

(COVID-19)

新型コロナウイルス 対策レポート

2020年 3月11日版

このレポートは内容を独自改変をしない限り
著作権フリー資料として、自由にご利用いただいて
ウイルス対策にご活用ください

執筆者：松岡 将吾

改めまして、松岡です。

早速にはなりますが、
新型コロナウイルスの
対策レポートをお届けします。



ご存知の通り、2020年、
年始早々から猛威を奮っている
新型コロナウイルス。

現在進行形で、政府も異例の措置を取りながら、
この脅威に対して、様々な施策を行っています。

ただ、対策が後手にまわってしまい、
現段階では個人の自主性に頼っている部分が多く
医療機関も対策が追いついていない状況。

新型コロナウイルスは既に多くの死亡者がでており、
ワクチンや治療薬が完成するまでは、
死亡者はまだまだ増えると考えられます。

2月28日にはWHO（世界保健機関）も、
新型コロナウイルスによる肺炎の危険評価を【高い】から、
最高の【非常に高い】に引き上げました。



国内海外問わず、先行きは不透明で、あまり良い状態ではない。

これは既にご存知だと思います。

こういった局面において重要なのは、
助け合いであり、共に情報交換をしながら
協力体制で自分たちの身を守ることです。



現在、状況はおさまるところか拡大しつつ、感染のピークは5月と試算されていたり、一説には、収束するのに年をまたぐとも言われています。

とにかく、少なくともすぐに
収束するものではありません。

簡易的ではありますが、専門家とともに、新型コロナに関して情報をまとめたので、確認して対策に役立ててください。

決して、怖がらせたいわけではありませんが、
あなたの年齢や基礎疾病によっては、
このタイミングで対策をするかどうか、
極論、命を左右する可能性もあります。。

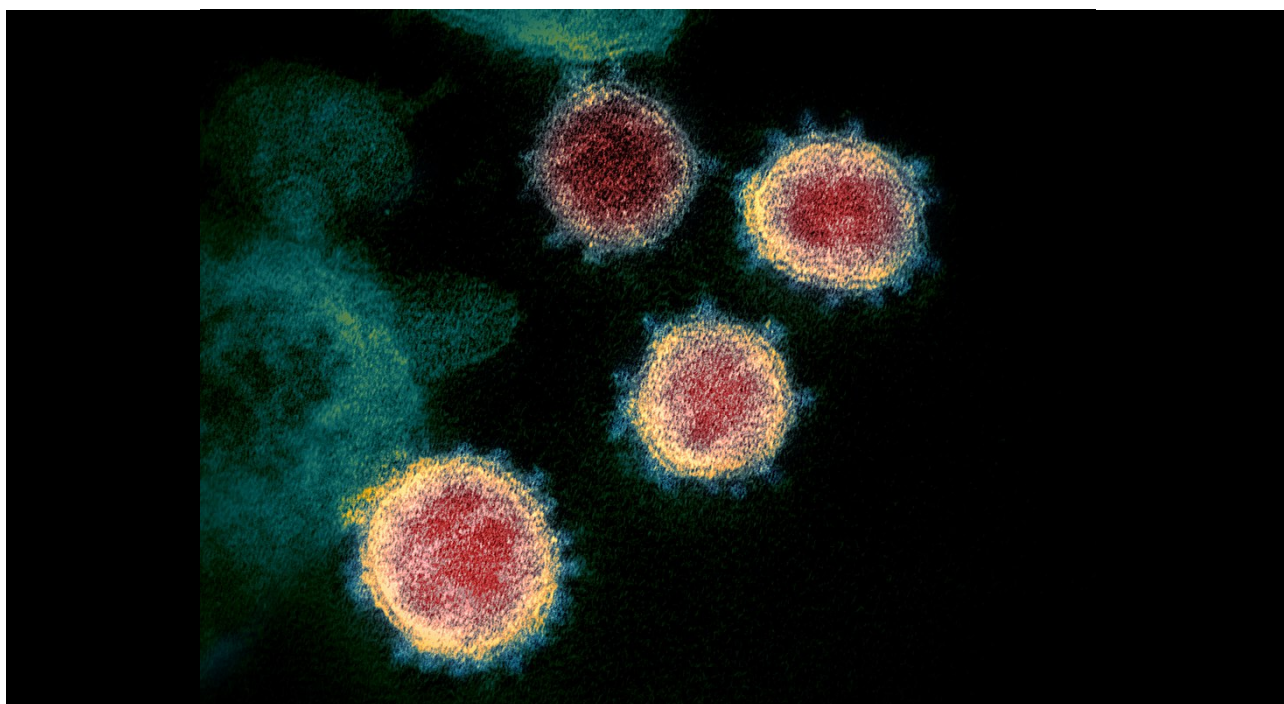
あまり気を使いすぎて
ストレスを溜めるのもNGですが、

「なんか大騒ぎしてるけど、自分は大丈夫！」

なんて思わずに、あなた自身をはじめ、大切な人の健康を守ってくださいね。

それでは早速はじめていきましょう。
まずは、こちらです。

新型コロナウイルスを知る



敵を知り己を知れば

百戦殆うからず

というのは、孫子の兵法における言葉ですが、
まずは改めて、今回問題の原因である、
新型コロナウイルスを知ることからはじめましょう。

人間、分からないものは、実態以上に恐ろしく感じます。

できるだけ知識を深めて対策をすることによって、
物理的にはもちろん、精神衛生的もよくなります。

それでは早速まいりましょう！

まずはじめて、新型コロナウイルスが
日本で報道されたのは2019年12月。

発症地は、中国の武漢。



発生原因は諸説ありますが原因不明。
今も調査が進んでいます。

コウモリを生で食べる文化があるからとか、
生物兵器だとか、様々な説がありますが不確定な部分は、
このレポートでは紹介しませんのでご了承ください。

新型コロナウイルスは、2002年に流行した
SARS（サーズ）ウイルスに分類され、
病原性があることが確認されています。

つまり、当たり前といえば当たり前ですが、
【病気の原因になる】ということです。

そして、今現在コロナウイルスに関して
分かっていることは、

- 【1】 高齢で免疫力が低い方が亡くなっている**
- 【2】 治療薬が開発段階である**
- 【3】 極めて感染力が高い**
- 【4】 発症していない人からも感染する**
- 【5】 ウイルスの潜伏期間が長い（最長24日間）**
- 【6】 感染力は身体外環境でも最長で9日間持続する**
- 【7】 アルコール消毒（70%）で感染力を失う。**

ということ。

そして、1月31日にWHO（世界保健機関）は
中国国外にも感染拡大の懸念が出てきていることから
「**国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態**」を宣言。

このレポートの最初でもお伝えしましたが、
2月28日には、危険評価を【高い】から、
最高の【非常に高い】に変更しています。



WHO(世界保健機関)とは？

世界保健機関 (World Health Organization: WHO) は【全ての人々が可能な最高の健康水準に到達すること】を目的として設立された国連の専門機関です。1948年4月7日の設立以来、全世界の人々の健康を守るため、世界規模の活動を行っています。本部はスイスのジュネーブ。加盟国数は194カ国。日本も加盟済。

ちなみに、

感染者数は3月9日時点、
世界91の国と地域で、
10万9032人が確認され、
その内、3792人が死亡しています。

つまり、

単純な死亡率は3.5%。

なかなかの確率です。

もちろん、年代が上がる程、致死率が高くなるのは必然的です。

少なくとも40代以上の方は意識して対策をすべきかと思います。

ちなみに、

日本国内では、2020年3月10日の発表で、1220名感染、そのうち、56名が重症、16人の感染死亡が確認されています。

	感染確認	重症	死亡
日本国内 <small>※クルーズ船・チャーター機の帰宅後の確認を含む</small>	510人 前日比 +30人	33人	9人 前日比 +2人
クルーズ船	※ 696人	23人	7人
チャーター機	14人	0人	0人

※クルーズ船で感染が確認された人の数について、厚生労働省は、これまでのべ人数で発表していましたが、3月5日からは、重複していた人を差し引いた数字に訂正して発表しているということです。

	感染確認	重症	死亡	退院
合計	1,220人 前日比 +30人	56人	16人 前日比 +2人	346人

つまり、

感染発症した場合、重症まで含めると、

**約5.9%の確率で
マズイ状態になる。**

ということです。

新型コロナウイルスに関して、
風邪と同じだから大丈夫という判断もありますが、
数字でみると、割と高い確率で重症化しています。

単純に20人いれば、
1人は重症化する計算です。

先ほどもお伝えした通り、
年齢があがるほど、この確率は上がり、
危険度も高くなります。

まだワクチンや治療薬が存在しないので、
かからないようにする対策はもちろん、
万が一、かかった場合も重症化しないよう、
免疫力を高めておく必要があります。

アマゾンで購入できる、ウイルス対策商品も
レポートでまとめておいたのでご活用ください。

新型コロナウイルス対策商品レポート

<http://bit.ly/2ICL8UZ>

それでは、新型コロナウイルスの概要を知っていただいたところで、次は

新型コロナウイルスの症状



について共有したいと思います。

新型コロナウイルスの病原性は、**急性呼吸器疾患（COVID-19）**が主な症状です。

呼吸器疾患とは、いわゆる
呼吸器（上気道、気管・気管支、肺、胸膜等）
に起こる疾患の総称。

具体例をいくつかご紹介すると…

- 息がしにくくなる
- 咳とともに吐血する
- 胸痛・背部痛などの痛み
- 激しい咳が一定期間長期に渡り続く

などが、急に（急性で）起こるイメージです。

合わせて、中国の研究者が公開している
主症状を少し紹介すると、

- **40℃程度の高熱（98%）**
- **乾いた咳（76%）**
- **息切れ（55%）**



などが公開されていますが、
この他にも、

- **全身の強い倦怠感**
- **吐き気**
- **筋肉痛**

なども確認されていて、
合併症で肺炎を引き起こします。

初期症状としては…

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- 頭痛や血痰けったん（血の混じった痰）下痢が長期間続いている

といったものがありますので、
自身や、周りで確認できた際は、

まずは様子を見ながら、症状が重い場合や、
2日以上症状が続く場合は、かかりつけの担当医や
相談電話に連絡しましょう。

以下、厚生労働省の基準に基づいた受診目安となりますので、参考にしてみてください。

個人的には、上のような基準通りの流れではなく、

受診の目安

(2/17付 厚労省事務連絡「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安について」に基づく)



症状が出た時点で、早めに一度相談しても良いと思います。

都道府県によって相談先は違うので調べるのがベストですが、念のため、厚生労働省が開設している新型コロナウイルスに関する電話相談窓口を以下に記載します。

厚生労働省開設 新型コロナウイルスに関する 電話相談窓口

電話番号 0120-565653 (フリーダイヤル)

受付時間 9:00~21:00 (土日・祝日も実施)

病院に行く前は、上の電話相談でなくても、
かかりつけ担当医の先生に相談するのも良いかと思いま
す。

**病院は新型コロナウイルスを含め、
感染症にかかってしまうリスクが高い場所なので、
軽い症状での受診は避けるよう注意してくださいね。**

次は、感染経路に関してです。

主な感染経路に関して



可能な限り感染することを防いでいただくために、
主な感染経路を共有します。

ズバリ、感染経路は2通り。

現段階では【飛沫(ひまつ)感染】と、
【接触(せっしょく)感染】が考えられています。

【飛沫感染】は、感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、それを口や鼻から吸い込んで感染します。



【接触感染】は、感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると、感染者のウイルスが付きます。

その部分に接触すると、感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

手すりやドアノブ、電車のつり革などで感染することが多いようです。

接触感染



以上が、今回問題となっている新型コロナウイルスの感染経路になります。

以上を踏まえて【感染予防対策】をいくつかご紹介します。

まずはじめに、基礎中の基礎ですが、

手洗いとうがい
消毒用アルコールの使用

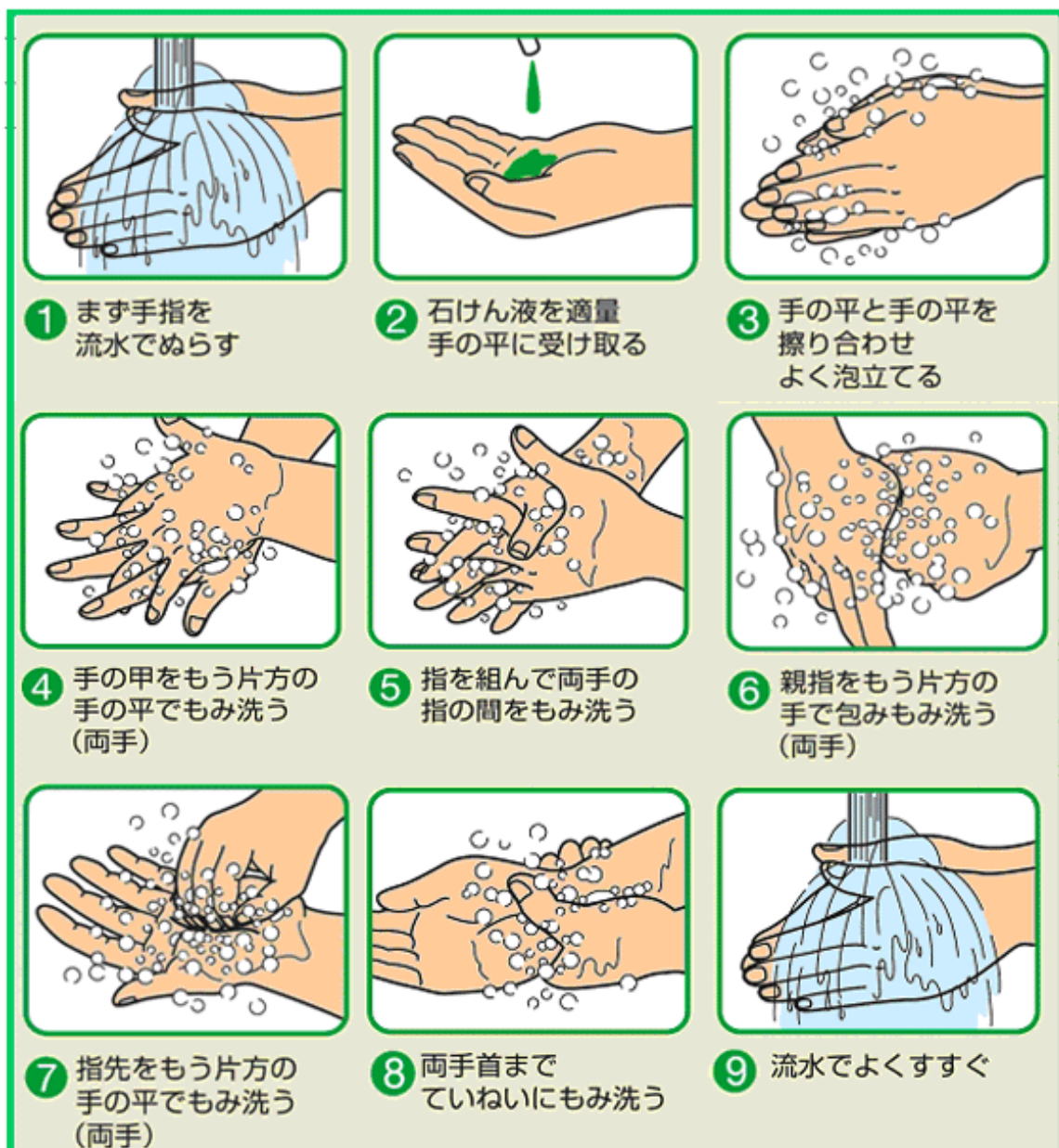


です。

これは、殆どの方が行なっているかと思いますが、
気を抜いてしまわずに、きちんと行いましょう。

外出したり、外部で何かに接触すると、
手にウイルスがついていることがあるので、
必ずこまめに手洗いをしてください。

細かくて面倒な手順ではありますが、
下に正しい手洗いの方法を紹介するので、
参考までにご確認ください。



現在、消毒用のアルコールは売り切れが多く、
なかなか手に入らないかもしれません。

その場合は、手洗いの回数を増やし、
できるだけ清潔に保ちましょう。

また、ドアノブなどの身の回りの表面消毒には、
「次亜塩素酸ナトリウム」が有効です。

アルコールスプレーがないと思うので、
自作することを考えてみるのも良いかと思います。

以下に作りかたのリンクを共有するので、
アルコールスプレーが手に入らない場合は
ご確認ください。



消毒液の作り方



<http://bit.ly/39l0Muj>

また、部屋の空気が乾燥すると、
のどの粘膜の防御機能が低下します。

つまり、室内は適度な湿度を保つことが重要で、
乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、

適切な湿度（50～60％）を保ちましょう。

加湿器も様々ですが、オススメの加湿器は、ウイルス対策グッズのレポートに載せておいたのでご確認ください。



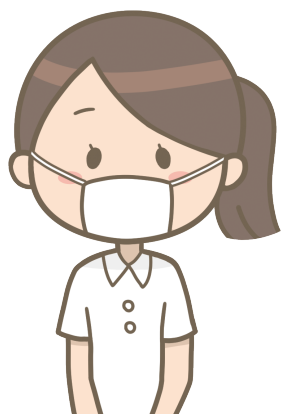
さらに、通勤などで外出が多い方は、自分自身の感染予防のためにも、そして周りに感染を拡大させないためにも、**咳エチケットを徹底しましょう。**

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。



あなた自身が感染を受けない為にも、
他人との距離をできるだけ取り、距離の近い
接触はできるだけ避けることがベストです。

また、当たり前のことですが、

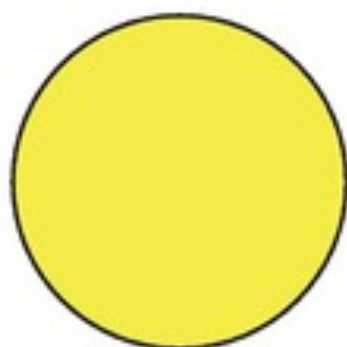


**外出時、マスクは
できる限りつけましょう。**

ただ、マスクの種類によっては、
ウイルスを防げないものもあります。

ご自身が使っているマスクが
【ウイルス対応のマスク】かどうかを、
確認することをおすすめします。

病原微生物などの大きさ



スギ花粉
30 μ mメートル



細菌
1~2 μ mメートル



ウイルス
0.1 μ mメートル

ただ、現在マスクが品薄状態なので、
もしかすると困っているかもしれません。

一応、厚生労働省と経済産業省が連携して、
毎週1億枚のマスクを届けると発表していますが、
まだまだ品薄で、待ちの状態です。

現時点で、マスクが切れている場合は、
自分で布マスクを作ったり、使い捨てのマスクを
再利用する方法しかないと思います。

あくまで緊急措置であり、オススメではないそうですが、
全国マスク工業会が再利用方法を紹介しているので、
参考にしてみてください。

マスクの再利用方法

<http://bit.ly/2Q5Pyrx>

手洗いうがい、アルコール消毒。
できるだけ人混みを避け、外出時はマスクをつける。
そして、人との接触を可能な限り避ける。

基本にはなりますが、予防対策となりますので、
しっかり対策してくださいね。

ただ一点でご注意ください。

上で紹介した対策の全ては、
あくまで予防であり、

**どれだけ気をつけても、
かかる時はかかります。**



それが現実です。

マスクをつけ、手洗いうがいをし、
アルコールでいくら対策をしようとも、
かかる時はかかるのです。

一説には、新型コロナウイルスは、
世界の3分の2が感染する可能性があり、
最終的に感染者数は、数十億人にも
達する可能性があるという話もあります。

(WHOの非常勤顧問アイラ・ロンジー二氏)

まさに、世界の専門家には

100年ぶりの
世界的なパンデミック

になるのではないかと、
言われているわけです。

ちなみに、100年前のパンデミックというのは、
スペイン風邪のことで、全世界人口のうち3割が感染し、
短期間に2000万人以上が死亡したとされています。

ちなみに、スペイン風邪で亡くなった
日本人は45万人。



東京大空襲による犠牲者が10万人、
日露戦争による死者が9万人だと考えると、
凄まじい被害だにご理解いただけたらと思います。

ちなみに、今回の各自治体と同じように、
100年前も学校は全面休校となっています。

新型コロナも言われていることですが、
たかが風邪です。しかし、ヤバイ風邪です。

少なくとも私は、約6%の確率で
重症化する風邪なんて絶対かかりたくありません。

この新型コロナウイルス対策レポートを、
ここまでご確認いただいているあなたも
きっと、かかりたくないと思います。

しかし、繰り返しますが、

どんなに嫌でも、
対策を行ったとしても、
かかる時はかかります。

なので、免疫力だけは、
高めておきましょう。

免疫力を高めておくことで、

- 感染しても**発症しない**
- 発症しても**重症化しない**

となるよう対策が可能です。

現段階で、明確な治療法が見つからない以上、
人間の免疫機能を強化する他ありません。

それに、免疫力は新型コロナウイルスに関わらず、
人生を通して極めて重要なものなので、
これを機会に対策をしていくのも良いかもしれません。

まずは

十分な睡眠と バランスのよい食事



これを心がけ、健康のための、
基本の考えとしてください。

これにプラスしてサプリメントをはじめとする、
ウイルス対策グッズで更なる守りを固められます。

今回、免疫力の向上に関連して、
オススメの商品もいくつか共有します。

普段から免疫力の向上に気をつけている私が、
実際に使ってよかったものだけを共有しますので、
参考までにご確認ください。

個人的には、これからの対策として、
絶対買っておいたほうがいいと感じるものだけ
共有しています。

新型コロナウイルス対策商品レポート



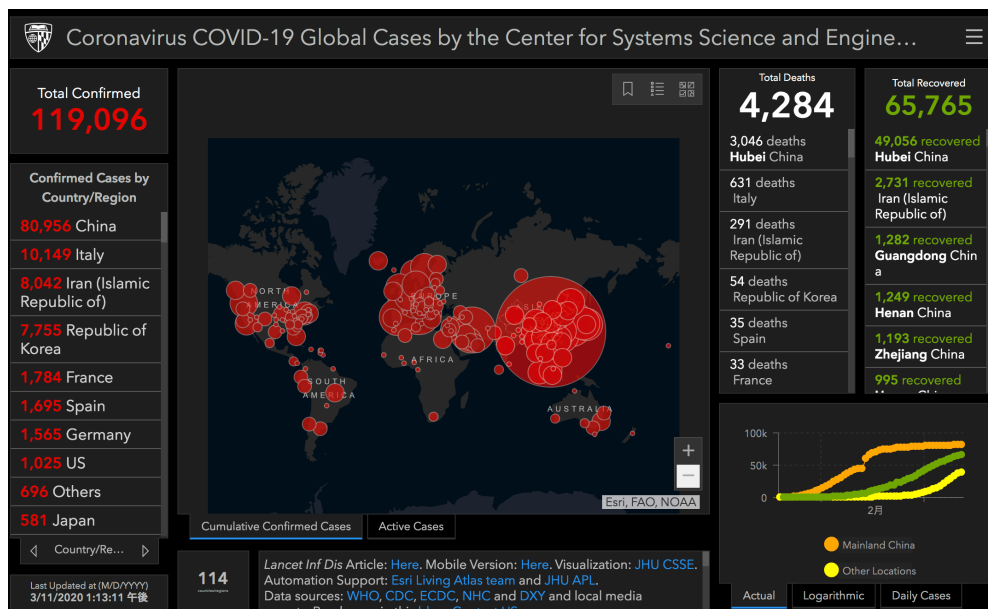
<http://bit.ly/2ICL8UZ>

※ アフィリエイトを使っていない、他者製品のご紹介となります。
共有した商品が売り切れている場合はご了承ください。

本来、マスク・アルコール消毒などの
予防商品も合わせてご紹介したいのですが、
なかなかオススメを紹介できません。

先日、経産省からマスク転売規制が入ったので、
供給が落ち着いたところで再度おすすめは紹介しますね。

合わせて、英語にはなりますが、現在の
世界の感染者数の確認ができるサイトを共有するので
気になれば使ってください。



【概要】

公開されているデータを、より分かりやすい情報に加工して可視化。国別に感染者数や死者数の推移が把握できる。

【使い方】

画面上で見たい項目のボタンをクリックするだけ。特定の項目を拡大して表示することも可能。

【URL】

<http://bit.ly/3aOU0mF>

最後に、こうやってしまうと、
人によっては残酷に感じる話かもしれませんが、

仮に感染し、発症するとしても、

1日でも【後に】してください。

というのも、世界的なパンデミックになるとしても、
発症済みの症例が多ければ多いほど研究が進み、
医療機関も対応しやすくなり、重症化しにくくなります。

新型のウイルスが発見された際は、
最初はわからないことが多いので、
対策を打ちにくいわけです。

**つまり、感染対策、免疫力対策をすることで、
感染した後の重症化リスクも減るわけです。**

このレポートをご確認いただいているあなたには、

しっかり対策をしていただいて、
健やかに生活していただきたいです。

できるだけ感染を遅らせて、
よりの確な医療を受けてください。

あなたの健康を心から祈っています。

松岡 将吾

新型コロナウイルス 対策グッズ

新型コロナウイルスの対策グッズを紹介しています。

<http://bit.ly/2ICL8UZ>

新型コロナウイルス 直近までの時系列

新型コロナウイルスの時系列をまとめています。

<http://bit.ly/2Q1iy3K>