



新型コロナウイルスを知ろう

新型コロナウイルスと対応

日々、感染者が増える中、テレビや新聞で「私たちはどのように対応していけばよいのか」が報道されています。新型コロナウイルスがどのようなウイルスなのかを知ることによって対応策が見えてくるのではないのでしょうか。

●ウイルスとは…

私たちがよく知っているウイルスといえば、インフルエンザ、ノロ、風疹、麻疹などがあり、成長する過程でウイルスに感染したことがないという人は、ほぼいないと言ってよいほどです。ウイルスは、人や動物の体に入り細胞に吸着、侵入しないと増殖できないという寄生虫の様な特徴を持っています。多くは入り込んだ宿主と共生し生き続けます。ただ、元々の宿主から違う種の動物に移行した時に凶暴なウイルスに化ける場合もあります。つまり、宿主が動物で、何らかの理由でヒトに移った場合、今回の様な感染力があり、重篤化となるウイルスに変化するので。また、新型コロナウイルスは体内に入ると他のウイルスよりも増殖が早いウイルスとされています。

●大きさの比較

図のように、目に見えるのは毛穴ぐらいで、その他は目に見えない小さな世界に存在するものです。マスクでは効果がないのではないかと不安になりますが、クシャミや咳をした場合、ウイルスだけが飛んでくる訳ではなく、

	~1 mm	2~ 100µm	1~10 µm	100~ 1000µm
毛穴	0.3			
カビ孢子		2~100		
花粉、ハウスダスト		20~40		
大腸菌、細菌			2~4	
PM2.5			1.2~ 2.5	
インフルエンザ				100
新型コロナウイルス				100~200

図 大きさの比較

裏面へつづく

ツバやしびきの水分に付着して出てきます。
感染者がマスクをしていない場合、咳やくしゃみで出てきたウイルスは、水分の重みで近いところに落下し空気中を漂うことはありません。咳やくしゃみをしている人に近寄らないことがシンプルな防御策です。

●残存期間は？

新型コロナウイルスはまだ明確ではありませんが、SARS、MARSに近いウイルスなので9日間またはそれ以上と推測して対応した方が良いでしょう。階段・電車の手すりなど、消毒をしない限りウイルスが生存していると意識をし、このような意識が終息へとつながる一つの方法ではないでしょうか。もし、触ってしまったからと言って、直ぐには体内に侵入しません。口、鼻、目など体の侵入口を触らなければ大丈夫です。最も大切なのはこまめにしっかり手を洗うことです。

●対抗策は…免疫力を上げる

重症化を防ぐうえで私たちができることは、免疫力を最大限に高めておくことです。免疫力を上げるにはポイントが3つあります。

1つは**睡眠**。しっかりとした睡眠をとること。(睡眠不足になるとストレスを感じた時と似たホルモンが分泌され、免疫力を下げてしまいます。)

2つめは**バランスのとれた食事**。免疫細胞が活発に活動するには糖分、アミノ酸、ビタミンなど様々な栄養が必要です。バランスの良い食事ですっきりと栄養をとることが免疫の働きをよくします。

3つめは**体を温めること**です。免疫細胞は体温が上昇すると活動が活発になることがわかっています。効果的なのが「運動」と「入浴」です。

適度な運動は体を温めるだけではなく、ストレスの解消にもつながります。入浴は、ぬるめの湯にしっかりとつかり体の芯まで温めることがポイントです。

ホームページアドレス <https://www.e-house.co.jp/nagai/>

(株)ナガイ 島田市牛尾510-2 Tel (0547) 45-3501