

「ウイルスの正体を知ってウラをかく」ことをシンプルに-第2報の背景

2019年末から海外で流行が始まった新型コロナウイルス感染症は、翌年の3月ごろから感染者が増加しましたが、緊急事態宣言が出て、老いも若きも自宅待機していたことが効を奏し、5月の末にはとりあえず抑え込めた状態になりました。現在は学校や店舗の営業も再開され、日常の生活が戻りつつありますが、ウイルスはいなくなったわけではなく、スキあらば出てくる状態なので（一部の都市では再度流行しておりますが）、注意が必要です。

しかし、注意といっても、ウイルスがそこらにたくさんいるわけではないので、緊急事態宣言の時のように人と接触する機会を減らすための措置（外出しない、学校や店舗も休業する）を実行する必要はありません。経済もある程度まわさないと切羽詰まることも多々あるので、いい塩梅で立ち回ることが大事です。そこで私たちは、「人と接触する機会を減らす」のではなく、「感染の機会を減らす」ことができれば、ウイルスがいてもうつることはないですし、自分がうつらなければ、人にうつすこともないので、これを目指した方がよいのではと考えました。ウイルスを避けながら、普通の生活をするということです。

作戦のシフト:「ウイルスを減らして感染の機会を減らす」作戦に

感染は、ある程度の量のウイルスがいる飛沫などに接することと、ウイルスのついた手で鼻や目などをさわることで成立しますので、これを減らす方策はいたってシンプルです。しゃべるときはマスクをして飛沫を飛ばさない、手についたかもしれないものは洗い流す、飛沫が漂っている空間は換気する、くらいです。したがって、ミッションは「ちよい手（洗い）マ（スク）、換気で、感染機会を減らす」としました。文書の監修をしてくださったウイルス学者の宮沢先生は、「ウイルス100分の1作戦」を提唱されており、「減らす、薄める」ことができれば、感染を避けられるということです。

距離をとることはあえて入れていませんが、たとえば、混み合ったバスに感染者がいたとしても、みんながマスクをしたり、話したりせずにいれば感染は起こらないですし、感染者がくしゃみをして、十分換気されていれば問題はないので、このあたりを理解してもらえるように工夫しました。

気持ちもシフト:風邪をひいたら対応すればよいことに

また、私たちがみなさんに伝えたいことのひとつに、「病気は誰でもかかるので、感染した人を責めたりするのはヘンだ」がありました。誰であれ風邪は知らないうちに引くのであり、新型コロナも、いくら気をつけていようが、かかるときはかかります。これを責められた日には、あまりの理不尽さに不整脈が出そうになります。

したがって、何であれ病気はお互いさまであること、そして、風邪症状があった場合は出歩かないこと、新型コロナを疑う症状がある場合は相談センターやかかりつけ医に連絡して対応すればよいことを述べました。

次なる流行に備えるために

新型コロナウイルスは、気温や湿度が低い方が活発になるので、秋冬の風邪の季節には、再び流行することが予想されます。しかし、感染機会を減らす作戦を継続していれば、それほど大きな流行にならず、流行したとしても、手洗い、マスク、換気などの作戦でいけばよく、落ち着いて対応できるのではないかと思います。新型コロナウイルスは、感染していても症状が出ない人が多かったり、感染者の数パーセントが重症化して亡くなったりするというダークな性質を持つゆえに、あなどることのできない手強い相手です。しかし、素性を知ってそのウラをかけば、おとなしくしていてももらえるのは確かです。みなさんにこのことを知ってもらい、日々を楽しく、穏やかに過ごしていただければ幸いです。

第1報に続き、今回の第2報も、宮沢孝幸先生と井村春樹先生をはじめ、多くの方にご協力いただきました。心より感謝申し上げます。

2020年7月7日

佐藤 恵子