

世界規模で感染者が拡大している新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。感染拡大に伴い、国の緊急事態宣言の対象区域が4月7日、全国に拡大されました。感染拡大を抑制するため、不要不急の外出自粛が呼びかけられ、自宅で過ごす時間が増えています。多くの専門家が指摘するように、私たちが今できることは**密閉、密集、密接という「3密」を徹底して避けること**。つまり、「**感染しない**」ことと、もし、「自分が感染者だったら」という自覚にたち、自分と家族、特に、高齢者や基礎疾患を持つ人は、重症化しやすいので、「**感染させない**」よう配慮しましょう。

【新型コロナウイルス感染症について】

- ・飛沫感染、接触感染が主な感染経路。潜伏期間は、1～14日（平均5日間）
- ・症状は、発熱や咳、倦怠感、時に下痢の症状が出現し、味覚、嗅覚異常も報告があります。感染者の8割は軽症ですむが、悪化して重症肺炎になり、死に至る危険性のあるウイルス。しかし、感染しても症状が出なかったり、また、全員が重症化するわけではないので、**「3密」を避け、毎日の努力で、かからないよう**に行動しましょう。

「質問コーナー」

Q ウイルスって何ですか？

A 「目に見えないくらいの小さな粒子で、いろいろな病気の原因になるもの。」人や動物などに感染し、その細胞の中に入り込むことで増えていき人体にさまざまな悪影響を及ぼします。

Q コロナウイルスって、何ですか？

A コロナウイルスのコロナには、「太陽表面の光冠」や「王冠」などの意味があります。コロナウイルスを電子顕微鏡で見ると、王冠のような形をしていることから、名付けられました。かぜの原因の1割から3割程度は、コロナウイルスであるとされています。

Q コロナウイルスが原因のかぜ症状は？

A 症状は、鼻水、咳、のどの痛みなどで、発熱は出たり出ないこともあります。しかし、現在、世界規模で流行中の新型コロナウイルス感染症は、重症化し、死に至る危険性のあるタイプです。重症肺炎患者を救う人工心肺装置「ECMO」の小型、軽量化が進められています。

【感染しないために大切なこと。ここがポイント！】

自然免疫力をアップさせる：感染症にかかるかどうかは個人の免疫状態に影響されます。

- 1 **正しい手洗い**……帰宅後、食事前などに石けんをつけて手を洗うこと。清潔なタオルで拭きましょう。手指の消毒も効果があります。
- 2 **毎日の健康管理**
 - ①いろいろな食べ物をバランスよく食べる。：腸の働きを良くすることが大事。納豆、ヨーグルト、チーズ、発酵食品、野菜や野菜ジュースも意識して多く摂取する。
 - ②運動をしよう、適度に体を動かすこと。：朝起きたら太陽を浴びてラジオ体操や簡単なストレッチなどをしましょう。太陽を浴びると”幸せホルモン”とも呼ばれる「セロトニン」が分泌されます。「動かない＝休息」ではない。意識的にバランス良く動かすこと。時間帯は朝がオススメ

※文部科学省の見解：「家に引きこもることなく、適度な運動は必要」

ただし、「感染拡大を防止する観点から配慮が必要」として、密集を避け、一度に大人数が集まっての運動や遊びとにならないようにすることが大切。屋外であれば、感染伝播のリスクは低い。かぜの症状（のどの痛み、咳、発熱）がある時は、外出を控える。手洗いを励行することが大切です。

③疲れをためないように、しっかり睡眠を取る。生活リズムを崩さないこと。

3 換気をする……のどが乾燥しているとウイルスに感染しやすくなるので、室内を加湿し、水分をまめに摂りましょう。適度な換気も大切です。

【ウイルスに感染しないための予防策】

感染症の対策の基本は、「手洗い」や「うがい」、「マスク」の着用です。

ウイルスが体内に侵入することを防ぐためには、目・鼻・口の粘膜にウイルスを付着させないことが大切です。しっかりと手洗いをしてウイルスを除去しましょう。マスクを装着することは、咳やくしゃみなどの飛沫感染を防ぐうえで効果的です。

【病気の人への思いやりと優しさを】

ウイルスに感染した方への差別的な言動を聞き、残念に思います。高齢になれば誰でも免疫機能は低下するし、生まれつき免疫機能が弱い子どももいます。どんな人でも病気になる可能性はあります。病気になってしまった方への思いやりと優しさを忘れないように、感染症対策をしっかりとしていきましょう。

不要不急の外出自粛……お笑い芸人の江頭2：50さんより

YouTube チャンネルで呼びかける動画が話題になっている。

「俺だって遊びに行きたいぜーッ。でも今はガマンだ！」…「感染拡大を止めるのに、お前ら一人一人の行動にかかっているんだよ。」…江頭さんが何度も何度も繰り返す。

「想像してみてください」だ。大切な人がコロナにかかったら。両親や祖父母が人工呼吸器をつけなくてはいけなくなったら。大切な人がいなくなったらー。

※私たちの行動が、自分一人の問題ではないことを気づかせようとしています。

家にいることが感染拡大を抑止する。

