

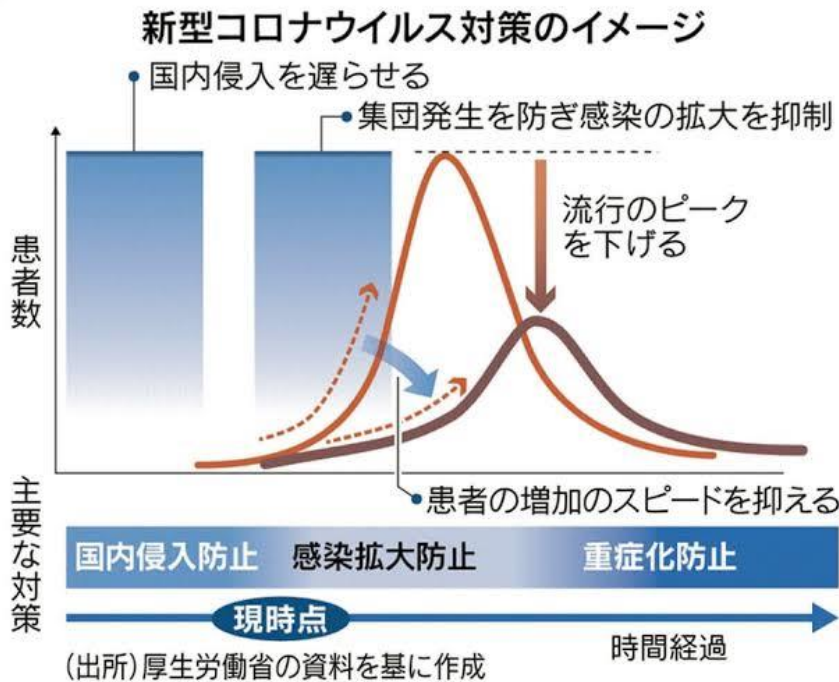
新型コロナ感染症社会と Hygge(ヒュッゲ)な空間 no.3

2つの観点で分析し、それに適応する為の提案をしていきたいと思ひます。

1つ目は、感染症社会の対応(外部的)、2つ目は、我々個人の生活対応(内部的)です。

まず1つ目の感染症社会に対応していかなければならない大きな理由は、前回の no.2 に掲載した「新型コロナ

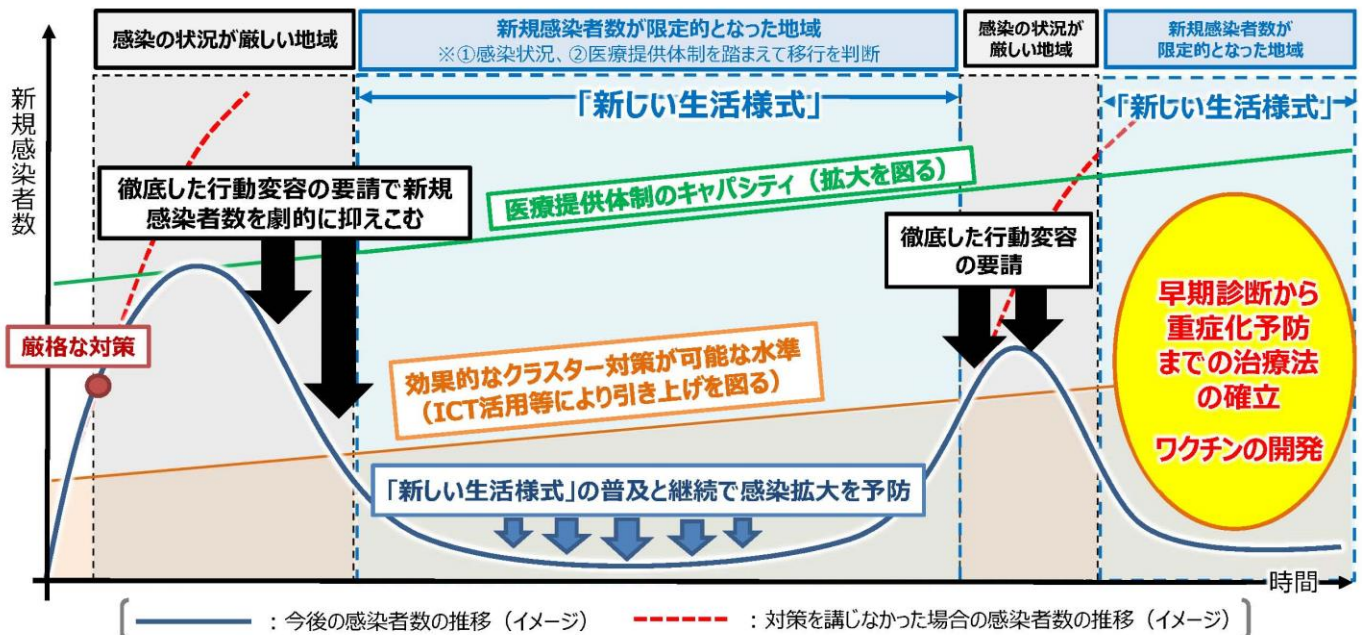
ウイルスにおいて、これほどの対策が必要とされるのはなぜ？」を発端に全世界的状況がまさしく、今までの歴史的状況において、これだけ大規模に急激に大問題化するということだと思ひます。



新型コロナウイルス感染症対策の今後の見通し (イメージ)

参考1

- 緊急事態宣言による行動変容の要請は、感染拡大を防ぎ、**医療提供体制の崩壊を未然に防止**することを目的としている。他方、対策を一気に緩めれば、感染が再燃し、医療崩壊・重症者増大のおそれ。
- このため、今後、①早期診断及び治療法の確立により重症化予防の目途が立つか、②効果的なワクチンができるまで、**まん延防止を第一としつつ、社会経済活動との両立を図っていく必要がある。**
- 感染が一定範囲に抑えられており、医療提供体制が確保された地域については、対策の強度を一定程度緩め、**感染拡大を予防する「新しい生活様式」へと移行し、効果的なクラスター対策により、新規感染者数の発生を一定以下にコントロールしていく。**並行して、医療提供体制のキャパシティを上げながら、再度、まん延が生じた場合は、「徹底した行動変容の要請」を講じる。



パンデミック

全体に伝染した状態を「パンデミック」という

年	感染症・病原体	地域	死亡者数	備考
1347-1351	ペスト(黒死病)	ユーラシア	ヨーロッパ人口の3~5割	ヨーロッパの封建制崩壊を早めたか
1500年代前半	天然痘	アメリカ大陸	地域によっては5割以上	アメリカ大陸先住民の社会を破壊か
1881-1896	コレラ	世界的	150万人以上	史上5回目のコレラ・パンデミック
1918-1920	スペインかぜ	世界的	3千万~1億人	このインフルエンザで世界人口の2~5%が死亡、第1次世界大戦の死者をはるかに上回る
1957-1958	アジアかぜ	世界的	100万~200万人	インフルエンザ
1968-1969	香港かぜ	世界的	50万~200万人	飛行機の発達により感染が大規模に拡大した最初のウイルスか(インフルエンザ)
1960-現在	HIV/AIDS(エイズ)*	世界的(主にアフリカ)	3500万人	HIVが最初に発見されたのは1983年、最初の症例は1959年に採取した血液サンプルから発見
1961-現在	コレラ	世界的	年間2万1千~14万3千人	近年のアウトブレイクの例:ハイチ(2010-), イエメン(2016-)など
1974	天然痘	インド	2万6千人	その後、1977年のソマリアの患者を最後に根絶に成功

https://darwin-journal.com/pandemic_history

新型コロナとインフルエンザの5つ違い

	新型コロナ	インフルエンザ
① 潜伏期間	1日~14日	1日~3日
② ウィルス排泄期間	8日~37日	2日~7日
③ 致死率	0.66%~1.38%(80歳 7.8%)	0.10%
④ 新型コロナは夏に終息しない		
④ ワクチンがない		

感染症の基本再生産数(1人の患者から感染する平均人数)

新型コロナ	who 暫定的に 1.4人~2.5人(3.5人~5.5人) 致死率 2.2%(死亡者の年齢中央値は 75歳)
季節性インフル	2.0人~3.0人

新型コロナの実効再生産数

10日間で1人が2.5人に感染させる場合(対策のない場合)

現在の感染者が 100 人の場合

10 日間の 2 次感染者は 250 人

20 日間の 3 次感染者は 625 人

30 日間の 4 次感染者は 1563 人

接触感染者数を 5 分の 1 (8 割減) $1-0.8=0.2$ の対策をした場合

感染者 $2.5 \text{ 人} \times 0.2=0.5 \text{ 人}$ (感染者は半分に減る)

接触感染者数を (6 割減) $1-0.6=0.4$ の対策をした場合

感染者 $2.5 \text{ 人} \times 0.4=1.0 \text{ 人}$ (1 人が 1 日人に感染する)

これらのことから 1 つ目は当たり前のように言われているが、3 密(密閉・密集・密接)を避けて社会的ディスタンスを取り(不要・不急)を避け接触感染者数を減らす対策を採るということになる。

しかしながら、この対策において 2 次・3 次のパンデミックにおいては、2 つ目の内部的対応が重要と思います。

2 つ目は、感染しても重症化させない、できれば免疫をもち発病させない事はさらに重要と思います。もちろん

ワクチンと薬が完成できれば、ゲームチェンジとなりますが、今後この新型コロナウイルスに限らず、感染症社会に対応していくためには、我々自身の適応が否めません。

また、新型コロナ感染症社会と Hygge(ヒュッゲ)な空間 no.1 で申し上げた「心地いい空間」「満ち足りること」「足るを知る」という価値観はこの自己免疫力を高め 1 つ目の対応に伴って高い結果が望めると考えます。

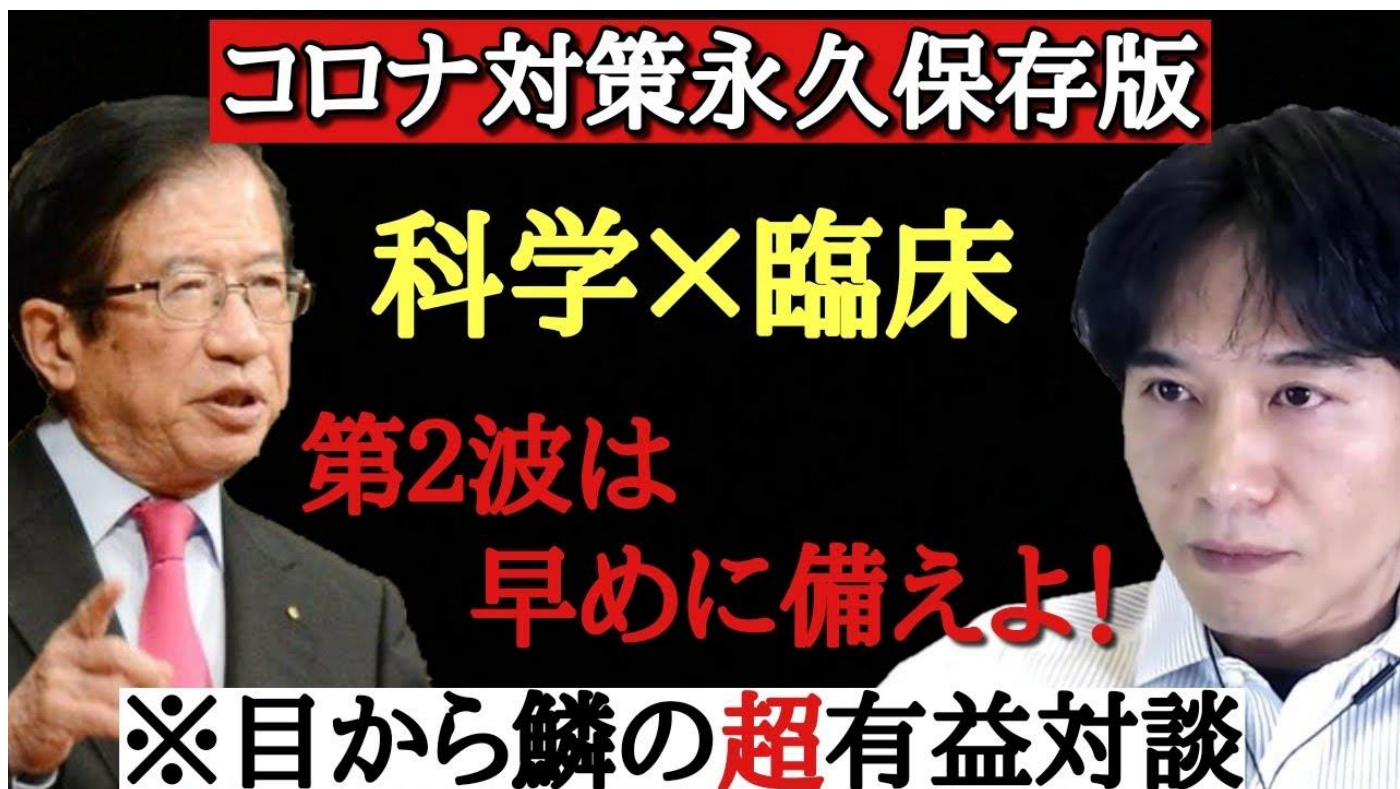
前述の 1 つ目の話では、いわば感染症社会の外部的対応として状況・対応と言え、それにたいして、2 つ目は、我々個人の生活の内部的対応が、2 次・3 次と繰り返すであろう感染症社会に適応していくための最も重要とな考えだと思えます。

大雑把ではあるが、この感染症社会に適応するためには



この外的社会と内的(個人的健康)の両サイドにとって適応する提案をしていきたいと思えます。

そこでまず、我々個人の身体的適応として、石黒成治医師による免疫対応のお話がとても参考になります。



コロナ対策永久保存版

科学×臨床

**第2波は
早めに備えよ!**

※目から鱗の超有益対談

[石黒成治医師](https://blog.goo.ne.jp/eirakuin_rika/e/4775cd7a33f724f09cbcef99ca58158a) https://blog.goo.ne.jp/eirakuin_rika/e/4775cd7a33f724f09cbcef99ca58158a

(免疫力とビタミンDの重要な関係が明らかに…そして先人の知恵がきっとあなたを救う。)

この石黒成治医師が言っておられるように、以前から体のぐわいが悪くなってきたら、「まず布団に包まって横になって寝る。」と言われてきた訳は、体の熱を上げて免疫力をあげ(細菌が体の熱を上げるのではなく、体が熱をあげて細菌を敵対する)、そして横になって(寝なくてもよい)体力を抗体の活躍させるために使う。

目を閉じて暗くし、抗酸化物質を活性かさせる。免疫力を高めるためにはビタミンD(肉・キノコ等、太陽の日を浴びる)・ビタミンCを採る。(免疫力の抗体は腸で70%作られるとされている)

2日~3日で回復しなければ、抗生物質等の処置が必要であると言っておられます。



当たり前のように言われてきたことではあるが、マスク・うがい・人混みを避け・規則正しい生活・ストレスを減らし、よく寝る(休息を採る)。

この2つ目の対応として、我々個人の生活の内部的対応としてここで最も提案したい事は、「心地いい空間で、心地いい時間をゆったりとすごす事が(身体的・精神的)充実によって結果的に健康的な生活・ストレスを減らし・よく寝れるということになると思います。