

新型コロナに負けない！！⑦

緊急事態宣言の期間延長を受けて！

令和2年4月7日、埼玉県を含む7都府県に新型コロナウイルスの感染拡大防止に向けて緊急事態宣言が発令されました。当初、5月6日までの緊急事態宣言の予定でありましたが、5月4日には改めて5月末までその期限の延長がなされております。

厚生労働省は5月8日に“PCR検査相談の目安”から「風邪の症状や37度5分以上の発熱が4日以上続く場合」という表記を外し「息苦しさや強いだるさ、高熱など強い症状のいずれかがある場合」はすぐに相談するよう呼びかけています。

また重症化しやすい高齢者や糖尿病などの基礎疾患がある人については「風邪の症状や37度5分以上の発熱が2日程度続く場合」との表現から「発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある場合」と変更し、さらに重症化しやすい人でなくても風邪の症状が続く場合には相談するよう求め「高熱かどうかは自分の平熱を踏まえた上で判断して欲しい。症状には個人差があり、強い症状だと思う場合はすぐに相談して欲しい」としています。

このゴールデンウィーク、多くの皆さんが不要不急の外出を控えられ、マスクを着用し、手洗いに励まれていたと思います。今までの我慢の効果が出ていなかったのか？と非常に残念に思われている方も多くおいでになると思いますが、日々更新される新規感染者数を見ますと、ゆっくりではあるが徐々にその数が減っており、感染が収束されつつあるように思えます。緊急事態宣言の延長は今までの対策の効果が出なかったのではなく、その効果ははっきりする、効果がより確実なものとなるためにはもう少し時間がかかることと考えていただき、今この時期に気が緩まないよう、自主規制を続けていただければと思います。

診療所で外来診察を行っている、このコロナウイルスに感染しないようにするには結局どうしたらいいかわからないと神経質になりすぎて悩まれている方もいらっしゃいます。

コロナウイルスは自覚症状のないまま改善される方からも、後に症状の出現する発症の2、3日前の方からも感染をおこしうるとも言われています。そのウイルスに感染されている誰かのくしゃみで飛び散る飛沫、唾などを誤って飲み込んだり、あるいは唾や唾液がついた品物、唾や唾液がついたままの手で触った品物を自分が触り、その手で自分の口や目、鼻を擦ったりして接触感染をしたり、、などと考えると、つつい自分感染しないための行動、活動は大変なものと思えます。考えただけで憂鬱になってしまいます。今現在の秩父圏域においては当てはまりませんが、自分の生活圏に多くの方々がすでに感染している状態になった時には、なかなか自分自身の感染を予防することは難しい

かもしれません。

そこで発想の転換です。我々人間は想像することができる生物です。『感染しない』受け身の発想から、『次の方に感染させない』攻めの発想に転換して行動を改めて考えてみましょう。

自分がすでにコロナウイルスに感染しているかもしれないと考えたら、不要不急な外出は避けるだろうし、突然くしゃみが出た時に唾など飛沫が飛び散らないように、またやたらと口元や鼻を触らないようにマスクを着用することの意義がわかります。家庭、職場、学校など環境が変わる時にはこまめに手を洗ったり、手指消毒をしたり、いろいろな行動が自然となされるようになるでしょう。

三密を避けること、マスクを着用すること、頻回な手洗いをするのが基本であり、ゴールであるとも考えられるこれらの行動、改めてもう少しの間、皆さんで頑張りましょう。

文責 西 秀夫