# 新型コロナウイルス対策

新型コロナウイルスの情報としてご参考にお読みください。

新型コロナは、かぜのウイルスの仲間で、この 1 年で日本人の 7 割が感染すると言われています。新型コロナの特徴は、感染したヒトの過半数が、「無症状」なのに「感染力」があります。症状が出ても咽頭痛などの風邪程度の方が大部分です。重要なことは、ごく一部の方が、風邪症状では済まず、肺に病変が広がり重症化し、最悪の場合、亡くなることもあります。

新型コロナ対策のポイントは二つ、感染予防（うつさない・かからない）と重症化予防（風邪ですませて肺炎にさせない）

<新型コロナの感染経路と予防のコツ：マスクと手洗い>

主な感染経路は、①感染者から咳やクシャミで散った飛沫で感染する飛沫感染と、②ウイルスがついたものを触った手指で、眼、鼻、口から感染する接触感染の二つです。

感染にはウイルス粒子数として 100 万個ほど必要です。一回のくしゃみや咳や大声の会話で約 200 万個が飛び散ると考えられています。

① マスクは、「ヒトに新型コロナをうつさない」、「新型コロナにかからない」ための重要な道具です。
② 人と集まって話をする時は、マスクは必ず着用。
③ 外出中は、手で顔（眼、鼻、口）にはさわらない。
④ 食事は対面で食べない、話さない。食事に集中する。会話は食事後にマスクをして。
⑤ 家に帰ったら、真っ先に、石鹸で手を洗う。

新型コロナウイルスが各種表面で感染力を維持している時間

| | | 0分後 | 30分後 | 3時間後 | 6時間後 | 1日後 | 2日後 | 4日後 | 7日後 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| コピー用紙 | | + | + | − | − | − | − | − | − |
| ティッシュペーパー | | + | + | − | − | − | − | − | − |
| 木 | | + | + | + | + | +* | − | − | − |
| 布 | | + | + | + | + | +* | − | − | − |
| ガラス | | + | + | + | + | + | + | − | − |
| 紙幣 | | + | + | + | + | + | + | − | − |
| ステンレス | | + | + | + | + | + | + | + | − |
| プラスチック | | + | + | + | + | + | + | + | − |
| サージカルマスク | 内側 | + | + | + | + | + | + | + | − |
| | 外側 | + | + | + | + | + | + | + | + |

− 感染性なし　+ 感染性あり
*同じ条件で実験した3標本のうち1標本のみ検出可能だった

新型コロナの感染予防では、飛沫感染以外に接触感染の予防が重要です。最近香港大学のグループが、各種物質表面に付着した新型コロナの感染力を指標に、生存期間を調べて見たところ、さまざまな物質の表面で高い安定性を示し、プラスチックの表面（ＡＴＭ や自動券売機などのタッチパネル）に付着した場合は、少なくとも 4 日後まで感染力を持つことが明らかです。また、サージカルマスクの外側（表面）に付着した場合では、7 日後まで感染力を持つことが明らかです。

<新型コロナ感染症の経過：口から喉にとどまるか、それとも喉で止まらず肺まで行くか?>

① 最初の 4 日間：新型コロナウイルスは、鼻腔、口腔、眼から侵入し、のどへ付着し、4~5 日間、口腔にとどまる。のどの痛み、発熱、からぜき、倦怠感などがある。ＰＣＲ検査で陽性になる。ウイルスはのどにとどまる。のどが防衛線で、ここで免疫反応が起こる。免疫のある人は持ちこたえられる。軽症は、風邪やインフルエンザなどと似ている症状。約８０％は、特に治療を受けずに回復する口腔内で新型コロナウイルスを食い止められないと、新型コロナウイルスがのどから肺へ移動し、肺炎を起す。
② 後半の 4 日間：特効薬なく、肺炎が重症化して集中治療室へ。のどのＰＣＲ検査は陰性で、ウイルスはいない。。

<新型コロナ感染症の重症化予防はこの薬で！>「新型コロナにかかっても、肺炎にさせず、風邪で治そう！」

新型コロナにはこの2種類の漢方薬・・・・・新型コロナの110番

風邪かな？と思ったらすぐに服薬して、ウイルスを口腔内で食い止め、肺には行かせない！肺炎にはさせない！

1　葛根湯（かっこんとう：ツムラ１番）寒気・熱・関節・筋肉の痛みに　抗ウィルスサイトカイン産生増加

2　小柴胡湯加桔梗石膏（しょうさいことうかききょうせっこう：ツムラ１０９番）咽頭炎・扁桃腺炎など気道の炎症抑制

<小柴胡湯加桔梗石膏の喉の痛みに対する飲み方>

・100mlのお湯に溶かして少しずつ口に含み、10秒間うがいをして喉に十分にしみこませてから飲み込む。
・１回１包を１日３回飲む。食前でも食後でもいつ飲んでもよい。
・喉の痛みが良くなったら終了してよい。

この二つの薬剤を合わせたものが、柴葛解肌湯（さいかつげきとう）で、江戸時代に日本の医師が作りました。大正時代の世界的インフルエンザ流行（スペイン風邪）の際に漢方医が活用して死者を出さなかったとして有名な処方。

平井　啓（けいじ）之・平井　愛山（ちばサイ会員　医師）