
応援村通信
Vol.3

不定期 発行

【目次】

- 1.巻頭言
 - 2.緊急寄稿「新型コロナウイルス感染症対策について」
(全国応援村実行委員・貝原良太医師)
 - 3.編集後記
-

【1】巻頭言

全国応援村実行委員の樋渡啓祐です。今月早々、応援村通信を配信しようと思っ
ていましたが、ご存じのとおり、新型コロナウイルスの予想外の蔓延(我が国は上手くい
っていると思いますが)とこれに伴う東京オリンピック・パラリンピックの中止や延期論
が毎日のように報道される中で、必要最小限だけど、しかし、とても大切なことを配信
することにしました。1つは、全国応援村実行委員で感染症医の貝原良太先生による
緊急寄稿を掲載しています。

そして、もう1つは、不幸にも東京オリンピック・パラリンピックが延期になった場合(中
止は各方面からほぼあり得ないという情報が入っています。)に、コロナ対策を考える
べきであるという意見をいただいています。延期が決まった瞬間に我が国に重苦しい
雰囲気覆い、かつ、本当に延期しても、東京オリンピック・パラリンピックが開催され
るだろうかという不安感が出てくるものと思っています。

そういった中で、事務局としては、「コロナと闘う応援村(仮称)」をこの全国応援村実
行委員会とは「別立て」として考え始めています。地方を元気にし、国民を勇気づける
応援ソングができれば良いなって個人的に考えていますし、我が国を代表する作詞
家、作曲家にも打診しています。いずれにしても、また、動きが出始めましたら、皆さ
んにいち早くお知らせしたいと思っています。

【2】緊急寄稿「新型コロナウイルス感染症対策について」

今回は、全国応援村実行委員の貝原良太医師に新型コロナウイルス感染症対策について緊急寄稿していただきました。

世界各地で猛威を振るう新型コロナウイルス感染症(COVID-19)。世界保健機関(WHO)のテドロス事務局長は3月11日に「パンデミック(世界的な大流行)とみなせる」と表明しました。猛烈な感染拡大と死亡者数の増加の報道で世界全体のマインドも大きく落ち込んでいます。

こういうときは客観的に現象を観ることが求められます。過剰反応するでもなく、過信して必要なことをしないでもない、そういう対策・対応をする。

医師として考えるポイントは

- ・高齢者やがんなどで免疫力が低い人から感染を守り、また重症化した際の医療提供体制をしっかりとすること
- ・一般医療機関から高度医療機関までの通常医療提供体制の継続性を維持すること(医療崩壊しないこと)

です。そのためには

- ・感染拡大を緩やかにして、かつピークの山を低くすること
- を目標にします。しかし社会的影響は長引くこととなります。どれくらいの期間、どのような活動を自粛するのか、その際の経済的影響はどうかなど難しい政治判断が一方で求められます。

新型コロナウイルス感染症はウイルス感染症ですので、抗生物質は効きません。抗新型コロナウイルス薬が存在しない現在では、対症療法をするしかありません。簡易キット検査も発売され保険適応もされましたが、まだ一般医療機関では使えませんし、ワクチンもないということで、新型コロナウイルス感染者が市中で見えない状態で動きまわっているという不安があります。

感染症の場合、感染性と病原性をみます。SARSはほとんどの感染者は重症化したため感染連鎖を見つけ出すことが容易で、感染連鎖を断ち切り、封じ込めができました。しかし新型コロナウイルス感染者の多くは無症状だったり、軽症であったりするの

で、感染者が動きまわり、感染が広がっていき、封じ込めが困難です。また SARS の原因ウイルスである SARS-CoV はほとんどが下気道に限局して増殖するのに対し、COVID-19 の原因ウイルスである新型コロナウイルス(SARS-CoV2)は下気道でも上気道でも増殖します。重症化例の多くは下気道でのウイルス増殖を制御できず肺炎を起こし重症化していると考えられています。上気道で増殖する例は軽症例が多く、感染拡大はこの軽症例から生じていると考えられています。

感染症対策としては、咳をしている人がマスクをする咳エチケットの徹底と正しい手洗い、そして人混みを避けること、風邪症状のある人は学校や仕事を休むこと、などです。

新型コロナウイルスの感染形態は飛沫感染と接触感染が主ですので、咳をしたときの唾が飛び散らないためには咳をするひとがマスクをする必要があります。一方で、感染していない人の感染予防にマスクはそれほど有用ではないという報告もあります。マスクをすると必要以上にマスクを触ることで、汚染されたマスクに付いたウイルスが手に移り、その手で鼻や口を触ることで感染することがあるからです。ただし、新型コロナウイルス感染症の場合は潜伏期から感染力がありますので、人混みに出かけるときはマスク着用がよいでしょう。その際、マスクを可能な限り手で触らないよう注意し、マスクの着脱は紐を触って行いましょう。

感染予防にはマスクよりも手洗いが大切です。咳エチケットを徹底すれば、あとは汚染されたところを触って手についたものを鼻や口に運ばなければよいので、そのためには手洗いが重要なのです。

新型コロナウイルス感染症が報道され始めて、多くの人がマスク着用と手洗いをするようになって、それまで大流行していたインフルエンザの患者数は大幅に減りました。このことは日頃の感染症に対する標準予防策(マスク着用と手洗い)がいかに大切かということを示しています。

不用意に多くの人が触るところ(つり革や手すり、ドアノブやエレベーターなどのボタン)を直接手で触らないようにしましょう。そして触った時は、その手を意識して、手洗い、アルコール消毒するまでは不用意に鼻や口を触らないようにしましょう。

手洗いは正しく行いましょう。正しい手洗い方法についてはネットなどで調べて、指の間や爪の部分、そして手首などもちゃんと洗いましょう。

また風邪症状の人は仕事を休むことや人混みを避けることも大切です。

私の親しい感染症専門家が新型コロナウイルス感染症について述べられることは次の2点です。

1. ほとんどの人には風邪にすぎない

重症者や死亡者の情報ばかりが報道されていますが、実はただの風邪で治っている人が圧倒的に多い。

2. 高齢者と持病のある人を守ろう

ただし、高齢者や持病のある人には、感染して肺炎をこじらせたり、持病を悪化させたりするひとがいます。守るべき人が誰であるかを理解し、そのひとたちを守るよう協力しましょう。

症状のあるひとは咳エチケットでマスクを着用。また不要の外出は避けること。症状のある人は可能な限りひとと会わないようにしましょう。

また新型コロナウイルスはエンベロープという脂質性の膜を持っていて、アルコールや石鹼に弱いということがわかっています。アルコール洗浄剤か石鹼でしっかりと手洗いをしましょう。

厚生労働省は新型コロナウイルス感染症の感染拡大の特徴として

○換気が悪い

○人が密に集まって過ごしている

○不特定多数の人が接触するおそれが高い

ことをあげています。そのような環境を作らないこと、そのような環境のところで過ごさないことです。

世界に目を向けると先進国である欧州の各国や米国で非常事態になっています。それに比べて日本は緩やかな感染者数と死亡者数の増加、および致死率の低さが目立っていて、世界からは情報が正しいのかと疑いの目で見られることもあるくらいです。それには2つの理由があると個人的に思っています。ひとつは、日本人は真面目なので、政府からの言いつけを守る。手洗いをしてマスクをして行動を自粛する。先述したように、このおかげで、それまで大流行していた季節性インフルエンザの患者数が激減しました。もうひとつは、日本は国民皆保険制度の下、国民全員が平等で質の高い医療をフリーアクセスで受けることができるからです。これが当たり前と思っている日本人は多いですが、世界から見れば当たり前ではないありがたい制度なのです。

しかし、このフリーアクセスのため、風邪症状で気軽に医療機関に受診できることが、今回のように新興感染症が発生した際、医療機関は戦々恐々となります。不意に目の前に新型コロナウイルス感染症の患者さんが現れるかもしれないからです。後追いで新型コロナウイルス感染症の患者を診療していて、医療機関の医師や看護師などが濃厚接触者として仕事が出来なくなることは避けたいところです。そうならないために日頃から標準感染予防策の徹底はしています。

風邪症状であれば、自宅で仕事を休んで、経過を見る。もし新型コロナウイルス感染症を疑うなら、まずは帰国者・接触者相談センターあるいはかかりつけ医に前もって電話をして、指示を受けてから受診すること。

種々の催し物が中止や延期になっていますので、みなさんのマインドが落ち込み、引きこもり傾向になっている人も多いと思います。人混みへ行くことは可能な限り避けた方がよいでしょうが、そうでないところへは標準感染予防策をして颯爽と元気に出かけましょう。心身ともに健全な生活をおくることは大切なことです。

今回の新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の本当の感染性および病原性についての評価は、今回の騒動が収束して後に、ランダムに大勢の方の抗体検査をしてみないとわかりません。なぜなら無症状の感染者がかなり多いと考えられるからです。感染性は分かっていたよりも高く、そして病原性(致死率)は分かっていたよりもかなり低いという結果になる可能性はあります。ですので、闇雲に怖れる必要はありません。初めの言葉に戻りますが、過剰反応するでもなく、過信して必要なことをしないでもない、そういう対策・対応をすることです。

最後に、よくある質問にお応えします。

(問) 濃厚接触者とはどのようなことを言うのか？

(答) (※米国 CDC(アメリカ疾病予防管理センター)のガイドラインより)

1. 長期間にわたって新型コロナウイルス感染者から2メートル以内にいた(ケアをした、一緒に生活した、自宅を訪問した、感染者のいる病院の待合室や居室にいた、など)
2. 新型コロナウイルス感染者の感染性分泌物と直接接触している(咳をされたなど)

貝原良太

医療法人貝原医院院長

医学博士

佐賀県医師会常任理事・感染症危機管理担当理事

武雄市健康づくり推進協議会会長

全国応援村実行委員会委員

JWI(Japan Wellness Innovation)「医学と健康」認定講師・マインドウェルネス
瞑想指導者・JWIアドバイザー

AFAA（アスレチックス&フィットネス アメリカ協会）認定インストラクター
マインドフルネス瞑想指導者

【3】編集後記

今回で3回目。まさか、新型コロナウイルスで、世の中がこんなことになるなんて皆さんも同じだと思いますが、今こそ、冷静に考える必要があるという思いから、貝原良太先生に寄稿をお願いしました。先生は、佐賀県医師会常任理事・感染症危機管理担当理事ということで最もふさわしい方。個人的にも、10年以上にわたって、いろいろ教えていただいています。とても気さくでフラットな方です。たまにお医者さんということをお忘れくらい(笑)。

応援村自体、次回以降書きますが、“GAFA”を始め様々な企業・団体から問合せなどが相次いでいます。まさに新型コロナウイルスを乗り越えるために応援村のような公民連携スキームが求められていると思っています。

では、また次号でお会いしましょう。【ひ】

※本通信の関係各部局並びに首長及び議会事務局に対する転送方お願いいたします。

文責：全国応援村実行委員会事務局