

新型コロナウイルス感染症（COVID-19；Coronavirus disease 2019）が、世界で猛威をふるっています。日本でも、4月7日、緊急事態宣言が出され、外出自粛や各種施設・店舗休業の要請が行われています。私たちには、これまで以上に適切な行動を心がけることが求められるようになりました。このご案内は、白百合女子大学の宮本信也（危機管理担当副学長、小児科医）が作成したものです。みなさまのお役に少しでも立てていただければ幸いです。

適切な行動は適切な考えから：私たちに望まれる心構え

ウイルスとの闘いなのでしょうか

ウイルスは、人の目には見えません。

どこにいるのかも分かりませんし、自分が感染しても、症状が出なければ、感染していることにも気がつきません。

こういう状況ですと、何をしてもよくて、何をしてもだめなのかの判断が付きにくくなってしまいます。不安が高まると、家から一歩も出なければいいんだとさえ思いたくなるだろうと思います。

新型コロナウイルス感染症の蔓延状態に対して、「これは戦争だ、みんなで協力してウイルスに打ち勝とう」というような内容の言葉が出されることもあります。ウイルスや状態を擬人化して表現することは、適切な行動のための意識を高めることには有効だろうと思います。

でも、考えてみてください。

当たり前のことですが、ウイルスには脳も神経もありません。ウイルスは、何も考えていませんし、人に感染してやろうといろいろな作戦も練っていません。ウイルスは、ただ、そこにいるだけです。

ウイルスは、私たちが何もしないで身を潜めていても、密かにどこからか忍び込んで悪さをするのではないのです。ウイルスに感染するのは、ただただ、私たちがどのように行動したか、どのような生活を送っているかにかかっているといえるでしょう。

私たちが、正確な知識と、適切な判断力と、自分の判断に従って行動する意志を持っていれば、感染を予防できる可能性が高くなるのです。

とはいえ、では、3密を避けさえすれば絶対100%大丈夫なのかという疑念が出てくるのは当然です。確かに、現状では、こうすれば絶対に大丈夫という予防方法はありません。でも、100%は無理でも、10%を50%、さらに80%と、大丈夫な可能性を高めることはできるでしょう。絶対がないからこそ、「どうせ大丈夫な方法なんかないのだから」と開き直ることなく、1%でも大丈夫の可能性を高める行動を取ることが大切なのではないのでしょうか。

人は自分の都合がよいように考えがちです

災害など突然に危機的状況が起こったとき、私たちは、「自分は大丈夫だろう」、「そんなことしなくても大丈夫だよ」などと考えがちです。このような心の動きは、正常性バ

イアスと呼ばれます。

2011年3月、私たちは、この正常性バイアスの怖さを骨身にしみて感じました。大きな地震が来て、津波警報が出ているのに、なんとなく時間を過ごしてしまい、逃げ遅れてしまった人たちがいることを、私たちは知っています。

新型コロナウイルスに対しても、国や自治体、学校などが出している予防対応に対して、そこまでしなくてもと思われる人もいるかもしれません。そうした思いが強いと、本当に気をつけなければいけない状態に対しても、正常性バイアスが働き、適切な行動を取らないことが起こりえます。

危機的状況に対しては、「あのとき、ああしておけばよかった」と後で反省するよりも、「あのとき、あそこまでしなくてもよかった」と反省する方が、遙かによいのです。

みなさんも、「大丈夫じゃないの？」と思われるとき、大丈夫とする根拠があるのかを冷静に考え、本当は根拠はないけれど自分がそうしたいからやろうとしている・出かけようとしているのではないのかということを確認する勇気と強さを取り戻し、より適切な対処行動を考えるようにしていただければと思います。

新型コロナウイルス感染症の3つの顔

日本赤十字社のサイトに、「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」というページがあり、とても参考になる内容が掲載されています。その内容を、簡単に紹介させていただきます。関心がおありの方は、是非、サイトを見ていただければと思います。

(http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

このサイトでは、新型コロナウイルス感染症には、病気を起こす顔（第1の感染症）、不安と恐れを起こす顔（第2の感染症）、偏見・差別を起こす顔（第3の感染症）の3つの顔があると述べられています。

第1の感染症を防ぐためには、3密を避けるなどよくいわれている予防対応が大切です。

第2の感染症を防ぐためには、気づく力、聴く力、自分を支える力を高めることがよいとされます。

第3の感染症を防ぐためには、確かな情報、周囲の人へのねぎらいや敬意が大切と述べられています。

いかがでしょうか。私たちが、適切な対処行動が取れないときは、もしかしたら、実際に身体の感染は起こっていなくても、第2の感染症や第3の感染症にかかっているかもしれません。新型コロナウイルスの持つこの3つの顔を意識しておくことがよいのではないかと思います。

以上、新型コロナウイルス感染症に対する適切な行動をとるために、大切と思われる考え方についてご紹介しました。

なお、ご参考までに、新型コロナウイルス感染症に関する情報的な内容を別にお示ししてあります。ただし、ここに掲載しましたのは、新型コロナウイルス感染症に関する情報のごく一部です。新型コロナウイルスに関する情報は、多くのサイトでも掲載されていますので、基本的には、そちらを参照いただければと思います。

【参考】新型コロナウイルス感染症とは

1. 個人でできる予防法

(1) 手洗いをよく行いましょう

石鹸を使った 30 秒前後の手洗いが基本です。

30 秒前後の時間は、以下の歌のどれでも少しゆっくりめに 2 回歌う時間になります。

「Happy birthday to you」・「ぞうさん」・「もしもしかめよ」などです。

あなたも、自分向きの歌を探して歌いながら洗ってみてはどうでしょうか。

手洗いをした方がよいのは、以下のときです。

外出から帰宅したとき

トイレの後

調理の前後

食事の前

外出先で多数の人が触れたものを使った後（可能なら）

※手に付いたウイルスは、流水だけのすすぎ洗い 15 秒で約 1 %に、ハンドソープを使ったみ洗い 10 秒+流水のすすぎ 15 秒で約 0.01%に、ハンドソープ洗い 25 秒を 2 回繰り返すと約 0.0001%に減少するといわれています。

（海原純子：ウイルス感染予防に効果的な手洗い方法とは、
<https://medical.jiji.com/topics/1545>）

(2) 顔や髪に触れるくせに注意しましょう：洗顔も

顔や髪にはウイルスが付いていることがあります。

無意識に顔や髪に触る癖がある人は、触った手でそのまま口・鼻・目に触れないように気をつけましょう。

また、外出から戻ったときは、できる範囲で早めに石鹸で顔を洗うようにするとよいと思います。

(3) 感染リスクのある状況を避けましょう

いわゆる「3密」を避けましょう。

密閉：窓がない、窓があっても頻回に開けられない換気の悪い空間

密集：多くの人が密に集まっている空間

密接：手が届く距離でや顔を寄せ合っの会話・発声（歌唱・大声等）をする状況

(4) 感染リスクのあるものに注意しましょう

以下のような大勢の人が触れるものには、できるだけ触れないようにしましょう。

ドアノブ、電気スイッチ類、エレベーターのボタン、イスや机で手が触れやすい部分など

共有物：パソコン・タブレットのキーボード・マウス・タッチパネル、電話機、筆記具など

触って使う必要があるときは、使った後、できるだけ手を洗うようにするとよいでしょう。手洗いができない場合、アルコールが含まれている消毒液や消毒用ティッシュで手を消毒するとよいでしょう。消毒液もない場合は、手洗いができるまで、手で口・鼻・目・顔・髪に触れないように気をつけるとよいでしょう。

(5) マスクの着用

マスクの効果については、いろいろな意見がありますが、一致しているのは、自分が感染しているとき、他の人に感染させるリスクを小さくできるという点です。

今の状況では、咳やくしゃみがひどい場合、外出する人はいないと思いますが、少し咳き込む程度のときは外出してしまうこともあるかもしれません。また、若い人は、感染していても症状が出ないことが少なくないこといわれていますから、感染に気づかずに外出し、人に会っていることもあるかもしれません。

なお、自分が感染しないように予防する効果は、マスクでは小さいといわれています。とはいえ、電車の中とか密閉・密集した空間に一定時間いるときは、マスクを付けているとなんとなく安心ですよ。

このように考えますと、マスクが手元にあるのでしたら、外出のときはマスクを付けるようにした方がよいと思います。

(6) 咳エチケット

咳・くしゃみがあるときは、必ずマスクを付けるようにしましょう。

マスクをしていないときに、咳やくしゃみが出そうなときは、ハンカチやティッシュで口と鼻を覆いましょう。ハンカチやティッシュを取り出す余裕がないときは、衣服の袖で覆うとよいでしょう。

2. 新型コロナウイルスとは

ウイルスとは、電子顕微鏡でないと見えないほどに細菌よりも小さな微生物のことです。コロナウイルスは、そうしたウイルスの一つです。

(1) 新型コロナウイルス

2019年12月、中国で発生し、現在、世界的規模で流行中の感染症を起こしているウイルスです。

それまで人に病気を起こすコロナウイルスは6種類（以下参照）知られていましたが、その6種類とは違うコロナウイルスということで、新型コロナウイルスと呼ばれています。

（国際的な正式名称は **SARS-CoV-2** ; **Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2**、**SARS** コロナウイルス-2 となっています）

(2) 人に病気を起こすコロナウイルスは7種類

普通の風邪：普通の風邪を起こす4種類。わが国では風邪の原因の10～15%。

重症急性呼吸器症候群（**SARS**）：重症肺炎を起こす1種類。致命率9.6%。2002年に発生し、2003年終息。

中東呼吸器症候群（**MERS**）：重症肺炎を起こす1種類。致命率34.4%。2012年に発生し、現在も終息はしていない。

新型コロナウイルス感染症（**COVID-19**）：一部に重症肺炎を起こす1種類。

※コロナウイルスは、表面にいくつもの突起があり、その見た目から、太陽の光冠あるいは冠を表す単語コロナを用いて名付けられました。

3. 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスにより生じている病的状態のことです。2019年11月に中国で発生

し、現在、世界的規模で流行中です。

(1) 主な感染経路は2つ

以下の2つが主な感染経路です。したがって、この2つに気をつけることが、感染予防につながります。

飛沫感染：咳・くしゃみや対話中に発生する唾液等の飛沫を吸い込むことで感染

接触感染：ウイルスが付いている物等に触れた手で口・鼻・目に触れることで感染

※エアロゾル感染：飛沫よりも小さな粒子が一定時間、空間に存在し、それを吸い込むことで感染することもあると報告されています。ただし、病室などの狭く密閉された空間に長時間いるなど、特定の状況でしか生じないといわれています。

(2) 潜伏期間

感染してから症状が出るまでの期間のことです。1日～14日、平均5日といわれています。

感染のリスクのある人に2週間の待機が求められるのは、感染期間の最長期間を考えてのことです。

(3) 病状の見通し

病気がどのように経過するかの見通し（予後と呼ばれます）については、世界保健機関（WHO）は、以下のように述べています。

軽症～中等症：80%

重症：14%

重篤：6%（人工呼吸器など最大限の治療を必要とする状態）

なお、致死率については、0.17～4.1%と、報告によりまちまちで、現時点ではよく分かっていません（WHOは約3%の推定値を出しています）。ただし、高齢者や持病がある人では、致死率が高くなることが知られています。通常のインフルエンザの致死率は0.1%といわれていますので、それよりは高いこととなりますが、これまで報告されている重症コロナウイルス感染症よりは低いこととなります。

(4) 症状

無症状から重症の肺炎まで、症状は人により多彩です。

初期に最も多く認められる症状は、発熱と咳です。次に多いのは、身体のだるさ（倦怠感）と匂いや味を感じにくくなる（嗅覚障害・味覚障害）という症状です。なお、吐き気や下痢、頭痛などが初期症状のことがあることも報告されています。

参考までに、感染した人に見られた症状の割合を示します。

発熱：87.9% 咳：67.7% 倦怠感：38.1% 痰：33.4% 嗅覚障害・味覚障害：30～66% 息切れ：18.6% 筋肉痛・関節痛：14.8% のどの痛み：13.9% 頭痛：13.6% 寒気：11.4% 吐き気・嘔吐：5.0% 鼻づまり：4.8% 下痢 3.7～31%

（WHO 中国合同ミッション報告書、2020年2月）

(5) 治療薬・ワクチン

現時点（4月13日現在）では、有効性が完全に証明された薬剤はありません。これまで、他の病気で使われていた薬の中から、効果がある物を探す対応が世界的に進行中です。

ワクチンは、現在、世界の企業や大学において開発中です。ワクチンは、人に対する有効性と安全性を確認しなければいけませんので、使用できるようになるまで最短1年前後

と推定されています。

参考サイト

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

首相官邸：新型コロナウイルスお役立ち情報

https://www.kantei.go.jp/jp/pages/coronavirus_index.html

山中伸弥による新型コロナウイルス情報発信

<https://www.covid19-yamanaka.com/index.html>

WHO：新型コロナウイルス感染症（COVID-19）一般向け特設ページ

https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage_public