

千利狸の呟き

～ COVID-19 ～

開業狸

令和2年4月27日、ついにCOVID-19の国内の感染者が1万人を突破し緊急事態宣言が全国に拡大されました。由利本荘市では3月6日にダイヤモンドプリンセスから下船した方が秋田県ではじめて発症が確認された後、3月27日に仙台で観光していた外国語指導助手複数名の感染が確認されました。東北の中では比較的早く感染が確認されましたが、現時点では16名と全国では4番目に少ない数字となっているようです。ひとえに県民の皆様の自粛と医療・介護・福祉関係者の適切な対応の賜物だと思います。そして何より基幹病院の狸様からのメーリングリストで最新の情報を得られたことも本県にとっては感染拡大を最小限に食い止めている一助になったと感謝しております。

そして隣の岩手県では感染者0を継続しており、インターネット上では「なぜ岩手でコロナがでないの?」「検査を絞っている!」「人口密度が低いから?」「内陸と沿岸の生活圏に距離があるから?」「PCR検査件数が少ないから?」などと騒がれているようです。達増拓也知事は公衆衛生学の世界的権威であるジョンス・ホプキンス大の大学院を終了、2月7日には「県新型コロナウイルス感染症対策専門委員会」を早々に設置し、首都圏からの来県者に対し往来自粛を求めるだけでなく、2週間の外出自粛要請を出すなど踏み込んだ対策を取っています。4月17日の緊急事態宣言発令後も直ちに学校の一斉休校や接待を伴う飲食店に対する休業要請、そして家賃補助等、独自の休業補償を明言しており、油断なくevidenceに則ったトップのフットワークの良い適切な対応が実を結んでいるように思われます。

中国CDCの4万5千人のデータによると持病のない方の致死率が0.9%に対し、心血管疾患では10.5%、糖尿病では7.3%、高血圧では6%と生活習慣病罹患患者のリスクが高いことが報告されています。また他の報告では男性や喫煙者、肥満が重症化のリスクであると言われていました。琉球新聞では2月から感染予防対策「先手が大事、今できること」として、いわゆる3密「密集」

「密閉」「密接」を避ける以外に「手洗い」「マスク」「目や鼻、口をむやみに手で触らない。」「生活習慣病のコントロールなどの健康管理」「肺炎球菌ワクチンの接種」「信頼できる情報を見極めて落ち着いて適切な行動をとる。」「不要不急の病院利用をさける。」と情報発信しています。確かにCOVID-19に対するワクチンも特効薬もすぐには手に入らないようですが、まだまだできることがたくさんあると勇気づけられます。日本感染症学会館田理事長によると「ウイルスとの戦いは1年超える!」との事にて、前向きに「食事」や「運動」、「禁煙」、「生活習慣病の管理や予防」などを再考するチャンスであるとも言うことができます。狸は外来でこれから秋田にも来るであろう危機に対して、COVID-19と戦える体づくりが、ゆくゆくは要介護予防につながり、県民総力で作ったこの大事なtime lagを生かし、頑張っている医療・介護・福祉関係者を側面から支援することになるとご説明しています!

Now is no time to think of what you do not have.
Think of what you can do with that there is.
Ernest Hemingway

「先手」が大事、今できること

- こまめな手洗い
- アルコール消毒などによる手指衛生
- 生活習慣病コントロールなど健康管理
- 十分な休養
- 基礎疾患がある人や妊婦は人混みを避ける
- マスクの着用
- インフルエンザのワクチン接種
- 高齢者は肺炎球菌ワクチンの接種
- 不要不急の病院利用を控える
- 目や鼻、口をむやみに手で触らない
- 信頼できる情報を見極めて落ち着いて適切な行動をとること