

新型コロナウイルスに対する私見 ～今、私達が知っておくべき事・すべき事～

令和2年2月25日
宮崎県地域保健推進協議会
やさき歯科 矢崎 史郎

【はじめに】

既に新型コロナウイルスは日本国内に蔓延しています。今後もさらに感染者が増え続ける事態は避けられません。

メディアはその新型コロナウイルスも『4月頃には終息する』などという見方をしていますが、逆にその頃には隔離病棟や一般病棟もキャパシティをオーバーし全国的に重症問わず感染者が溢れるているかもしれません。

そしてGWです。ここで無症状感染者が動き回る事で感染が更に拡大し、それが表立ってくるのが約1月後です。つまり5月末から6月にかけて感染がもっと拡大する可能性も考えられます。どうなるかは分かりませんが国の専門家会議も25日に『今後1～2週間が感染拡大のスピードを抑えられるかどうかの瀬戸際だ』という見解を示しました。

そうした中、私達は今何を知っておくべきなのか？そして何をすべきなのか？を素人目線で考えてみました。

【知っておくべき事】

① 『新型コロナウイルスは危険なのか？』

新型コロナウイルスは『致死率は約2%で多くは軽症だから心配ない』、『インフルエンザの方が死んでいる』という意見をよく見かけます。新型コロナウイルスの感染力はインフルエンザと同等かそれ以下と言われているので、現在のところその見方は間違いではありません。

ただ非常に気になるのは現地の医師達をはじめ多くの人達が『極めて強い感染力とその速さ』を指摘し注意を促している点です。

アメリカの CDC では11日『新型コロナウイルスの感染力は SARS よりも強い』との見方を示しています。さらに中国情報の第一人者である鳴霞氏の情報では『2003年に中国で蔓延した SARS の20倍以上の感染能力がある』とのことです。

実際に新型コロナウイルスの感染者と死者はわずか2カ月で SARS のそれを超えただけでなく、中国では驚く事に防護服を着ている医療従事者達までが次々感染しています。またダイヤモンドプリンセス号でも連日数十名の人達の新たな感染が報告されたり、さらに韓国でも唐突に感染者が激増しています。これだけでも極めて強い感染力とその速さが十分に疑えます。

感染力が強ければ当然感染者も爆発的に増えて重症者や死者の絶対数も増加します。インフルエンザの死亡率は約 0.1%ですが、それに対して新型コロナウイルスの場合は20倍の約 2%(鳴霞氏の情報によると武漢では感染者の致死率が 20%になっているとの事)です。ですから感染者が10万人いれば2000人、100万人になれば20000人が死亡する計算です。

2月22日現在、日本での感染者は100人台です。とは言ってもこれはあくまでも感染が『確認された』人の数ですので、症状があるのに検査を受けていない人や無症状感染者、潜伏期にある人などを考えれば実際には既にこの100倍程度の感染者がいると考えるべきです。

伝染病を封じ込めるのは時間との競争になりますが、感染力が極めて強くて速ければ医療体勢や封じ込めが追いつかなく(抑制する事が出来なく)なります。その結果、重症者や死者の絶対数が増えるだけでなく、それに加えて更なるウイルス変異の危険がスピードを持って高まる事にもなります。

つまり新型コロナウイルスがインフルエンザより驚異となり得るかどうかは重症化率や致死率よりも『感染力の強さと速さ』これが今後の鍵となり、そして最大の問題になってきます。

なお、19日に発表された日本医師会からの国民向けメッセージによると『新型コロナウイルスの感染力は現時点ではインフルエンザと同じ位』とされています(あくまでも『現時点』です)。

② 『新型コロナウイルスによる現実的な問題』

今回の新型コロナウイルスの問題は健康面だけではありません。健康面以上にリアルな問題が『経済への影響』です。

例えば自分を含めて身近に感染疑い者が出ればそれだけで休業を強いられます。つまり企業においては最低2週間から延べ1カ月程度は無収入でもやっていけるだけの企業体力が要求されます。公務員や大企業はいいですが、そのような体力のない中小企業は倒産そして従業員は失業するので死活問題となります。

他にも食材や資材、製造などを中国に依存していた企業はそれが減少またはストップして大打撃を受けます。インバウンド依存の業界も然りです。

政府は風邪の症状が出たら仕事を休むように呼びかけていますが、休業時の補償などそれに対する国の思い切った経済対策がなければ、資金繰りや生活などのために感染を隠して仕事をする人が多数出て来て感染拡大するケースも考えられます。

それらの影響の結果、食料や生活必需品の品薄・高騰という形になって国民の生活を大きく直撃します。この流れを考えると近日中に缶詰め・レトルト食品・米などの保存食、それとトイレットペーパーなど生活必需品を買い込んでおいた方がいいと思われれます。数週間以内にそれらが品薄になり高騰し、マスクと同じ事が起きる事も十分あり得ます。

今の日本人を見ていると平和ボケした能天気な人ばかりですが、ロシア保健省が新型コロナウイルスを人工ウイルスと認定・報告したように諸外国では同様の見方や報告が次々とされています。もし人工ウイルス(生物化学兵器)であればウイルスに対する今までの常識が通用しないケースも十分に想定されます。いずれにしても『これはウイルス戦争だ』という自覚も併せ持つべきです。

一方でワクチンや特効薬の開発、アビガンの効果なども期待されています。しかしワクチンや特効薬は開発されたとしてもそれは最短でも半年から1年以上先の話です。しかもそれらが使われる優先順位はまず上級国民、その後に医療従事者や現在入院中の感染者ほか、そしてその更に先によろやく我々下級国民です。

ですから今は、個人レベルで衛生環境を整え更に免疫力を高める、また常に最新の情報を入手して先を読む、などして自分達の身は自分達で守る以外ありません。

【今すべき事】

① 『免疫力を高めるために』

これから、その免疫力を高める方法として〇〇を食べればいい…〇〇を飲めばいい…という話が次々出てくるかと思われまます。栄養を摂るという意味で間違いではありません。それもですが普段の生活の中で『疲れを残さない、疲れを持ち越さない』これに気を付け、疲れを回復させるために『睡眠をしっかり取る事』この方が重要です。

よく寝た後に『疲れがとれた！』と体力の回復を実感する事があるあれです。多忙なか睡眠時間を増やすのは難しいかもしれませんが、せめていつもより10分早く寝て下さい(10分長く寝る)。これだけでも随分違います。言うならばヤクルトを1本飲むより10分余計に寝た方が遥かに体力を回復出来ます。原始的ではありますが、これが一番です。

正直、新型コロナウイルスを防ぐのは困難だと思います。しかし日本が中国や韓国をはじめ諸外国と比べて決定的に大きく違うのが『公衆衛生環境』です。伝染病の拡大が公衆衛生環境によって大きく左右される事は既に歴史も証明しています。よく『日本ほど清潔な国はない』と言われますが本当にそうだと思います。

② 『今後の注意事項』

今回の新型コロナウイルスにおいては従来のインフルエンザ対策である、手洗い・うがい・マスク(咳エチケット)・人混みを避ける、などの注意事項に付け加えてメディアも全く触れる事のない以下の点にもご注意下さい。

- (1) 糞口感染防止のために駅や商業施設、病院など不特定多数が使用するトイレは可能な限り使用しない(特に洋式トイレ)
- (2) 手洗いや消毒は100倍から200倍に希釈した中性洗剤を使う(SARSに対して最も強力なのが中性洗剤。SARSと同じ蛋白質を持つ新型コロナウイルスに対しても同様と思われる。またハイターやアルコールより安全性も高い)
- (3) 普段より10分余計に寝て疲れを少しでも回復させる
- (4) 食料や生活必需品の備蓄をするなど今後の経済への影響に対して十分に備える

【最後に】

新型コロナウイルスという目に見えない敵に勝つためには各々が敵を知り、今すべき事を考える必要があります。新型コロナウイルスに『罹らない・移さない』努力をし、力を合わせて国難を乗り越えましょう！