

# 「新型コロナと迎える 初めての冬 必要な準備と知識」

NPO法人るもいコホートピアの小海康夫理事長に、新型コロナウイルスの感染対策について伺いました。

問 市・保健医療課 TEL 49-6050



札幌医科大学 医学部教授  
NPO法人るもいコホートピア  
理事長 小海 康夫 氏

依然として、新型コロナウイルス感染の収束が見えません。そんな中、間もなく冬がやって来ます。新型コロナウイルスと共に迎える初めての冬です。いつもより、少しだけ多く健康のことを気に掛けていただきたい季節になります。

新型コロナウイルスは、高齢者や基礎疾患を持った方で重症になりやすいと言われています。ならばそういう人たちだけ準備すればいいのでしょうか？ いいえ感染症ですから、全ての市民が参加したコロナ対策が必要です。感染症は、ウイルスを持ち込む人と、ウイルスで発症する人がいなければ成立しません。誰もがウイルスを持ち込む可能性があることから、全ての市民の皆さんの協力が欠かせません。特別なことをする必要はありません。今までと同じように「手を洗い」「人込みを避け」「マスクを着用する」だけです。

一方で、継続的な健康増進の取り組みは減らしてはいけません。健康な体こそ、感染症を抑え込む基本です。ですから、健康診断やワクチン接種など、「日常の健康づくりは今までどおり続けること」が大切です。

そして、正しい情報に基づいて落ち着いて過ごして行きたいものです。

ここでは、新型コロナウイルスと共に迎える初めての冬に備えた情報を提供し、コロナの時代の健康な冬の過ごし方を考えてみたいと思います。新型コロナウイルスは新型ですので、分からないことが多いのは事実です。

しかし、人は長年ウイルスと闘ってきました。そこから得られたことも多くあります。その知識は、新型コロナウイルス対策にも十分役立ちます。

## 「新型コロナ市民勉強会」のご案内

▼新型コロナウイルスの現状を整理し、分かっていることを学び、これからの生活のヒントを得ることを目指した市民勉強会を開催します。勉強会では「確かな知識を学び、正しく恐れること」を目指します。新型コロナウイルス時代に備えた確かな知識を一緒に学びましょう。

日 11月28日 / 12月19日 / 1月9日 / 2月20日 / 3月13日 いずれも土曜日 13:30～15:00

所 るもい健康の駅 定 20人※要予約（先着順） 費 無料

内 第1部「ウイルス感染症の基礎知識」 第2部「新型コロナ分かったことのポイント」

講師：札幌医科大学 医学部教授、NPO法人るもいコホートピア 理事長 小海 康夫 氏

問 るもい健康の駅 TEL 43-8121

### ●ウイルスとは

ウイルスは、自分では増えることができない小さな細胞のようなものです。大変小さく細菌の100分の1以下の大きさしかありません。自分の子孫をつくるために、私たちの体に取り付けて私たちに体の仕組みを乗っ取り、子孫を増やし、乗っ取った細胞を殺して広がっていきます。

新型コロナウイルスの外側は、大変薄い油の膜でしかありません。油ですから、石鹸やアルコールで簡単に破壊できます。そのため手の消毒には、せっけんやアルコールが良く効きます。

### ●感染症とは

感染症とは、病気の原因である細菌やウイルスが、感染して広がっていく病気です。

「人から人へ広がるもの」「蚊などから広がるもの」「唾液中に潜んでしぶきとして広がるもの」「机やドアの取っ手に付いて広がるもの」など、経路はさまざまです。

新型コロナウイルスは接触

して広がります。唾液中に潜んでおしゃべりしている人の近くに広がります。ドアの取っ手などの表面について触った手から広がります。そのため、唾を広げないマスクが重要です。新型コロナウイルスを触ったかもしれない手は、消毒しなければなりません。

### ●ウイルスを

#### 治療する薬

ウイルスを完全にやっつける薬はありません。ウイルスの勢いを少し落とす薬としては、インフルエンザウイルス感染症で使用する薬がいくつかあるだけです。

しかし、これらの薬も治療薬ではありません。熱が出る期間を、数日減らす程度の抑える効果しかないのです。

ウイルス感染症を予防する最善の方法はワクチンです。しかし、広く知られているインフルエンザウイルスに対しても、毎年ワクチンを打つ必要があるように、ワクチンは決まった時期に正しく打たなければ効果は出ません。

### ●抵抗力とは

免疫と呼ばれる感染症に対する抵抗力は、ウイルス感染症に対する最大の武器です。ウイルスに対する免疫は、感染したことによってできる抗体だけが主役ではありません。私たちの体には初めての感染症でも対応できる自然免疫という力が備わっています。

自然免疫を強くするには、鍛えることが大切です。新型コロナウイルスに感染しても重症化が少ない日本人には、鍛えられた免疫が存在しているのではないかの考えがあります。

それを支えているものの一つが、他の病気に対するワクチンです。インフルエンザウイルスに対するワクチンで、自然免疫全体が強化され、その力で新型コロナウイルスに立ち向かえる可能性が指摘されています。

### ●予防接種の効果

冬には、インフルエンザが毎年流行します。まちのあちこちに肺炎球菌が常にはびこっています。冬はいつでも、肺炎が心配される季節です。さらに外出が減り、体力が低下すると感染症はすかさず侵入してきます。

インフルエンザウイルスに対するワクチンと、肺炎球菌に対するワクチンは、今年の冬には特に重要です。必ずワクチンを受けましょう。

### ●運動と栄養

ウイルスとの闘いの最前線は自然免疫です。その力は健康な体に宿ります。

日常の健康づくりこそが基本です。しっかりと歩いて筋肉を付けましょう。免疫も、筋肉もタンパク質が本体です。活発な活動をする肉体には、強い抵抗力が期待できます。タンパク質の材料は食べなければ身に付きません。栄養をバランス良くとることで、初めて基礎体力が形成され健康な肉体が出来上がります。



元気に歩く、しっかり食べる、そしてインフルエンザウイルスと肺炎球菌のワクチンを受けることで、新型コロナウイルスと共に迎える初めての冬の準備をしてください。そして、春を待ちましょう。