

# 新型コロナウイルス Covid 19 第1弾 第1波 2020年3月～5月 2020年4月20日記載



## ■ なぜ新型コロナウイルス感染症が怖いのか？

□ 風邪の主な原因としてよく知られている普通のコロナウイルスではなく変異を起こした新型のウイルスで、人類が今までに経験したことのない感染症だから。

□ ほとんどの人に免疫がないので、世界中の多くの人が感染する可能性があります。

□ 爆発的に感染の拡大が起こると、重症になった場合に必要高度医療病院が崩壊して、十分な治療を受けることができなくなるか可能性があります。感染者をひとりでも少なくすることが大切です。

## ■ どれくらい重症か？

- 80.9%は軽症で普通の風邪と同じです。
- 13.8%は肺炎や呼吸困難になります。
- 4.7%は重症で人工呼吸器などの集中治療が必要です。
- 約2%が死亡します。

(高齢者、心臓病、糖尿病、慢性呼吸器疾患、高血圧などでは重症化しやすいので注意が必要です)

## ■ サーズやマーズより大流行した理由は？

□ 以前に流行したサーズ(重症急性呼吸器症候群)や、マーズ(中東呼吸器症候群)は症状が重くて流行する場所が限られていましたが、今回の新型コロナ(COVID=19)は軽い症状の人が多く、感染者が自由に世界中を移動して大流行になりました。

## ■ 日本での感染の広がり方

□ 流行が始まった頃は、クラスターといって海外帰国者などの感染者から狭い範囲の集団感染が主な感染源でした。感染源と濃厚接触した人が主な感染者でした。

□ 4月になって、感染源のわからない感染が増えています。人の集まる場所ではどこでも感染する危険があります。行動を自粛して複数の人との接触を最小限にすることが大切です。

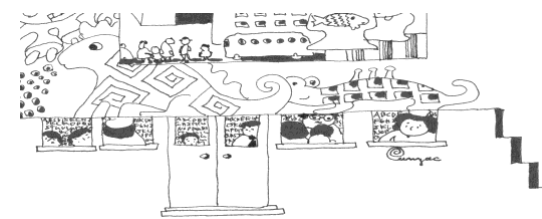
## ■ 新型コロナウイルスの初期症状

- 潜伏期間は2-14日です。
- 初期症状は風邪と同じで、咳、発熱が主です。
- 体がだるい、筋肉痛がある、味覚障害があるなどの症状が出ることもあります。
- 軽症であれば、自宅で安静にして普通の風邪の治療で10から14日で治ります。
- 家族や身の回りに感染した人がいる場合や、人が多く集まるイベントや場所に行った人は相談してください。

## ■ 重症化のサイン

- 息苦しい
- 胸の痛みや圧迫感がつく
- 意識がもうろうとする、ボーとしている
- 保健所か、かかりつけ医に電話して相談する。
- PCR検査や、入院が必要になります。

# 新型コロナウイルス Covid 19 第2弾 第2波 2020年7月～ 2020年8月17日記載



## ■ 第2波がやって来ました。

- ・ 第1波に比べると。
- ・ 症状が軽く重症者や亡くなる人が少ない。
- ・ 無症状の人が多い。
- ・ 若い人が多くかかっている。

## ■ なぜ、軽症なのかは、よくわかっていません。

- ・ ウイルスの毒性が弱まった？
- ・ PCR検査数が増えて無症状や軽症の人の陽性が増えた？
- ・ 若い人が多いので重症化しにくい？
- ・ 夏だから呼吸器症状が悪化しにくい？

## ■ 科学は確実に進んでいます。

世界中の科学者やお医者さんが、新薬や、予防接種や、重症にならない治療法を研究しています。

第2波で重症者が少ないのは研究の成果が実りつつある証拠です。きっと近い将来、コロナは怖い病気ではなくなります。

■ **そろそろ生活習慣を見直してみる時期です。**

- ・ コロナを怖がりすぎない。心が負けないこと。
- ・ 規則正しい生活を取り戻そう。基本は、早寝、早起き、朝ごはん。
- ・ 運動不足にならないように散歩にでかけよう
- ・ 勉強を始めよう。本を読もう。友達や親戚の人に手紙を書いてみよう。
- ・ お母さんや、お父さんのお手伝いをしよう。
- ・ 楽しい毎日が送れるように、コロナが終わった後したいことをいろいろ想像してみよう。

■ **思いやりのマスクを忘れないように**

- ・ マスクをするのは人に風邪や新型コロナを移さないようにするための思いやりです。
- ・ 家庭内や周りに人がいない所ではマスクは外しても良いと思います。
- ・ 2歳以下の子ども、熱中症の危険がある時にはマスクを外しましょう。
- ・ どうしてもマスクができない子どもがいることも分かってあげて下さい。

■ **新型コロナにかかった人たちのために**

- ・ 目に見えない新型コロナには誰もがいつかかかる可能性があります。
- ・ 実際にかかった人の多くは病気のつらさと同時に風評に悩まされています。
- ・ 一番困っているのは本人と家族です。思いやりを忘れないようにして下さい。

まだまだ気が抜けません。手洗い、マスク、ソーシャルディスタンスを守りましょう。

## 新型コロナウイルス

### Covid 19 第3弾

さて、第3波がくるのでしょうか？

- **インフルエンザの流行と一緒にならないことを祈っています。**
- **このつづきは第3波が来てから書くことにします。**