

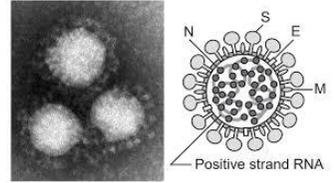
# \*\*\* 今日の健康 (3月) \*\*\*

## <新型コロナウイルス肺炎流行対策 >

コロナウイルスは、電子顕微鏡で見ると太陽のコロナ（王冠）のように表面がギザギザした形をしていることから名付けられました。人にも動物にも感染しますが、人の間で流行するのは4種類あり、いずれもいわゆる風邪のウイルスです。国立感染症研究所によると一般的な風邪のウイルスの35%がコロナウイルスだそうです。

動物のウイルスは通常、種が異なる人間にはうつりませんが、遺伝子が変異して人から人に感染しやすくなることがあります。これが、新型ウイルスです。

新型コロナウイルスの遺伝子配列を分析すると過去にコウモリから見つかったコロナウイルスと96%の割合で一致、SARSのウイルスとは79.5%の割合で一致しています。



2003年に流行ったSARS（重症急性呼吸器症候群）ウイルスですが、2005年以降は人での感染は確認されていません。もともとは、これもコウモリのウイルスだったと考えられています。

2012年にサウジアラビアで初めて確認されたMERS（中東呼吸器症候群）もヒトコブラクダが持っていたコロナウイルスが人に広がったと考えられています。

新型コロナウイルスの潜伏期間は、まだ、推測の域ですが、1~12.5日或いはもっと長く、症状は、発熱、咳、咽頭痛から始まり、肺炎症状へと進行するようです。

検査は、今のところ痰や咽頭拭い液を検体として、核酸増幅法（PCR）という検査法でないと診断できず、これは、一般の医療機関ではできません。感染の疑いの場合は、感染拡大を防ぐ為、いきなり予約なしで最寄り医療機関にかかるのではなく、まず最寄りの保健所や東京都福祉保健局の電話相談を利用するのもいいでしょう。

**治療：**特効薬はなく、対症療法です。他のアビガンやHIV等の抗ウイルス薬が効く可能性があるという見解が出てきていますが、まだ、治療に導入されるまでの確証は得られていません。

**予防対策：**ワクチンは、ありません。米国では三カ月以内に製造可能かもしれないと発信されていますが、日本での実用には一年以上かかると思われます。

麻疹のように空気感染も懸念されています。感染者がその場になくても、ウイルスが付着して残存している可能性があるため、ドアノブ、つり革、共用スペースのスイッチ類、共用コンピュータのマウス、キーボード、トイレ使用後は、よく手を洗いましょう。とにかく手洗いと咳エチケットです。

石鹸や流水で頻繁に手洗いをするか、アルコール消毒薬で、手をふき、むやみに目、鼻、口を手で触れないようにしましょう。

一般のマスクでは、ウイルスは通過してしまうのですが、マスク着用は、咳エチケットの為に自分からのものも相手からのものも飛沫をさえぎるには有効です。使ったマスクの表面には、ウイルスが付着しているので、何回も使い続けるのはお勧めできません。

基礎疾患のある人や高齢者など免疫の弱っている人が重症化しやすいです。一般の人も免疫を高めるには、バランスの良い食事、十分な睡眠が大事です。

寒冷も免疫を下げますので、長時間寒さにさらされるのはよくありません。乾燥を好むウイルスといわれているので、室内の湿度にも気を配りましょう。

結局は、毎年のインフルエンザやノロウイルス対策と共通です。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏