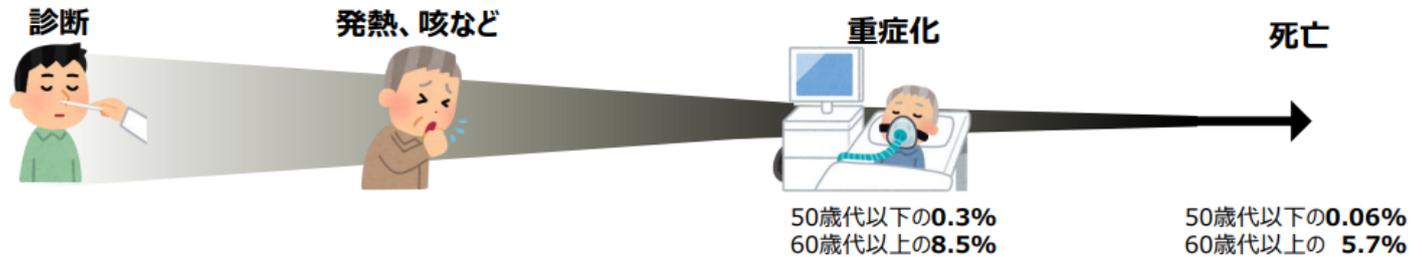




## 正しく恐れて、うつらない！うつさない！ ～ 新型コロナウイルス感染症 いま私たちにできること～

2020年は、2019年12月に中国湖北省武漢市から始まった新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に全世界が席卷された年でした。流行語大賞となった「3密」も、新しい生活様式として継続できなければパンデミック（大流行）が繰り返されてしまいます。昨年4月に緊急事態宣言が出された頃に比し、病気に対する正しい知見が集積され、重症例に対する治療法も確立されてきました。



重症化する割合や死亡する割合は以前と比べて低下しており、昨年6月以降に診断された人の中では、重症化する人の割合は約1.6%（50歳代以下で0.3%、60歳代以上で8.5%）、死亡する人の割合は約1.0%（50歳代以下で0.06%、60歳代以上で5.7%）となっています。今年は、発症や重症化を予防する効果が期待されているワクチン接種が開始される予定となっております。ワクチン接種は、蔓延（まんえん）を予防するため緊急の必要があるとする「臨時接種」に位置づけられ、接種の対象者には「努力義務」が課せられます。強制ではないが接種を受けることに努めなければならない、より多くの方が接種することにより早期収束への効果が期待されますが、少なくとも今年1年間は新しい生活様式を守り、正しく恐れて、うつらない！うつさない！事が大切です。

【新型コロナウイルス感染症 私は大丈夫？】新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち重症化しやすいのは、**高齢者と基礎疾患のある方**です。重症化のリスクとなる基礎疾患には、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満があります。肥満は高齢に次ぐコロナウイルス重症化のリスクファクター。（日本肥満症予防協会）喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスク。3密の喫煙室は濃厚接触の場です。（日本呼吸器学会）

若返ることは出来ませんが、ダイエットと禁煙は今からすぐに始められます！これまで言われてきた日常の健康管理こそが、新型コロナウイルス感染症の重症化予防対策につながります。少なくとも今後数年間は「新型コロナウイルス感染症との共存」も見据えた中長期的な目線で新型コロナウイルス感染症と他の疾患に対する対策を両立していかなければなりません。感染症対策医療機関である「みんなで安心マーク」のある医療機関を受診されることをお勧めします。

