

ご利用者様・ご家族様・関係者の皆様へ

春色デイサービスの大家です。行政は様子を見ながら慎重に行動・発言している様子で、中々積極的に情報発信をしてくれない様子なので、出すぎた真似かもしれませんが、何の権威もない私が改めて情報発信しようと思えます。

※もし内容が記憶違いなどで間違っていたらすみません。

【ご家庭で出来る対策】

■界面活性剤の性質を知ろう

新型コロナウイルスにおいては界面活性剤の有効性は保証されていません。ですが一般的にRNAウイルスには界面活性剤がある程度有効です。界面活性剤はあらゆる製品に含まれています。

・ハンドソープ、ボディソープ、シャンプー、食器洗剤、洗濯用洗剤等（液体せっけん全般です）

ですから消毒用エタノールが無くても、洗うことでかなりの効果が期待できますので、一般家庭で消毒用エタノールを買う行為はやめた方がいいでしょう。そして医療業界に回してあげましょう。

また、神経質になりすぎて、洗剤で洗いすぎないようにしましょう。皮膚というのはウイルス等の外敵から身を守るバリアの効果があります。消毒の為に皮膚が荒れてしまうと本末転倒です。皮膚のケアは大切だと思います。

■シャワーを浴びよう

これから温かい季節がやってきます。元気な方はこまめにシャワーを浴びましょう。これは消毒ではないですが、体や髪の毛に付着したウイルスを水で洗い流すことで、ある程度の効果が期待できると思います。また、上記でも触れた通り、洗剤を使いすぎると皮膚が大変なことになります。体や頭を洗剤で洗うのは、せいぜい一日一回程度で十分でしょう。

■家庭内にグリーンゾーンを作ろう

いわゆる安全地帯を作る考えです。

1) グリーンゾーンに決めた部屋（もしくは家）を一度できる限り次亜塩素酸などで消毒を行います。

2) グリーンゾーンに入る前に必ず手洗い（可能ならシャワーも）し、衣類は全て着替えて入るようにします。グリーンゾーンには外からの物を入れないようにします。これを決まり事にします。

3) あとはグリーンゾーンを清潔に保ちます。定期的に掃除や消毒をします。

これから先、しばらくの間、もしかしたら色々と神経質になる社会になるかもしれませんが、この1～3をすることで、グリーンゾーン内ではリラックスして、元通りの生活を送ることができると思います。

【ウイルスについて知っておこう】

■ウイルスとは一体なんなのか

ウイルスには DNA ウィルスと RNA ウィルスがあります。名前の通り、いわゆる遺伝子の核があって、その周りをたんぱく質や脂質の膜で覆われています。起源は人類よりずっと古いとされ、なぜ発生したのか謎な存在です。（向うからしたら人間も謎でしょうけど）

■DNA ウィルスと RNA ウィルスの違い

DNA ウィルスは一般的に変異が起こりにくく、すぐに人類に絶滅させられてしまいます。RNA ウィルスは変異しやすく、長い付き合いになるパターンが多いとされます。RNA ウィルスの代表格はインフルエンザで、変異するので毎年流行しますよね。今回の新型コロナウイルスも RNA ウィルスです。

■ウイルスは体内でしか増殖できません

例え話の方が分かりやすいと思います。ウイルスは設計図、体内は工場、受容体は工場の玄関、として置き換えます。

設計図（ウイルス）は玄関（受容体）の鍵を手に入れました。だからこっそり忍び込んで設計図を工場（体内）に渡します。工場は間違った設計図をもとに生産を始めます。

ウイルスの増殖はこんなイメージです。

■ウイルスには毒素が存在しません

ウイルスは設計図だけのとてもシンプルな存在なので、細菌よりも更に小さく、そして毒素は存在しません。ではなぜ感染すると症状がでるのかというと、上記のように勝手に部外者が工場を使い始めたことで、体の免疫機能が怒ってしまい、ウイルスの複製たちを異物として徹底的に殺戮します。この免疫反応によって咳が出たり熱が出たり様々な炎症反応が起こるみたいです。

■まとめ

ウイルスは目に見えないだけで実はとんでもない量が存在しています。一説には海の中で存在しているウイルスだけでも、集めた場合は総炭素量で 75 億トンにもなるそうです。全人類の総炭素量は 4 億トン程度らしいので、比べるととんでもない量ですよ。人類の 18 倍の量です…。

つまり、ウイルスを完全に避けるのは不可能です。その一方で、ウイルスは様々な好条件が重ならない限り、人体で増殖できません。また人間や動物は、ウイルスや細菌の力を借りなければ生命を維持できない、という側面もあります。

ですから「過度に怖がらないこと」そして「楽観して舐めてかからないこと」

様子を見ながら、冷静に考えて行動していくことが大切だと思います。偉そうなことを言ってすみません。

■布マスクの有効性

国から布マスクが各家庭に支給されるようです。私の事業所には一足先に届きました。ですので布マスクについても解説しておきます。

結論を言うと、布マスクは一般的なサージカルマスクよりも性能が低いです。ですがつけないよりつけた方がマシ、だとは思いますが。また衛生的な観点からも、使いまわしには注意が必要です。

布は洗うことでへたるまで何度も使えますが、怖いのは新型コロナウイルスだけではなく、雑菌が繁殖して肺炎に繋がることもあり得ます。ですから洗った後はしっかりと干して、お日様の良い匂いがするまで乾かしてから再利用しましょう。

■本当の死亡率を考えよう

現在の新型コロナウイルスでの致死率というのは、検査を受けて陽性となった人達を分母として計算しています。ですが実際には新型コロナウイルスに感染しても無症状のまま治ってしまっている人も相当数いると考えられていますので、軽症や無症状者を加味すると、致死率は恐らく発表されているものよりも相当下がるのが考えられます。(例えば 10 分の 1 とか 100 分の 1 とか)

■一方で海外では様々なリスクが懸念されている

新型コロナウイルスはいまだに不明な点が多く、呼吸器・消化器に多様な症状が発生しています。現在、世界中で様々な医学的論文が発表され、情報であふれかえっている状態です。その中でも、

- ・感染経路について、ACE2 受容体以外にも存在している可能性
- ・空気感染についての可能性
- ・重症化と再発の関係
- ・重症化しやすい人の特徴
- ・発生源にも諸説ある

などが、個人的に留意が必要だと感じています。

■アビガンへの期待と不安

アビガンは日本で開発された薬で、有効性が確認されたとして中国では服用が始まっているそうです。もう既に多くの有識者が指摘していますが、アビガンは早期発見・早期服用が望ましい薬ですから、政府からの GO サインを今か今かと待っている人も多いと思います。

一方で妊婦への副作用があるという点が確認されていますから、念のため生殖系への影響等も含めて、きちんとしたデータを収集しなければいけないのかなとも思います。今は特効薬が存在しないからアビガンへの期待が高まっていますよね。個人的にも結構期待しています。ですが、1 つだけに過度な期待を寄せない方が良く、とも思います。

■まとめ

「空気感染はしません」と言いつつ空気感染するっぽかったり、「基礎疾患やお年寄りには気を付けて」と言いつつ若者がどんどん入院していたりと、情報は後出しされたら困る性質のものですから、私達は楽観も悲観もせずに、色々な可能性を考慮した方が賢明かもしれません。つまり、自分からどんどん情報を収集して、各自やご家族内で分析していったほうが、後手に回らなくていいのかなと。(もちろん行政の指示には従ってくださいね)

知ることによって漠然とした恐怖心も緩和されますよね。特に若者はどんどん調べましょう。今回は以上です。いつもありがとうございます。