忙殺されれば、他の病気に力を回す余力がなくなります。

では、どうしたらいいのかというと、とにかく「一時期に発生する新型コロナウイルス感染症を減らす」ことに尽きます。一時期の患者数が減れば、その時期の重症患者数が減り、うまく医療資源を活用できます。一番の問題は、ある一時期に患者数が爆発的に増えることです。右図は厚生労働省のホームページ（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html）から引用しています。



では、実際に発熱・呼吸器症状（特に咳）がある場合に、お願いしたい行動を記載します。発症当初は普通の風邪と区別つきませんし、新型コロナウイルスでなければ他の人にうつしていいなんて理論はありませんので、ご協力をお願いいたします。

- 症状がおさまるまでは、仕事などは休み、自宅での安静・待機をしてください
- 海外から帰国された方は発症しているわけではありませんが、体調の確認と万が一感染していたとしても周囲に広げない行動をお願いいたします
- 自宅内も含めて周囲に人がいる場合、マスクの着用をお願いします。もしマスクが手元になければ咳エチケット（厚生労働省「咳エチケット <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>」）の徹底をお願いします
- やむを得ず外出する際は、マスクを必ず着けていただき、可能な限り環境との接触を避けてください
- 重症化サイン（食欲がない・息切れ・ひどいだるさ）に注意していただき、どんどん悪化する場合は医療機関に直接受診するのではなく、まず電話などでご相談ください

近い人が新型コロナウイルス感染症にかかった/疑われた場合に、自らがウイルスをうつす立場にならないように気をつけましょう

保健所の調査の結果、濃厚接触者となることがあります。これは、新型コロナウイルス感染症を発症した患者と近いところにいて、今後発症する可能性がある方となります。一番注意が必要なのは家族内発症だと思います。例えば子供が新型コロナウイルス感染症にかかった場合や、同居のパートナーが発症した場合です。もちろん、家族内じゃない場合もあるかと思いますが、それに準じて行動してください。

日本環境感染学会が「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」を掲載しています。以下注意事項を抜粋しますので参考にしてください。

- 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける
- 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方（一人が望ましい）にする
- できるだけ全員がマスクを使用する
- 小まめにうがい・手洗いをする
- 日中はできるだけ換気をする
- 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する
- 汚れたりネン、衣服を洗濯する
- ゴミは密閉して捨てる

もちろん濃厚接触者ですので、最終接触から 14 日間は自らが発症しないかも注意が必要となります。発熱や呼吸器症状が出る場合は、「6. 医学的に介入すべき重症化する患者をどうやって拾い上げるか」を参考に対応してください。また、発症していなければ外出は可能ですが、マスク着用の上、こまめに手洗いをお願いします。

他人を非難せず、自分たちができることをしっかりとやっていきましょう

このような時期ですので、「自分は我慢して行動を制限しているのに、協力的な行動をとらない人に不満をぶつけたくなる」のは理解できますが、それで問題は解決しません。単に負の感情を増やすだけではダメです。他人ではなく自分たちがどのような行動をするかで、多くのハイリスク患者が助かるとご理解ください。一人一人のご協力が大きな力になります。

そういう点では、「誰が感染した・発症した」と詮索することは全くの無意味ですし、パンデミックが宣言された時点で、その「誰」が遅かれ早かれ自分に回ってくることは明白です。当地域は、みなさんが悲しい思いをしないような地域であってほしいと思います。「お互い様」の精神で、自分たちができることをしっかりとやっていきましょう。

デマや不安に陥れるような情報に惑わされないようにして、冷静な行動を心がけてください

大丈夫と言い続けることも問題ですが、「不安や混乱を助長する情報」には注意をしてください。総量は同じでも瞬間的に大きな波になると、社会が受け止めきれない場合があります。足りるはずの物が足りなくなる場合だってあります。近年の SNS の広がりや、多くの有用な情報が拡散されやすくなった一方で、有用ではない（場合によっては害をもたらす可能性のある）情報も拡散されやすくなっています。

みなさんがパニックになると、同時に政治もパニックになる可能性があり、適切な政策がなされなくなる可能性もあります。一人一人の方が、すべての情報をしっかりと吟味して判断をしてください。

なるべく、本ホームページでは、根拠を明示した上で理解してもらいやすいように説明をさせていただいているつもりですが、どうしても感情的に受け入れがたいこともあるかと思っています。まずは冷静になって文章を読んでいただき、納得していただけるようでしたらぜひ冷静な行動をとっていただけますと幸いです。

参考文献

厚生労働省 新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

日本環境感染学会 新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項

<http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/dokyokazoku-chuijikou.pdf>