

## コロナウイルスに「正しく備える。」

人類の有史以来、まれにみる新型コロナウイルスという疫病の世界的な流行で、社会が大きく混乱に陥っています。それに伴って、政府や専門家などによる、感染拡大を防止するための様々な政策が出されたり、マスコミでは日々、細部に至るコロナ関連の報道が途切れることはありません。正体が未だはっきりしない新型コロナウイルスに対して、多くの人が、人との接触機会を極力避けながら、落ち着くのを待っているのが現状です。緊急事態宣言が解除されても、第2、第3の波が高確率でくると予想されています。また、政府や専門家から「新しい生活様式」が提案されたり、「after コロナ」ではなく、「with コロナ」が提唱され、ITなどを駆使して、遠隔操作などにより人との接触を長期的に極力排除する傾向にあります。コロナ禍の恐怖の中で、私たちは、一層どのようにして備えていければよいのか、わからない状況にあります。

### 不確実性と恐怖

このような不確実性は**不安や恐怖**をもたらします。

ペンシルベニア大学ポジティブサイコロジーセンター長のマーティン・セリグマン氏によると、この不確実性の状況下では、人間のマインドは自動的に最悪のケースに偏ってしまいます。最悪のシナリオに心をとらわれてしまうと、**最も起こり得ないことについてエネルギーを浪費することになります**。そして、合理的な判断が難しくなります。

しかし、私たちの身の回りで不確実なものはコロナウイルスだけではありません。

旅行で飛行機に乗っても墜落するリスクがあります。ある日突然、がんの宣告を受けるかもしれないです。交通事故に遭うかもしれないのです。

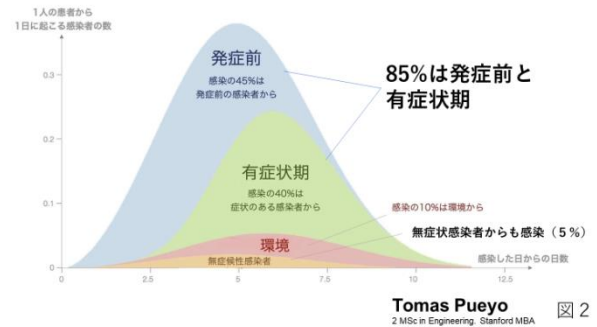
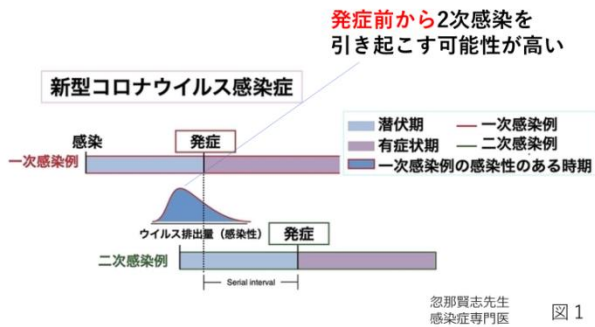
ただ、コロナ禍の今、異常なほど私たちの目と耳に嫌でもコロナの情報が入ってきて、**コロナ関連の不確実性が大きく刷り込まれています**。結果として、恐怖や不安を抱え、最悪のシナリオに個人や社会が向かっていく傾向にあります。

したがって、不確実性の中でも、できるだけ科学的で客観的なデータを収集、分析して、**最も起こりそうなことを想定**し、また、その起こりうる**想定内に収まるように備えます**。

これが、「**正しく備える**」です。正しく備えることによって、合理的にコロナ禍に向き合うことができるのです。そこで、現段階でのコロナ関連の様々な事実を見ていきましょう。

## どのタイミングでうつるか？うつすか？

図1のように感染者は病状が発症する前が一番、人にうつしやすく、発症した後も2次感染のリスクは10日以上続きます。さらに、不顕性(無症状)感染者も人にうつす危険性は5%あります。(図2)つまり、**無症状のウイルス保持者から誰でも知らない間に感染する可能性は十分にあります**。因みに東京都のピーク時の陽性率は**実に30%**を超えていました。



## 感染したあとの重症化率は？

ここで、感染後の**重症化率**に着目します。

なぜなら、感染しても無症状や軽症なら、感染者の生命を脅かすこともなく、2次感染もおりにくいからです。また、重症化率を把握し、感染者数をある程度管理することで、医療崩壊を防ぐことができるからです。

**多くの新型コロナウイルス感染者は、無症状か軽症**です。

武漢では重症化率は20%以下ですが、日本国内に目を向けると、5月7日現在で、**重症化率が平均 5.81%**で、すべての世代で武漢の重症化率よりも低く抑えられています。(図3) また、国内でも海外でも行われている抗体検査実施状況を見ると、感染者は実際の10倍から85倍いるというデータがあります<sup>1)</sup>。仮に低く見積もって実数の10倍感染者がいたとして、「世代別調整重症化率」を見てみると、50歳代までは交通事故に遭う確率より重症化率の方が低く、それ以上の世代でも実際には重症化は2%未満になります。(図4)

1) 生団連通信 vol.20 「新型コロナウイルス抗体検査に対する情報の共有」

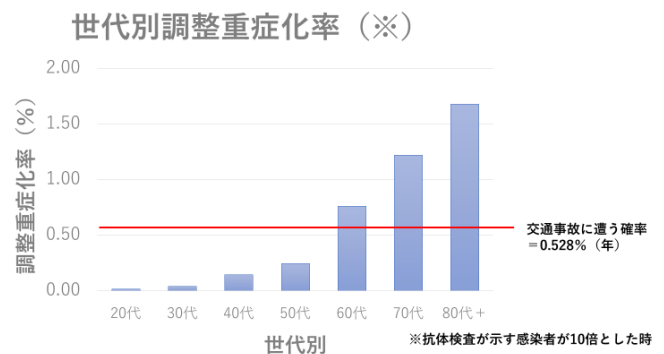
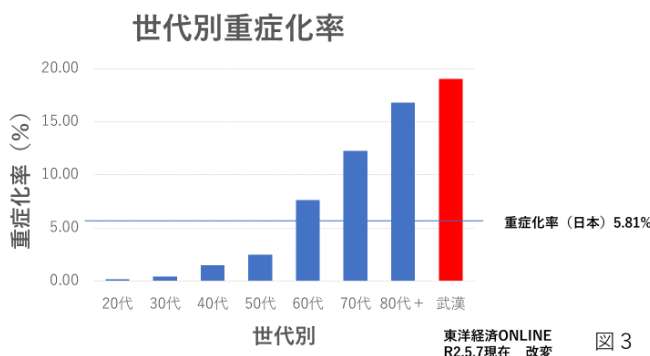


図4

さらに、図5のように、**様々な生活習慣病が重症化のリスクを高めます。**  
逆に言うと、これらの生活習慣病をもっていない**健常者はすべての世代で、感染しても重症化する可能性は極めて低い**ということになります。



図5

このように、感染予防対策を講じても、誰でも知らない間に感染する可能性が十分にあり、今感染していない人も、かなりの可能性で押し寄せるといわれている第2、3波が来たときに感染する可能性があります。しかしながら、ほとんどのケースで重症化しない一方、生活習慣病や免疫力低下が重症化のリスクを高めるのです。

## 改めて、「正しく備える」とは？

ワクチンが普及したり、自然免疫が獲得されたりして、コロナ禍が終息するまでは、私たちの合理的な行動目標は、**過度に恐れることなく、感染予防対策を心がけ**、なるべく現実的な範囲で社会経済活動を持続しながらも、**感染しても「安全領域」、つまり軽度か無症状の範疇に収まる**ことです。この「安全領域」に収まる方法は**健全な免疫力を維持**することです。そして、免疫力の重要性を**回りの人にも伝える**ことも重要です。今後、第2、3波で感染者数が増加すると、それに伴い一定の割合で重症患者も増えて、医療崩壊のリスクが高まります。自分のため、**社会のために**できることは、感染予防対策を講じながらも、**免疫力を高め、感染しない体づくりをすること**、感染しても発症、重症化しないように努めることが、正しく備えることです。一人ひとりが自分自身の健康に向き合うことで、結果として感染拡大を緩徐にして、**穏やかな終息を迎える**ことができるのです。

## 生活習慣は超簡単で、超具体的！

そこで、新型コロナウイルスを含むウイルス感染を正しく理解し、ウイルスを過剰に恐れることなく、健康活動を無理なく送る方法を様々な角度でお伝えしたいと思います。免疫力は日々変わりますので、免疫力を高める生活習慣は自分にとって、比較的**ハードルが低くて、長続き**して、免疫力を維持できるものがおすすめです。ただでさえ、コロナ禍で不自由を強いられている上に、**ストイックな生活習慣をとりいれると、余計にストレスを高めて、免疫力を下げ**てしまいます。簡単で、しかもいつ、どこで、何をするか明確にすることで、うっかり忘れることもなくなります。各項目で、感染防止対策と併せて、**自身に合う、超簡単で、超具体的な免疫力を高める生活習慣**を試してみてください。

