



健康長寿をみんなで一緒に！

第1回 新型コロナウイルスと新しい生活習慣

垂水市立医療センター垂水中央病院

竹中俊宏 院長 (写真左) × 循環器内科 桑波田聡 部長 (写真右)



1 私たちが出会ったことのない、新しいウイルスだから恐ろしい。

新型コロナウイルスは、なぜこんなにも恐れられているのでしょうか？

それは「新型」の名の通り、今まで人間が知らなかった未知の病原性のウイルスだからです。この新型コロナウイルスは、インフルエンザウイルスと比較されることもありませんが、インフルエンザウイルスは、その型が^{かた}変わることはあれ、毎年季節性に流行することや、かかった後にそのウイルスがどのように人間の身体に影響を及ぼすのか、私たちは「経験則」として予測を立てることができます。また、インフルエンザウイルスは、ワクチン接種により感染を防いだり、感染したとしてもその症状を軽く抑えたりすることができず。さらに、体内

でウイルスの増殖を抑える薬もあり、発症予防を目的に薬を使用することもできます。つまり、予防も治療も、私たち人間にとって対応策があるウイルスと言えます。もちろん、毎年インフルエンザでお亡くなりになる方もおられるので、万全の注意を払う必要はありますが、私たちはインフルエンザウイルスに関しては、ある程度付き合い方がわかっているのです。

これに対して、新型コロナウイルスは、私たちが今まで出会ったことのない、全く新しいウイルスです。私たちは今、この「新参者」のウイルスについて知るために、世界中で情報を集めている段階なのです。

新型コロナウイルスは、なぜこんなにも恐れられているのでしょうか？

新コンテンツスタート

新型コロナウイルスは、「健康長寿」にも影響を及ぼしています。外出自粛による身体等の衰えや、感染への不安等の声が聞かれます。また今年度の「たるみず元気プロジェクト健康チェック」も中止となりました。

このような中、私たちはどのように日々を過ごせばよいのか。そのヒントとするため、今月号から「新型コロナウイルス予防」や「自宅でできる健康増進(運動等)」等をテーマに、鹿児島大学心臓血管・高血圧内科の大石教授をはじめとする健康チェック関係者の協力を得て、新コンテンツ「ネクモ」をスタートいたします。第1回目は、垂水中央病院の竹中院長と桑波田部長による「新型コロナウイルスと新しい生活習慣」をお届けいたします。

新しい生活習慣

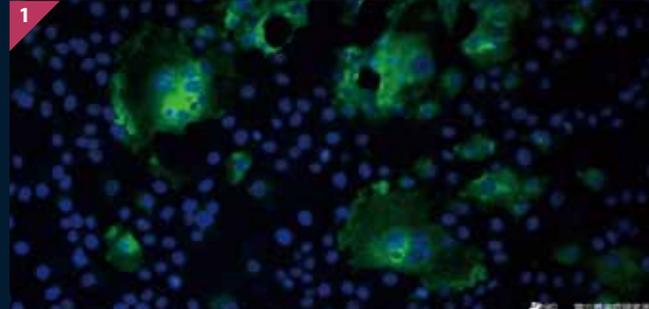
連日のテレビや新聞報道での新型コロナウイルスに関する話題は、今年2月以降途切れることはありません。また、緊急事態宣言により外出の自粛を求められ、それが解かれても「三密を避ける」「外出時のマスク」「手洗いや消毒の徹底」「ソーシャルディスタンスの確保」など、新たな社会的ルールが出来上がり、戸惑っておられる方も多いかもしれません。特に、人との接触を避ける生活が推奨され、家族や友人とも距離を置かなければならない現状に「いつまで続けなければいけないのだ？」と憤懣^{ふんまん}やるかたない思いの方もおられるのではないのでしょうか？そのお気持ち十分お察し致しますが、それでも今一度その必要性について説明させていただきます。

2 先のことは誰にも分からないから怖い。

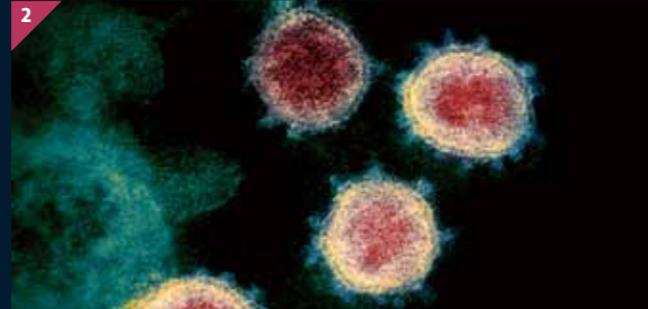
新型コロナウイルスの感染が我が国で拡がり始めた当初は、「新型コロナウイルスによる死亡率は低い」とか「若年者では重症化することは少ないので、若者はかかっても大丈夫」といった、科学的根拠に乏しい情報があふれていました。

その後、今日までにこのウイルスについて多くのことが明らかになってきてはいるものの、現時点ではまだまだ新型コロナウイルスの全容は解明されておらず、このウイルスが引き起こす病状を検証している段階に過ぎません。

さらに、このウイルスに感染して5年、10年、20年と長い年月が経った時に、どういう後遺症がでるのか、身体にどういう変化が生じるのか、



1 新型コロナウイルスに感染した細胞の蛍光抗体染色像 (国立感染症研究所提供)



2 新型コロナウイルスの電子顕微鏡画像 (NIAID-RML)