

新型コロナウイルス、予防対策

日本中、情報が飛び交い、多くの国民はどうしていいかわからない不安な状態です。

2019年12月ごろから、中国武漢発の新型コロナ感染情報が、テレビ報道の中心になっています。連日、中国での死者数推移、病床不足、都市封鎖などの映像が延々と流されています。

更に、韓国・イラン・イタリアなど諸外国での感染状態が次々と報道されています。

更に日本では、クルーズ船、乗船の一人の中国人からの大量感染、市中でのマスク在庫切れ、日本各地における感染報告、学校の全国一斉休校・・・等の報道を見ていると、日本国民全員が新型コロナウイルスに感染してしまう！・・・の雰囲気です。

通常の風邪、例年冬に流行するインフルエンザ、今回の新型コロナウイルス・・・等、いずれの病であろうと我々は冷静に対応する必要があります。

通常の風邪、例年のインフルエンザ、今回の新型コロナウイルス、いずれの菌に対しても、その基本的な予防対策は共通しています。それらは

健康でいたいという強い意思を持つ

十分な栄養と睡眠をとり、太らない
身体をうごかし、温め、よく笑う
リラックス出来る時間をつくる
ストレスの少ない生活(学校・職場・家庭等)
規則正しい日々の生活習慣

自分の免疫力を高めて
おくことが一番重要

持病のある高齢者は注意深く生活

不要な外出をさける

手洗い・うがいとマスクの着用

大事なことは、この世の中には常時、種々の細菌が分布しており、季節により(温度・湿度)、菌が活発に活動する期間とそうでない期間があるということ。

通常の風邪や通年のインフルエンザ、今年の新規コロナウイルスなどは日本の寒冷期(12月～3月位、低温低湿度)にはやる傾向にあり、例年、夏場の高温高湿の日本ではほとんど発生しません。例外を除き、期間限定の病と理解すべきです。

日本国内での新型コロナ発症例は、武漢を中としての中国人の保菌者とその濃厚接触者が中心になっています。更に中国での症例報告ではその80%の人たちは軽症患者とのことです。

インフルエンザも日本国民が全員なるわけではなく、肉体的に持病のある高齢者、乳児、働き疲れの勤労者など、免疫力の弱っている人達が病気になっていることも強く、認識すべきです。

今回の新型コロナウイルスの特色は、悪化すると肺炎を併発することです。肉体的に弱っている人が感染すると肺炎に移行し死に至る可能性があります。

例年、日本の冬場にはインフルエンザで約3000人以上が亡くなっています。

2019年1月には1685人がインフルエンザでなくなっており、一日平均にした死者は54名です。しかし、これらのことはほとんど報道されていません。

感染研によると、2020年1月27日～2月2日の患者数は約50万人。昨年同期の約167万人を大きく下回っていますがこのような実態も何も報道されず、ただただ、新型コロナウイルスに関する報道のみです・・・

日本では1990年以降、インフルエンザによる死亡者は増える傾向にあります。

更に、近年の死亡者の80%以上が65歳以上の人で、肉体的に弱っていた人たちです。この傾向は日本だけではなく、高齢化が進んでいる国に共通しています。

この冬、米国における季節性インフルエンザが猛威をふるい、今冬の患者は2600万人以上、死者は約1万4000人と報道は伝えています。

感染が深刻であった2017年～2018年の患者数は4500万人、6万1000人が亡くなっています。例年、冬場は感染症のシーズンなのです！