

# 新型コロナウイルス肺炎に罹らぬために 取るべき行動

2020年4月13日 城戸ひろ子

- ① **感染**（体の中にウイルスが入ってきた）人は 平均5日後～14日の潜伏期の後に **発病**（だるさ・咳・熱他症状）が出る。しかし中には症状が出ない **不顕性感染**（感染していて他人に移す状態だが発病しないので本人は気づかず元気なので、周りと交流して病気を移し続けていく。）他人への感染力は発病者と変わらない強さ。

感染していない人と 潜伏期の人と 不顕性感染の人は外見から見分けが不可能。発症2日前がウイルスを出す量がピークという研究で4月21日から発症者の交流履歴調査が溯った。

- ② ウイルスの大きさは米粒の5万分の1の大きさ。1m以内の距離で15分話す事を接触と専門家はみなしている。北海道のHPに感染した病院の看護師がマスクをして机を挟んで対面してマスク無しの患者と30分問診して感染した。1月にTVで中国からの旅行客が「日本は安全だからマスクはしなくて良い」と発言して、お土産に沢山のマスクを大量買いする場面が沢山テレビで流れた。それが北海道の雪まつり会場周囲から全道へ拡散。1月の屋形船での新年会が武漢からの旅行客を接待した従業員からの感染。大阪から関東へ武漢旅行客を乗せたバスの運転手・ガイドへの感染。京都の土産店で中国客対応していた方の感染。と日本全国へ。政府の後手後手でオリンピック重視の対応とコロナ対応準備不足が更に拡散を加速させた。それは既に抑え込んで台湾や韓国と比べてわかる。さらに検査件数を絞っていて医師会集計で現場の医師が必要と言っても断られた検査件数が290でしたか、その事で患者本人と家族も隔離せず動いて交流するので現在の日本の感染者数はマスコミ報告数の何倍なのか解らない。市中感染は広く進行していて感染経路不明者の比率が増えている。①の方がくしゃみ時に空中2m放散するツバ・痰・鼻水を他者が被爆するのと、空気中に拡散浮遊するウイルスはエアゾルとして3時間は生きている。咳をする人がいたら風上に行くのが吸わない被爆しない方法だが同じ電車・バス・密閉空間では逃げようがない。服や髪の毛やマスク表面に着いたウイルスは6時間は生きている。研究室の実験ではウイルスは段ボールの表面では最長24時間。プラスチック表面では最長2～3日生きている。ガラスの表面では最長96時間生きている。4月20日のTV情報では香港大学が「マスクの表面に最長7日ウイルスが生きていた。それ以上は調べてないから不明。」と。だから咳をする方は飛沫が飛ばないように咳エチケットとして必ずマスクかハンカチ・ティッシュを口に。無ければ自分の腕を口に。

③ 眼・鼻・口から体内にウイルスは入る。体内の細胞内で増殖して肺胞を傷つけ肺での酸素交換が出来なくなる。コンタクトの方は着脱時に十分な手洗いか 流行時はメガネにするのが良い。血液に乗って全身の臓器に行き尿にも。口から入ったウイルスは胃液では死滅せず腸内に住み便にも。専門家は家族と同居者の男性は尿も便座に座って排尿し水は便座のフタをして流すようにと。鼻や喉を綿棒で擦ってそのウイルスを採取して診るPCR検査では陰性でも後日、陽性になった方(再燃)も喉にはいなくても腸には存在し陽性に出て来るケースもある。

④ ウイルスを持って人が痰・鼻水・ツバを触った物を他の方が触ると感染する。だから手洗いが重要。 外出時はマスクをしてアルコール消毒液の携帯かビニール袋をポケットに。

⑤ 感染判明(検査)後 80%の方は症状が軽い(ホテルなど隔離施設か自宅隔離で治る) 20%は入院(酸素吸入・点滴・解熱・鎮咳など)が必要。 其の内5%が**重症化**(集中治療室で気道に管を入れ人工呼吸器をつける)。治療薬が未定で手さぐりで治験している状態。その人の免疫力(病原体と闘う力)に神頼みの状態。

基礎疾患(糖尿病・呼吸器疾患・タバコを愛用者・心臓病・癌治療者・免疫疾患・透析者など)がある人は年齢に関係なく重症化しやすい。志村けんさんの場合、日本で最高の医療機関でエクモ(肺での酸素交換を助けるために血液を体外に出して酸素交換する)を受けても救えなかったし家族は骨壺を火葬場で受け取ることしか出来なかった。

免疫力は20歳で100%に対し 50歳で50% 日頃元気な高齢者でも70歳で10%と低い状態なので重症化しやすいので感染しないように。

体内の免疫力は睡眠不足・過労・ストレス・食欲低下・体を冷やすなどで更に下がるので十分な休養を。 世界では過労・ストレス・など苛酷な状況で治療に従事している医師・看護師の死亡・感染の報告が沢山ある。若い20歳台でも北海道・熊本で人工呼吸器をつけた報告があり、フランスで16歳が死亡した。免疫力が未発達な新生児の感染が山梨大学病院の報告にもある。

⑥ どうしたら感染しないか ウイルスをもらわないよう行動する。

\*同居家族以外の遠い家族と会わない。(電話・手紙・SNSなど自由に交流可能)

\*友人に会わない。(電話・手紙・SNSなど自由に交流可能) 他人と近距離(密接)で食事をするとツバが飛んで食事にもかかる。 お互いマスクをして平行の姿勢で2m離れて対話可。

\*「不要不急の外出を控えるよう」と行動自粛が出た自治体は感染者数が報告数より多く市中感染が広がってる不顕性感染者が潜在的にいると想定されていて警告が出されているので外出行動を慎重に。

北海道・東京および周囲の関東の県・大阪周囲の関西の県・福岡県

\*食料買い出しは混んでない時間にマスクをして行き、店の入り口に消毒液が置いてある店

では入り口で手に消毒液を掛けて押し車・カゴの取って部を濡らし、店を出ると

きに最後に消毒液で手を濡らす。商品の表面に付着してる可能性もある。包装していない裸のパン・惣菜・お漬物・おでんなどは他人のツバが付いてる可能性がある。買って来て直ぐテーブルを消毒して半分は清潔部・半分は不潔部と分けてラップや食品トレーのを箸で自分のタッパーに移して冷蔵庫へ。買う物をメモ持参すれば早い。高齢者・妊婦さん・病人・障害者など近所の方が居られたら買い物をしてきてあげる。メモ・お金・レシート・商品の受け渡しは対面しないで渡せるよう電話で相談する。家族で食事する場面でも大皿から各自が自家箸で食べる習慣があれば唾液など混ざる可能性があるの各自へ小分けしたが良い。

\*病院は感染の最前線なので ウイルスをもたらす事もあるのでマスク・携帯アルコール消毒液持参。 風邪症状で診察希望時はまず電話して主治医と相談して指示に従う。

平常から交流記録しておく事や風邪症状あれば症状・体温記録をしておくが良い。

- ⑦ 外出時は人込みへはマスクをして 他人と2mは離れる。 服やマスクにも付着してるので

帰宅後不織布マスクは耳ひもを持ってビニール袋に捨て、ビニール口を縛る。布製は洗濯。N95のウイルスを通さないマスクでなければ体内に入る。服にも6時間はウイルスが生きているのですぐ着替え、全身シャワーなど掛ると良い。(武漢で唯一感染しなかった家族は帰宅後シャワーした経験)。上着は玄関で脱いで掛けるようにしたが良い。

服についたウイルスは洗濯で不活化する。繊維によるがハイターを入れると確実。手の指先についたウイルスを知らずに目・鼻・口から体内に入れられないよう石鹸で手洗い・出来ない外出先ではアルコール消毒をする。皮膚が弱い方は手洗い後にハンドクリームを塗る。 すぐ顔に手をやる人はその癖を意識的に治す。手の指で直接食べ物を口に入れる方はスプーンか箸へ。(ポテトチップスやナッツ類・菓子ほか)

- ⑧ 硬い床・EVのボタン部・エスカレーターの手すり・自動販売機のボタン・ドアの取っ手・車内吊り輪・手すり・インターフォンなどには2～3日間ウイルスが生きている。

EVのボタン部は指を曲げて背部の関節の凸部で押す。あるいはビニール袋で。

エスカレーターの手すりは手の平(指紋が有る方)で握らず、腕で体重を預けて。ドアの取っ手は押戸なら体の横か背中の中程で押す。ハンドル式ドアノブなら小指で

下げる。

車内吊り輪は手袋(布製・ビニール製)・ティッシュ・ビニール袋で掴み下車したら捨てる。

手すりも同上。 タクシーを使う時は運転手さんにおしゃべりしないように頼んで窓を少し開ける。 外出時は消毒用アルコール消毒液を持参する。

スマホを店や他人の家のテーブルに直ぐ置く習慣の人はその習慣を変え胸ポケット・

カバン。

- ⑨ **消毒法** 70%以上のエタノール消毒液（引火しやすいので火の近くでは使わない。夏場、直射日光が当たる処や車内に置かない。皮膚が弱い方は使えない）。北里大学の実験では50%エタノールでも良い。・70℃以上のお湯に一定時間・家庭用塩素漂白剤（主成分が次亜塩素ナトリウムを濃度0.05%（製品が濃度6%の場合水3リットルに液25ml）をバケツに水で3リットルをはかってマジックで印をつけて、ゴム手袋で不特定多数の方が利用する事務所の2階への手すり・ドアノブ・机の上など雑巾で拭いたら良い。必ずその後に水で拭き上げる事。家庭のテーブルはアルコール散布後キッチンペーパーで拭くのも良い。部屋の掃除は掃除機を掛けて床に落ちてるウイルスを室内中の空気に混ぜる事が無いように、まず濡れたモップなどでウイルスを付着除去した後、換気（部屋の対角の2か所の窓を開けたり）換気扇を回して室内の換気を十分に行う。
- ⑩ 外出して良いのは1名か同居の家族と散歩・犬の運動・ドライブ・キャンプ・ハイキング・サイクリング。人込みを避けて。ランニングは前の人呼気やツバをあびる可能性があるので 10mは離れて。マスクやフェースフードなど掛けて。県をまたいでの旅行や帰省は避ける。
- ⑪ TVでコロナ疎開で軽井沢などに関東ナンバーの車が多いや沖縄の宮古島などへ旅行者が多くて飲み屋は島民も利用する場なので「来ないで」との叫びを聞きます。感染者が少ない地域でもマスクの義務づけを空港・土産店・お店に表示し飲み屋は休業保証金を出して閉店させその事をネットやTVで伝えると行く人も減るのでは。軽井沢などのスーパーや道の駅・お店でも消毒液を置き、マスク着用を看板表記してレジ待ちを2m間隔にさせ、レジの職員を守るためにビニール膜衝立や使い捨てゴム手袋着用でして・お金のやり取り後に手洗いか消毒液など。
- ⑫ ネットで厚労省のHPなど詳しく情報を学ぶこと。
- ⑬ 未知の新型ウイルスなので今後新しい研究発表などで注意点は変化します。よく最新の情報をキャッチしてください。