

エコチル やまなし こぴつと通信

号外



昨年中国で発生した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は全世界に広がり、いわゆるパンデミックとなりました。公衆衛生を専門にしてきた研究者のひとりとして、私の基本的な認識を以下に記します。一言で言いますと、「社会の混乱が最大の健康リスクである」ということです。新型コロナ対策を社会の混乱を招かないようにバランスよく行わないと、他の健康リスクが生じてさらに多くの人が犠牲になる可能性があります。

1. 感染症としての脅威

～未知のウイルスで不安だが、子どもにとっては通常の風邪とほぼ同様～

COVID-19 感染者は呼吸器症状が中心で、①8割は無症状か軽症で、特に子どもや若者のほとんどが無症状か軽症である②肺炎を発症する場合は2割あり、急激に重症化する傾向にある③人工呼吸器などを用いた治療により重症者の8割が改善する④高齢者が肺炎を発症した際に命の危険がある⑤基本再生産数（感染者が人に感染させる力）は欧州で2.5（ひとりが2.5人に感染させる）程度と言われている。これは、インフルエンザと同程度。ちなみににはしか（麻疹）は12-18⑥致死率（感染した人が死亡する率）は国によって異なる。これはPCR検査をしなければわからないため感染者の把握が難しく、正確な母数がわからないから。ちなみに中国の武漢では全体で2.3%（80歳以上は14.8%、40歳未満は0.2%、10歳未満は0%）と報告しており、医療状況が整備されているわが国ではさらに少ないと推計される。

毎年流行するインフルエンザはわが国で年間、約1000万人から2000万人が感染しています。2009年の新型インフルエンザの流行の際には11月の1週間に全国で164万人が感染しました。こうした科学的根拠に基づく対策が重要です。今後も新たな情報が出てきます。基本的には医学論文と実際のデータをもとに分析する専門家会議の見解に注目したいと思います。

2. なぜ、休校や都市封鎖のような対策が必要なのか。

～感染者が急激に増加すると医療崩壊を起こして救える命が救えない～



高齢者や糖尿病などの基礎疾患を持っている人は、肺機能が低下していたり、体力がないために肺炎は命取りになります。これは新型コロナウイルスに限ったことではありません。よって、高齢者など健康弱者が新型コロナウイルスに感染しないように社会全体で感染源（感染した人）を減らす必要があります。わが国では不要不急の外出をひかえた北海道の例のように、ある程度成果が出ました。

また、感染者を減らすと同時に重症者が優先して人工呼吸器などの治療を受けられる対策も行う必要があります。

3. これから何が問題となるか。

～1年くらいの長期戦になることを前提とした対応が必要～

新型コロナウイルスは夏場に沈静化するとは予想されていません。そのために、予防行動（手洗い、咳エチケット、3つの密（密閉空間、人の密集、近距離の発声）の回避）はしばらく続ける必要があります。一方で、日常生活が制限されたり、経済活動が停滞したりすることによる健康問題も同時に対策をとる必要があります。例えば、自宅にこもることによるストレスや経済不安によるストレスが要因となってメンタルヘルスが悪化し、ドメスティックバイオレンスや虐待が増加していると欧米では報告されています。また、自殺者の増加も懸念されます。運動不足、生活不活発による健康障害にも注意が必要です。

さらには、子どもたちが必要以上に新型コロナウイルスを恐れることによるトラウマにも注意が必要です。子どもにも有名なタレントの死による影響は想像に難くありません。これらの問題に対してバランスよく対策を取っていく必要があります。

社会の混乱は最大の健康リスクです。デマなどの情報に惑わされず（インフォデミックスといいます）、可能な限り通常の生活を送りながら予防行動をとることが求められます。

特措法（新型インフルエンザ等対策特別措置法 2020年1月30日閣議決定）は3つのフェーズからなります。第1フェーズは感染前の計画（実施中）、第2フェーズは対策本部の設置（2020年3月26日に設置）、そして、第3フェーズが緊急事態宣言です。緊急事態宣言により、私権を制限する国、知事の権限が強くなります。首相はまだ、その段階ではないと言っていますが、国や知事が出している注意喚起が十分浸透しないと、発令もあり得ます。



4. では何をすればよいのか。

～予防行動とメンタルヘルスの健康管理～

長期戦を覚悟で、ストレスのないように予防行動を励行し、日常生活を送ることが大切です。具体的には、

① 高齢者などの健康弱者を守るために、これまでも、これからも

1) 手洗い、咳エチケットの励行

2) 3つの密（密閉空間、人の密集、近距離の発声；むんむん、ぎゅうぎゅう、がやがや）の回避を徹底しましょう。

② 子どもの心のケアをしましょう。友達と会えないさみしさ、未知のウイルスによる恐怖、自宅にこもるストレスをできるだけ取り除けるよう、学校の先生に相談しながら、家庭でできることをしましょう。

（WHOのリーフレット翻訳版が参考になります。「WHOから世界中の保護者たちへ」で検索）

③ デマに流されないように適切に情報を理解し、判断できる情報リテラシーを向上させましょう。

④ 休校や不要不急の外出を控えることは全国一律ではなく、地域の状況により、タイミングよく行う必要があります。子どもの心のケアのための登校、運動不足によるストレスの解消のための校庭の開放など、工夫をして実施することが必要です。また仕事を休めない保護者に対する配慮も重要です。

⑤ 人工呼吸器等を必要とする重症患者の命を助けるための医療体制を実現するためにも、軽症患者への適切な対応が必要です。

科学者寺田寅彦（1878年～1935年）は、「ものをこわがらな過ぎたり、こわがり過ぎたりするのはやさしいが、正当にこわがることはなかなかむつかしい」という言葉を残しています。未知のものに対してはこうした姿勢が大切なのだと思います。

（2020年3月30日版）

エコチル調査甲信ユニットセンター

センター長 山縣然太郎（山梨大学大学院総合研究部医学域社会医学講座教授）

