

新型コロナウイルス感染症に自らがどう対応するか？

今回は「新型コロナウイルス感染症」に付いて、いろいろな文献等を調べ、何人かの専門の先生方よりお寄せいただいた論文等を参考に、「子ども向けチラシ」「大人用説明付きチラシ」を作りましたので、今の時期に実用的な情報としてお役立ていただけるように試みました。 ※文中の「★」は、「新型コロナウイルス」を意味する記号として使用します。

■元々は、風邪の原因ウイルスです

一般に風邪と言われているのは、西洋医学的には「風邪症候群」と言われ、上気道(鼻から喉)に現れる急性炎症の総称です。その炎症が広がり、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、咳、痰、発熱、頭痛・・・といった一連の症状を表します。これ等の症状は風邪に共通するもので、どのウイルスによるものかというを特定はできません。

その風邪の9割強はウイルスが原因とされ、残りの一割弱が細菌類、マイコプラズマ、クラミジアなどの原因とされています。

ウイルスは、3000種類あると言われ、その内の風邪のウイルスは、200種類強と言われ、一般の方でも近頃よく耳にするウイルスには、ライノウイルス、コロナウイルス、RSウイルス、パラインフルエンザウイルス、アデノウイルス、エンテロウイルス等でしょう。それ等のウイルスは、タイプ(特徴)別に型として分類し、専門家の間で認識されています。毎年流行るインフルエンザであっても、A型だとかB型だとか言われるように、その型によりワクチンも違っているということをご存知のことと思います。ですから同じウイルスであっても、型が違えば、何回も風邪にかかる人がおられたり、今回のワクチンは当たりだったとか、外れだったと言われるのは、そこに起因しています。

ところで、生物の生命体を構成する最小の基本構造は、細胞膜で覆われた一つの「細胞」ですが、一つのウイルスの基本構造は、細胞としての基本構造はなく、DNAやRNAといった核酸と、それを包むタンパク質で出来た殻(カプシド)からできています。そのウイルスの中には、殻の外側の表面にエンベロープと言われる脂質(油っ気)で覆われているという構造を持っているウイルスもあります。この外側を脂質(油っ気)で覆われているウイルスに関しては、その脂質(油っ気)を石けん等の界面活性剤やアルコールなどで溶かす事ができ、人に感染できない状態にすることができます。今問題の★新型コロナウイルスは、このタイプのウイルスですので、石鹸で洗うことやアルコール消毒を推奨しているのは、その理由によります。

■【★】新型コロナウイルス

- ★は、生きている細胞内では増殖できない
- ★は、生きている細胞外では増殖できない。
- ★は、【どこにあるか】分からない？
- ★に、【どこで触れるか】分からない？
- ★は、新型故に、成り行きは不明瞭
- ★を、自然界から消滅できない
- ★を、敵と見て戦うこと以外の策は無いのか？
- ★ひよっとすると、人間が自然法則を犯している？
- ★非常事態に対応しながらも、見直しの機会？

以下の項目について要点を整理して述べてみたいと思います。 チラシを見ながら読み進めてください！

項目 ■【★】感染症対策の基本的構想■

■【★】を、自分が、他人に【うつさない】

■【★】を、自分に、他から【うつされない】

◆【★】新型コロナウイルスの感染について

■【★】の「出口・入口」を心得ておく事

◆からの出口「口・鼻・目」に着目

■【★】の「居場所」

■【★】人の「居場所」(部屋・場所)

■【★】を、自分の「居場所」から持ち出さない

■【★】を、自分の「居場所」に持ち込まない

■【★】を、自分の「からだ」からまき散らさない

■【★】を、自分の「からだ」に入らせない

◆【★】からだの入り口「口・鼻・目」に着目

■【★】感染症の「本来あるべき対応」と「現実」

■【★】この「非常」を機に、「日常」の在り方を見直そう

■【いのち】とのつながりを、一人一人が再構築

■【★】を、自分が、他人に【うつさない】と、

【★】を、自分に、他から【うつされない】

◆【★】新型コロナウイルスの感染について

★は、本をただせば、風邪のウイルスの一種

★は、新型が故に、免疫がない事が問題です

★に対する免疫は無いが、免疫反応は必ず起こる

★人類は有史以来、このようなことを何度も経験

★だからこそ、今ここに、私たち人類が生きている

★過剰に恐れず、力を合わせて乗り切ろう！

★に、感染したらどうなるか、正確な予想は困難

★が、からだに全く侵入しなければ感染はしない

★は、通常健康な皮膚からは侵入できない

★と、接点(接触)がなければ感染しない

★に、感染しなければ発症・発病はしない

★に感染しても、症状の出ない人や軽症の人がいる

★を、動き回ってばらまくのは、その人たちである

★に感染した事に、気づかず動いている人が多い

※責めているのでは無い。それが事実だと言う事

★は、目には見えないから、市中で見つけられない！

★潜在的感染者も、市中で見分けられない！

★と、出会わない様にする事が現実的な対策！

★感染者と出会わない様にする事！

※外出自粛の理由は、それだったのか！

★の拡散を抑制せずに、放置していたら大惨事！

■【★】の「出口・入口」を心得ておく事

◆からだの出口「口・鼻・目」に着目

★拡散の一つは、「咳」に伴う唾(ツバしぶき)

★拡散の一つは、「クシャミ」に伴う鼻水

★可能な限り心メートルくらいの間隔をあける

★対面しての会話や食事は、可能な限り避ける

※従来、推奨してきた事とは矛盾！

★大声を出したり歌ったりする所へ行かない

★拡散防止に、咳エチケットやマスクを

★を減らすという意味ではうがいも良い

※マスクは、撒き散らすのを減らす程度！

※マスクの過信は絶対禁物！

■【★】の「居場所」

★感染者のからだの中とその身辺

★咳やくシャミで飛び散った処

★飛び散ってくっついた処

★が付いたからだや手が触れた処

★に触れると、触れた人に付着する

★人や物が動くと★も拡散する

★感染リスクが増大する

■【★】人の「居場所」(部屋・場所)

★人の集まる所は★の集まる所

★と人の集まる所は、感染リスクが極めて高い！

★無症状の感染者等にも出会う確率が高い

★それを見分けることが極めて困難

★今しばらくは我慢の時

★人が密集する所へは、当分行かない 3【密】

★人と人とが密接しない様に充分注意する 3【密】

★部屋が密閉しないように換気(空気交換) 3【密】

★密集・密接・密閉する条件の重なりを 3【密】

★この 3【密】が大きな感染要因である事は事実

★ 3【密】が小さくても感染する時はする

★忘れてならない事は、一対一でも注意が必要！

■【★】を、自分の「居場所」から持ち出さない

★を、外に持ち出ないようにすること
★と共に、出歩かない事(★拡散の本)

■【★】を、自分の「居場所」に持ち込まない

- ★自宅に入る前に、手を十分にアルコール消毒
- ★自宅に入る前に、ドアノブなどを消毒する
- ★自宅に入った直後に、石けんで十分に手を洗う
- ★髪や、外出時に持った物にも配慮が必要
- ★髪に関しては、ヘヤーキャップの活用も？
- ★着替えて洗濯するのも？
- ★自分は大丈夫だろう、は禁物！
- ★この人は大丈夫だろうと言うのも禁物！
- ★家族や親しい人の中にも無症状の感染者？
- ★今どきだけ注意しても、注意しすぎる事はない
- ★この状況下で生まれる発想から、未来が拓かれる
- ★もつと知恵の交換ができるように発信しよう！

■【★】を、自分の「からだ」に入らせない

- ◆【★】からだの入り口「口・鼻・目」に注目
- ★は、健康な皮膚からは侵入しない
- ★飛沫やほこり等を吸い込まない工夫
- ★無意識に、手で触っていることが多い
- ★を、運び込んでいるのは自分かも？
- ★外出時持って出たものは、すべて要注意！
- ★髪の毛や顔を触った手も要注意！
- ★他の注意事項は、現実的には困難なことが多い
- ★自分自身にできる最も有効な対策！

■【★】感染症の「本来あるべき対応」と「現実」

- ★あのクルーズ船の中は、3【密】の典型！
- ★クラスター発生の絶好の場！
- ★上陸拒否！私はアウシュビッツ収容所を連想した
- ★を隔離して、多数決の論理が働いたと感じた
- ★国民を守るという大義の下、乗客を封じ込めた？
- ★現場におけるトリアージは、なんとか許容できる

★官僚は、少数者に最善を尽くそうとする姿勢は？

★その姿勢が見られれば、なんとか許容できる

★官僚のいい加減な国会答弁を見ると、不信感を大

★この段階で暴露されたのは、医療体制の不備

★しかし当初は、医療体制不備は伏せられた

★現状のままでは感染爆発は必至

★本来、医療は早期発見、早期治療に努めるもの

★本来、日常診療では検査をしているではないか

★本来、必要な検査を行うはず

★検査をすべきだが、検査をすれば、多数の陽性者

★法に則り、医療ルートに載せれば医療はパンク！

★日常の診療業務も、感染者の治療も機能不全！

★医療崩壊を防ぐ対策は、検討されたのであろう

★そこで執られたのがPCR検査数の抑制

★軽症の人達は、自宅待機と言う苦肉の対策？

★現実には、自宅待機の人達が右往左往している

★市町村等の受付センターも右往左往している

★なぜ医療体制不備の実態を公表しなかったのか？

★緊急時には、感染爆発に一点集中することは大事

★それならなぜ時期を選んで公表しないのか？

★この問題は専門家だけでは絶対に解決できない！

★医療等において、専門家任せの私達にも問題有

★未曾有の事態で、受け入れ体制に不備があった

★については、「国民の皆様のお力を借りたい！」

★「この窮地を越えるのに、力を出し合いましたよう！」

★その一声を出す勇氣と決断が今求められている

★弱味を見せれば、人はそこに手を貸す

★本場にいろいろな物事が、きっと集まりますよ！

■この「非常」を機に、「日常」の在り方を見直そう

- ★専門家と言えど、頭で考えた事に、絶対は無い！
- ★だから、私たち自身も参加するのです！
- ★他人事では済まされないのです！
- ★非常時には、日常との矛盾が見えてくる！
- ★有って当たり前だと思っていた物事が無くなり・・・
- ★ないと想っていた物事が突然浮上したり・・・
- ★世界に類を見ない、前代未聞の企画！

- ★根底と根幹が変わらないと、見かけしか変わらない!
- ★力の解決では、今までと何も変わらない!
- ★官民一体になる、絶好の機会であると痛感する!
- ★上意下達の感が有れば、下意上達はし難い!
- ★どこからでもよい!この声が上がることを願う!
- ★どこからでもよい!この声が届くことを願う!
- ★そして社会のモデルとなることを願う!
- ★今が絶好のチャンス! ! ! ! !

■【いのち】とのつながりを、一人一人が再構築

- ★別紙のチラシは、著作権を放棄します。断り書きは一切不要! ついては、どなたでもご自由にご活用下さい!より分かり易く使い易い物に作り直して下さい!よりよいものを交換し合ひましょう!
- ★私たちはこれを機会に、つながりを再確認した!
- ★本当につながるのはいちからです!
- ★一人一人が、「自分と、自分のいのち」とのつながりを見つめ直してみよう!
- ★一人一人が、「自分の在り方」を見つめ直してみよう!
- ★一人一人が、「社会の在り方」を見つめ直してみよう!
- ★一人一人が、「自然の在り方」を見直してみよう!
- ★このつながりの中で、亡くなられた方のご冥福をお祈りしましょう!
- ★このつながりの中で、「自分と人と自然が生かしかえること」を祈りましょう!
- ★「祈る心」とは、人類の悲願成就を願う「心がけの究極の行為」ではないでしょうか? 合掌

※この原稿は、大阪府八尾市で開業しておられた断食療法で有名な甲田光雄医師の治療や指導を受け、奇跡的に回復された方や、その教えに賛同された方々が集まって、「全国健康むら21ネット」というグループを結成され、難病でお困りの方たちに対して、自らの難病克服体験や闘病体験や介護体験等を語り合うことに

より、何らかの改善の手がかりを得ていただければと活動しておられます。その活動の一環として隔月に「健康むら通信」を発行しておられます。

私は、及ばずながらその会の相談役をさせていただいております関係上、「どのように生きようか?」と言うタイトルで、毎回連載記事を書かせていただいております。今回は新型コロナウイルスに関する問題を整理して、別刷りのポスターと共に、その解説文を掲載して頂く段取りをしています。ですから、ポスターを見ながら、この解説文を読んでもいただくと、ご理解頂きやすくなるのでは、と思います。

尚、このポスターは著作権を放棄していますので、そのままコピーをして配布していただいても結構ですし、好きなように手直しをしていただいても結構です。

◆どのように生きようか? ◆54号

健康むら21ネット相談役

奈良漢方治療研究所長 北村翰男