

《新型コロナウイルスとは？》

コロナウイルスは、ヒトを含めた哺乳類、鳥類などに広く存在するウイルスです。かぜウイルスのひとつでもあります。このウイルスがなんらかの変異によって発生したものが「新型コロナウイルス」といわれており、現時点では原因は解明されていません。

ウイルスにはいくつか種類がありますが、自分自身で増えることができず、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えていくことが特徴です。これは、インフルエンザやヘルペス、風疹、エイズなどのウイルスも同じです。

《新型コロナウイルス感染症の感染の仕方》

一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。

「飛沫感染」とは：感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することを言います。

「接触感染」とは：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染することを言います。

ただし、ウイルスは健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけとされています。また、物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。（ウイルスが生存している時間はプラスチックの表面では最大 72 時間、ボール紙では最大 24 時間といわれています。）

《具体的な感染予防》

長期間にわたって感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策を、これまで以上に日常生活に定着させ、持続させなければなりません。それを「新しい生活様式」と呼びます。

I 一人ひとりの対策として、

1. 身体的距離の確保（できるだけ 2m）
2. マスクの着用（咳エチケットの徹底）
3. 手洗い（ハンドソープで 10 秒もみ洗いのあと、流水で 15 秒すすぐ）

の 3 つの基本的な感染防止策に加え、不要不急の地域間の移動（特に特定警戒都道府県とそれ以外の県との間）も控える。（現在は少しずつ緩和されています。）

II 日常生活では、上記に加えて、

1. 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
2. 換気（換気については、2 方向の窓を開け、数分程度の換気を 1 時間に 2 回程度行う）
3. 毎朝の体温・健康チェック

《新型コロナウイルス感染症の 3 つの感染症について》

第 1 の「感染症」は「病気そのもの」です。これを防ぐためには、一人一人が衛生行動（手洗い・咳エチケット・人混みを避ける）を徹底することが大切です。

第2の“感染症”は「不安と恐れ」です。わからないことが多かったり、ワクチンや薬がなかったりして、強い不安や恐れが心の中で膨らむと、「気づく力」「聴く力」「自分を支える力」が弱っていきます。これを予防するためには、

1. 気づく力を高める：自分自身を振り返ることで、心の状態や考え方、行動がみえてくる
2. 聴く力を高める：悪い情報にばかり目がいてないか、生活習慣が乱れていないか
3. 自分を支える力を高める：自分の安全や健康のために必要なことを見極めて選ぶ

これらのためには、いつもの生活習慣を保つこと、今の状況でできることを認めること、安心して相手と交流をもつことなどが大切になってきます。

第3の“感染症”は「嫌悪・偏見・差別」です。人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染に関わる人を遠ざける、その結果、差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらうなど、結果として病気の拡散をまねくこととなります。

なぜ「嫌悪・偏見・差別」が生まれるのかというと、

- (1) 見えない敵(ウイルス)への不安から、
- (2) 特定の対象を見える敵と見なして嫌悪の対象とし、
- (3) 嫌悪の対象を偏見・差別して遠ざけることで、束の間の安心感を得ようとするからです。

この「嫌悪・偏見・差別」を防ぐためには

1. 確かな情報を集める
2. 差別的な言動に同調しないこと が大切です。

《正しい情報の収集について》

では、確かな情報を集めるためにはどうしたらよいでしょうか。

まず、公的機関など根拠や発信元がしっかりしている HP や公共のニュース等で情報を得ることが必要です。今は簡単に SNS やまとめサイトで様々な情報を知ることができますが、中には悪意を持ってアップしている人がいるということも念頭におかなくてはなりません。例えば、今回の新型コロナウイルス感染症ではロックダウンと呼ばれる都市封鎖が明日から3週間始まる、トイレットペーパーがなくなる・・・などといったデマが流れたことは、記憶に新しいかと思えます。

私たちが安心安全に日常生活を営むためにも、謝った情報に惑わされることなく、冷静に行動していく必要があります。不安や心配事があったら、自分一人で悩まずに、周りの人に聞いてみる、相談にのってもらうことが必要です。

最後に、どれだけ気をつけていても感染するときはしてしまうのが感染症です。「自分が感染しているかも」という考えのもとに、発熱などのかぜ症状があった場合には、まず学校を休み外出を控えましょう。そして、医療機関や相談窓口にご相談をしてください。

新型コロナウイルス感染症の対応は長期戦になることが予想されます。私たちはそれぞれの立場で自分ができることを続けていくことが大切です。