

# 新型コロナウイルスを

## やり過ぎなほう



敵は感染者じゃなく

ウイルスだし

本号は、新型コロナウイルス感染症がこわい、自分がうつらないか不安でたまらない、感染者がいるのは不愉快だ、と思われている人にお送りしたいと思います。不安や不快な気持ちが勢い余って、感染者や医療従事者をコケにしたり思わずへこみたくなるような対応をしたりする人もいると耳にしますので、そのような方に読んでいただくとよいかも思っております。

### 新型コロナウイルス感染症がいやなわけ

#### 〜したたかて凶暴ですから

新型コロナウイルス感染症（新型コロナウイルス）は、コロナウイルスの仲間で、新顔のウイルスが引き起こす風邪の一種です。症状は、咳や高熱、だるさ、息切れ、肺炎などですが、感染者のうち8割は症状がないか、もしくは軽症です。ウイルスは、症状がない人からも感染することが知られており、本人も知らないうちに他人に感染するという、したたかな戦略を持っています。

しかも、2割の人が重症化して何人かの命を奪うこと、回復後も肺や心臓に合併症をもたらすこと、などの凶暴な性質もあります。「ちよっとタチの悪い風邪」ではなく、かな

り手強い相手といえます。なので、なるべくかかりたくないし、感染した人は遠ざけていたいと思うのは、誰でも同じです。

#### 普通の風邪と同様で、知らないうちにかかる

しかし、ウイルスはいなくなることはないので、流行期でなくてもどこかにいて、スキあらば出てきます。冬になれば、知らないうちに風邪を引きますが、新型コロナウイルスも同じで、いくら気をつけていてもかかる可能性は誰にでもあります。たとえば、こんな感じですよ。

朝起きたら、なんだか熱っぽくてだるい、喉も痛い。風邪かなと思って、病院の発熱外来に行くと、検査をされて、新型コロナウイルスと診断された。



「え、私がか？宴会で大騒ぎしたわけでもないし、思い当たるフシもない。どこでもらったんだろ？...？」と思いがながらも、とりあえず職場に電話したところ、上司は不機嫌な様子で「感染するなんて、気が緩んでいる証拠だ。しば

らく来るな」と言って電話を切られた。地域の集會も欠席する連絡をすると、近所の人は「家から出るな。子どもも登校させないでくれ」などと、まるでバイキン扱い。

病気になるにたかてなつたわけでもなく、ただでさえ具合が悪いのに、こんなことを言われた日には、たまつたもんじゃありません。江戸っ子なら「てやんでえ、べらぼうめ」と言うところですよ。

べらぼうな理由は、風邪に限らず、病気は誰でもいつでもかかるものであり、誰のせいでもないからです。先祖がまずいことをしたからでもないし、何かのバチがあつたわけでもなく、悪霊のたたりでもありません。

もちろん、本人に落ち度があつたからといえませんが、なぜなら、同じような生活や行動をしていても、病気になったりならなかったりするからです。新型コロナウイルスが原因で起こることはわかっていますが、それが「なぜその人に起こるのか、別の人には起こらないのか」は誰にもわからないのです。あえて言うなら自然のしわざでしょうか。ですので、病気の人が謝ったりするのも筋違いです。

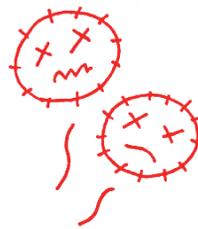
病気は、誰であれ、いつでも、理由なくかかるものだとすると、病気の人を非難したり差別的な対応をするのは、理不尽で、おかしなことではないでしょうか。それに、天に唾するがごとく、自分に返ってくるのは明らかです。仮に、ある人が大勢で会食する機会があつてそこで感染したとしても、それを責めたところでよいことはなさそうです。ましてや匿名で責められたりしたら、思わず座頭市になって「いやな渡世だねえ」とつぶやきたくなりませんか。

### 昔は、何が原因か知るよしもなかったけれど

そんなことは先刻承知である、けれど、ただの風邪じゃなくて、かかったら死ぬかもしれない、危険な病気じゃないか。だからこそ、感染者は忌まわしいし、近くにいてほしくない……と思うのは、素朴な感覚でもあります。よくわからないものは、それだけで十分怖いですからね。その昔、感染症が目に見えないほど小さな病原体が原因であることがわからなかったころは、なすすべもなく人が倒れていくのでさぞかしおそろしかったことでしょう。超自然的なものが作用しているに違いないとして、清めたり、祈ったりするのが関の山で、感染者を避けておくというのは生活の

知恵だったのかもしれませんが。

しかし今は、科学の力でウイルスの姿を捉えることができ、性質もわかりますので、ウラをかくことで対策が立てられます。ワクチンや抗ウイルス薬があればよいのですが、開発には時間がかかりますので、知恵を使って被害を最小にします。具体的には、ウイルスの伝播を阻止すること、感染者はきちんと治療をすることです。ウイルスは邪魔くさいですが、振り回されないうちに、いい塩梅で立ち回ることができればオツケーです。



### うつらない・うつさないために必要なこと

#### ↳ ウイルスの量を減らす・薄める

ウイルスは、人から人にうつって勢力を拡大するので、それを阻止してやれば、おとなしくしていてももらえます。ウイルスへの感染は、感染者のつばや呼吸などに接することや、ウイルスがついた手で顔（目・鼻・口）を触ることで成立します。しかし、ウイルスの量が少なければ感染しないので、「ウイルス量を減らす・薄めること」ができればよいのです。たとえば、近くに感染者がいたとしても、その人が大声で話したりしない、マスクをし

ている、という場合は、問題ありません。また、みなさんが、外では顔を触らない、マメに手を洗う、換気をよくする、といったことを意識していれば、ウイルスに接する機会が減りますので、感染の可能性はぐっと低くなります。また、共用のパソコンやドアノブなど、大勢の人が触れるものは消毒することが望ましいのですが、人の身体から離れたウイルスは数時間で活性を失うので、買ってきた食品の袋を消毒したりする必要はありません。

なお、感染が起こりやすい環境の代表例は、換気のない部屋での集会やカラオケなど、感染者が強い息づかい（大声での話、歌など）をする場合なので、避けるのがよいでしょう。

#### 具体的な作戦は

基本的には、「ウイルスへの感染の機会を減らす作戦」でいきますが、感染者が増えてきた時は、「人と人が接触する機会を減らす作戦」をとります。感染者の数は時と場所によって増減しますので、状況をみながら行うこととなります。

新型コロナウイルスは、知らないうちにかかっている可能性もあって、「自分も人もバイキン持ち」のような前提で行動するのは、いやな感じではあります。しかし、ウイルスの正体を

知り、ウラをかいてやれば、抑え込んでおくことが可能です。経済がある程度回らないと暮らしぶらいですので、人間はふだんの生活をしながら、ウイルスにおとなしくしていてもらおうじゃないですか！

## 作戦1 感染の機会を減らす

予防の基本は、以下のように「ちよいテ(洗い)マ(スク)、換気」で、ウイルス量を減らす・薄めることをします。

・話をするときは、つばが飛ばないようにマスクをする

・手についたかもしれないウイルスは、マメに手を洗って落とす

・部屋に漂っているかもしれないウイルスは、換気して薄める

・人と、手が届かないくらいの距離をとる



## 作戦2 人と人が接触する機会を減らす

ウイルスがそこらにたくさんいる、具体的には、市中に感染者が多く、しかも感染源が不明な人が多い場合は、1に加えて、人との接触を減らします。

・緊急事態宣言の時のように、自宅待機や学校閉鎖、店舗の休業をする

・大勢が集まる会合や宴会は控える

## 風邪症状が出たときは

新型コロナウイルスも普通の風邪も、症状は似ていますので、「風邪ひいたかな?」と思ったら、自宅で休養してください。

ただし、新型コロナウイルスの特徴として、症状が長引くこと、肺炎を起こすこと、息苦しさや身体がだるいなどの症状が出て急に悪化することなどが知られています。症状がある場合は、以下のように、医療機関や「新型コロナウイルス医療相談センター」に電話で相談した上で受診してください。

・風邪症状があったら、出歩かずに家で過ごす  
・息苦しさ、だるさ、高熱などがある時は、身近な診療所(かかりつけ医など)または自治体の新型コロナウイルス医療相談センターに電話で連絡して指示を受ける

## 新型コロナウイルスに感染した場合は

新型コロナウイルスに感染したかどうかは、PCR検査などで診断します。感染がわかった場合は、医療者の指示に従ってください。感染したことを申し訳なく思ったりする必要はありませんが、他の人にうつさないようにすることとは大切です。出歩かない、療養する、などの配慮をお願いします。

・息苦しさなどの症状がある場合は、入院加療が必要です。

・症状がない、または軽症の場合は、自宅または軽症者用の施設などで療養します。

・自宅で療養する場合は、同居の家族に感染させないように配慮してください。

・感染拡大を防ぐために、「いつどこで、誰に会ったか」などの情報を医療者に伝えてください。

## 敵は感染者ではなく、ウイルスや病気

病気は、なりたくてなる人は滅多にいませんので、誰もがかかる「お互いさま」なものです。身近に新型コロナウイルスに感染した人がいたら「お大事に」、回復した人には「大変だったね」と声をかけてください。なお、感染した人がウイルスをずっと持ち続けていることはないのです、心配ありません。

一方で、外国では、新型コロナウイルスに感染する目的でパーティを開いたりすることが報道されました。わざと感染するような行動は、なんであれ褒められたことではありませんが、これも責めてみたところでプラスなことはありません。感染したことを隠されたりすれば、多くの人にマイナスになります。いかなる場合でも、敵は感染者ではなくて、ウイルスです。

医療施設では感染の防衛に努めています

病院や介護施設などの医療機関では、患者さんや医療者が感染しないように、細心の注意をはらっています。それでも、新型コロナウイルスの患者さんを診ている病院などでは、感染のリスクは常にありますが、リスクがゼロでないといふのであれば医療自体が成り立たなくなります。仮に、感染が起きた場合であっても、被害を最小限にとどめるように体制を整えておりますので、ご安心ください。

もし身近に、新型コロナウイルスを診ている医療者がいたら、労をねぎらっていたければありがたいです。しかし、医療者の願いは「感染者が出ないこと」ですので、みなさんにちよいと用心してもらって、健やかに過ごしていただくのが一番ありがたいです。

不安や怒りは…

もし不安や怒りが湧いたときは、まずはそれに気づくとよいです。次に、鼻から息を大きく吸い込んで下腹をふくらませます。そして、口をすぼめてゆっくり細く吐きながら、不安や怒りを手放すように



イメージします。下腹をへこませるようにしながら、30秒ほどかけて息を吐き切ります。この呼吸方法は腹式呼吸といい、古来より武道などで取り入れられてきた精神統一の方法です。10〜20回ほど繰り返すと気持ちが落ち着くこともありますので、試してみてください。

それでも不安や怒りが消えなくて、誰かにぶつきたい場合は、午頭天王こずてんのうに向けていただく、というのはいかがでしょう。

午頭天王スサノヲノミコトは、怒ると疫病をまき散らす神で、三つの牛の頭と大きなツノ、見るからにダークでやばさ満載です。京都の八坂神社の祭神で、京都では、午頭天王の怒りを鎮めておくために、7月の1カ月をかけて祇園祭を執り行います。

危険な香りの午頭天王ですが、義理堅いところもあり、疫病をまき散らすときは、自分をもてなしてくれた蘇民将来そみんしょうらいさんという人の子孫は避けてくれます。蘇民将来の子孫であることの目印は、茅ちの輪わ（チガヤという草で作った輪っか）を腰につけていることです。茅の輪を握りしめて午頭天王に不安や怒りをぶつけてみてください。気持ちもすっきり、御利益もただけて、一石二鳥です。

腹式呼吸のやり方

吐く

口からゆっくり息を吐き出します。体の中から出し切るように、ゆっくり時間をかけて吐ききります。



吸う

鼻からゆっくり息を吸い込みます。おへその下に空気をためるように、お腹をふくらませます。



新型コロナ対策の説明文書（一般）3報一敵は感染者ではなくウイルス／本文書は京都大学を拠点とする領域横断型生命倫理の研究・教育体制の構築プロジェクト（京都・生命倫理プロジェクト）と社会健康医学系専攻健康情報学薬局情報グループのメンバーが提供するものであり、所属組織とは関連がありません。内容は、2020年12月時点での情報に基づいており、変わる可能性があります。

著者：佐藤 恵子（京都大学大学院医学研究科） 監修協力：宮沢 孝幸（京都大学ウイルス・再生医科学研究所）、井村 春樹（京都大学SPH健康情報学）