



# 健康倶楽部

令和2年春季号

発行：すずきクリニック

令和2年4月1日発行 TEL：3598-3310

新型コロナウイルス感染症が世界的に蔓延し、今までクルーズ船を除けば比較的コントロールされてきた日本でも、今後は爆発的流行となる可能性が大きくなっています。患者の皆様も大変心配されていることと思います。

無用に恐れることはありませんが、正しい知識情報を共有する必要があります。

そこで 3月28日時点での新型コロナウイルスについて整理をして皆様にお知らせいたします。

新型コロナウイルス感染症は2019年12月に中国湖北省武漢市において確認されて、以後中国を中心に感染が広がりを見せ、さらに国際的にイラン・ヨーロッパ各国そして最近ではアメリカで急激な増加を見せています。

新型コロナウイルス感染症の主たる症状として発熱、咳、重篤な肺炎、下痢などがありますが、最近では味覚・嗅覚異常が話題となっています。ただしPCR検査が陽性でも無症状の方が12%おられます。

## コロナウイルス

人に感染するコロナウイルスは7つ見つかっているが2019年12月以降現在問題になっているコロナウイルスはCOVID-19と名付けられています。その他2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群SARS」や2012年に発生している「中東呼吸器症候群MERS」があります。

### 感染方法

#### (1) 飛沫感染

感染者の飛沫（咳、くしゃみ、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、そのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

#### (2) 接触感染

ウイルスの付着した手で顔を触り目・鼻・口などからウイルスが入り感染を起こします。電車のつり革、ドアノブ、手すり、スイッチなど不特定多数の方が触るものには注意しましょう。

## 新型コロナウイルスに感染しないために何が効果があるでしょうか

#### (1) 手洗い

様々なものに触ることにより自分の手にウイルスが付着

し、それが体内に入り感染します。特に外出後に十分に手洗いをします

#### (2) 普段の健康管理

十分な休養、睡眠をとり免疫力を高めましょう。

(3) マスクの着用：マスク着用で100%感染から身を守ることはできないかもしれませんが、他人にうつす危険性は減らせます。

(4) 感染リスクの高い場所に近づかない。3つの密に注意しましょう

ア) 狭い密閉空間（大阪のライブハウス）

イ) 密集場所：隣の人との距離を保てない場所では感染機会が増します。（大規模集会）

ウ) 密接場所：他人と至近距離での会話など

## 新型コロナウイルス感染を疑われる方へ（厚労省方針）

次の2つの症状がある場合は「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。

(1) 37.5℃以上の発熱が4日以上続く

(2) 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

ただし高齢者や基礎疾患（糖尿病・呼吸器疾患・心臓病・ガンなど）のある方は2日間続いたら、まずは相談センターに連絡してください。相談後に指定された医療機関を受診してください。受診時にはマスクを着用し、咳エチケットを守りましょう。

ノーベル賞受賞者である山中伸弥教授が自身のホームページに新型コロナウイルスに関する情報発信をしています。参考してみてください。

「新型コロナウイルスとの戦いは短距離走ではありません。1年は続く可能性のある長いマラソンです。ウイルスとの戦いは有効なワクチンや治療薬が開発されるまで手を抜くことなく続ける必要があります。桜は来年も帰ってきます。人の命は帰ってきません。」

新型コロナウイルスはすぐそこにいるかもしれないと自覚しましょう。自分は症状が軽くても周囲に感染を広げる可能性があり、リスクの高い方には生命の脅威となります。