

「桜は来年も帰ってきます。人の命は帰ってきません。」 

～山中伸弥氏の研究所員へのメッセージより

「桜」の部分に、ほかの言葉をあてはめてみてはいかがでしょうか？

今の楽しみはこの先にとっておく。それが普通の生活を取り戻すことにつながります。

「感染する可能性は誰にも等しくあり、感染した人は悪いわけではない。」

体調変化を速やかに報告し職場のなかで共有することが大切だ。」

～東北医薬大学 賀来特任教授のことばより

無症状でも感染させているケースがシンガポールの研究論文で明らかになりました。

元気な自分も感染しているかもしれない と思うことが感染拡大を防ぎ

ひとつとにしないことが偏見や差別をなくします。

自粛自粛といつまで続くのか？ 疲れていませんか？ 笑えることが少なくなると免疫力も下がります。仕事等で外出せざるを得ない人も、家で自粛を続けている人も、今しばらくは、ひとりひとりが、元気な自分でもウイルスを運んでいるかもしれない！ と思って過ごすことが求められます。

できるかぎり外出せず、人との距離をとること、そして、こまめな手洗いはこの機会に習慣にしましょう。

これからも起こり得る新たな感染症対策にもつながる大切な習慣です。

#### <自粛疲れに陥らないために>

めったにないこの機会。逆手にとって、家の中や近所で楽しめることを見つけましょう！

散歩、ジョギング、読書、漫画を読む、テレビや映画・おもしろ動画・お役立ち動画をみる  
ラジオを聴く、音楽をきく、掃除・模様替え、植物や野菜を育てる、資格をとる勉強など

#### <予防のポイント>

若い人も油断禁物！ 睡眠は最低6時間以上で免疫力キープを！

発症から重篤化するまでのスピードが予想外に速いというケースもみられています。

**特に、心臓病・糖尿病・高血圧症など持病をもつ方は、きちんと治療を受けて安定した状態にコントロールしておくことが重要です。 \*たばこもこの機会にやめる決意を！！**

さらに職場  
では

予防のポイントは、基本的には風邪やインフルエンザ予防と同じです。

**1日3食、適度な運動、しっかり睡眠、こまめな手洗い・うがい(水でもOK)**

**換気・アルコール消毒の徹底(特にパソコンなど共用する物)**



症状があれば  
無理せず休もう

## 感染症についてのマメ知識

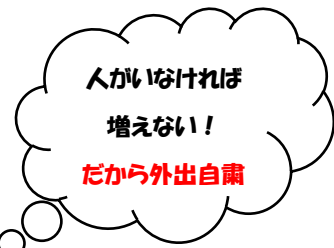
### 1. 細菌とウイルスのおもな違いは？

- 1) 細菌
- ① 細胞がある：人や動物の細胞に入らなくても栄養さえあれば存在できる・増える
  - ② 「良い菌」「悪い菌」「場合によって悪い菌」がある
  - ③ 抗菌剤(抗生剤・抗生物質のこと)が効く

例) 良い菌 … 納豆菌、ビフィズス菌、乳酸菌など

悪い菌 … 大腸菌(有毒)、黄色ブドウ球菌、結核菌など

場合によって悪い菌(日和見菌) … 連鎖球菌、大腸菌(無毒)など



人がいなければ  
増えない!  
だから外出自粛

- 2) ウイルス
- ① 細胞がない：人や動物の細胞に入らないと存在できない、増えない
  - ② サイズが小さい：細菌の 50 分の 1 くらい → 霧のような状態で長時間残存
  - ③ 抗菌剤は効かない：細菌とは大きさも構造もちがうから  
(ウイルスによっては抗ウイルス剤や予防のためのワクチンがある)

例) インフルエンザウイルス、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、他多数

\*いわゆる風邪(感冒症候群)は、色々なウイルス(7種のコロナウイルス含む)が原因だが、特効薬はまだない。抗菌剤も効かないしワクチンもない。

### 2. 肺炎とは？

肺炎は、日本人の年齢別死因において1～4歳で第5位、70～74歳で第4位、85歳以上では第3位(平成31年厚生労働省統計)であり、特に乳幼児や高齢者で重症化すれば命に関わります。おもに細菌やウイルスが原因で、肺の中に続いている気管支のさらにもっと奥の肺胞というところが炎症を起こし、酸素が取り込めなくなる病気です。

症状は風邪(咳、たん、発熱、倦怠感など)と似ていますが、息苦しさ(呼吸困難)をはじめ重症化する場合もあり注意が必要です。特に高齢者では、飲食物や唾液をうまく飲み込めず、一緒に気管支へ細菌やウイルスが入り込みやすく、症状がわかりにくい場合(高熱がでない、認知症で症状がわかりにくいなど)もあり注意が必要です。

### 3. 新型コロナウイルス感染症の治療は？

1) 指定感染症としての対応

① 入院措置(無症状・軽症は入院除外も)・公費負担 ② 医師による届出 ③ 接触者の調査

2) 治療等：感染が確認された人(PCR検査陽性)は他の人との接触を断った環境で過ごします。

無症状の人 … 規則正しい生活をしながら陰性化を待つ。

症状が軽い人 … 必要に応じて症状緩和の治療をしながら陰性化を待つ。

症状が重い人 … 必要に応じて呼吸を補助する処置や症状緩和等の治療をする。

} 流動性あり

### 参考) 新型コロナの情報をもっと知るためのサイト

・山中伸弥による新型コロナウイルス情報発信 <http://www.covid19-yamanaka.com/index.html>

・厚生労働省新型コロナに関するQ&A(一般の方向け)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)

・NHK 特設サイト 新型コロナウイルス <https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/>