

診療所だより

令和2年4月
号 外

神崎市国民健康保険脊振診療所
〒842-0201 神崎市脊振町広滝 462 番地
電話 0952-59-2321

神埼を、特に神埼の高齢者を新型コロナウイルスから守るために —外出時、マスク着用の徹底—

報道で一番強調されていることは、
手洗いだということは皆様もご存じだと思います。

では、新型コロナウイルスは手の皮膚を通過して
体内に感染するのでしょうか？



違います。

人間は知らず知らず、自分の鼻や目や口に自分の手を持っていってしまいます。これは生まれながらの人間としての防御反応でしょう。実際に私もそうです。恥ずかしいとき、なんとなく目や鼻がかゆいとき、上品に笑いたいとき、コンビニの冷蔵棚に並んでいる「飲むヨーグルト」と「コーヒー牛乳」とどちらを買うか迷ったとき、などなど。

佐賀藩の殿様、ご存じ鍋島閑叟公は非常に手洗いに固執されて、
しょっちゅう、しょっちゅう手を洗ったので奥様も困ったそうです。

(参考文献：肥前の妖怪、司馬遼太郎)

普通の人は閑叟公にはとても及ばないと思います。
つまり、われわれの手は、気を抜いたすきに新型コロナウイルスの
巣窟となりえるようです。そんな手を、知らず知らずに口元へもって
いってしまうからこそ、マスクが威力を発揮します。



現在大変なことになっているイタリアで、最初にこの肺炎での死者を出した市の調査が最近まとまりました。市民全員3300人(およそ脊振の2倍強)に症状の有無にかかわらず老若男女問わずPCR検査をしたところ3%、99人が新型コロナウイルス陽性で、そのうち半分が無症状だったそうです。

無症状な感染者が高齢者へとウィルスを広げ、基礎体力のない高齢者が肺炎になるような、そんな可能性も高いと思われます。

次のようなシミュレーションをしてみましょう。

あなたはショッピングセンターに行きました。あなたはある人を見かけます。その人は新型コロナウイルスに感染しているのに症状のない人(自分が感染しているとはユメユメ思わない、あなたもこの人が感染しているとはユメユメ思わない)です。

その人がくしゃみをしました。あなたはそれを目撃しました。くしゃみをした人は両手で口をおおったのをあなたは目撃しました。

この人は咳エチケット※を知らないのでしょうか。

“咳エチケットも知らないんですか”とも言えません。もちろん、手でおおったのでくしゃみの飛沫(つば)は遠くに飛ばされることはないかもしれませんが。

(裏面へ続く)

あなたはくしゃみの人の後ろをこっそりついていきました。くしゃみの人は手でお店の商品をあれこれ触りました。フードコートで着席しテーブルやソファに触っています。その人は食事を終えて、立ち去りました。そこへ上品そうなお老人がソファに座り、テーブルに触っています。

普通の人なら“そのテーブルとソファが咳エチケットを守らない人の唾液でよごれてるよ”と警告する勇気はありません。

その上品そうなお老人はマスクをしていませんでした。食事の前も後も、手を洗わず、再び買い物に向かいました。楽しそうにオホホホと上品に笑いながら、口元を触っていました。

マスクをすることにより、私の経験ですが、手で口元を触ることが少なくなりました。よしんばウイルスのついた手をもっていったとしても、マスクが口や鼻からの感染を防いでくれる確率が上がります（マスクが手に入らないとおっしゃる方は、先日市役所から配布したペーパータオルでマスクを作る方法をご参照ください）。



面倒くさくてもマスク着用は一週間もかからず慣れます。

というわけで、神埼の皆様方には、自分の手から口を介して感染しないように、また、とりわけ症状のない人からの高齢者への感染を防ぐために、ご自宅の外では勤務中でもマスクを着用しましょう。お年寄りには神埼の歴史をつないでくれた宝です。

一人一人が感染しないことが、感染を広げない唯一の方法です。十分に睡眠をとり適度な運動をして、日ごろから免疫力を上げるように心がけましょう。外出自粛や緊急事態宣言等が発令されなければ、自宅外での手洗いとマスク着用を徹底し、たとえば、新型コロナウイルス感染予防を十分にされている（換気ができている、出入り口にアルコール消毒剤を配置する、テーブル間の距離をある程度取っている、など）飲食店での食事は可能だと考えます。

外出時のマスク着用、よろしくお願ひします。

咳エチケット※：くしゃみや咳をするときは手のひらではなく、肘あたりで口をおおう。肘や二の腕はソファやテーブルに触れることは少ないと考えられるから。

神 埼 市 長 松本 茂幸
脊振診療所 所長 桜木 徹

