

COVID-19 の民間予防策 3(医学的な見解はなし)

2020年05月05日
すずらん院長 國井真澄

いつも当店をご利用いただきましてありがとうございます。
前回にご連絡しましたが、新型コロナウイルスで解ったことをご連絡します。

最近になり、新型コロナウイルスの特徴をテレビやラジオで報じられようになりましたが、NHKの5月3日に報じられたダイヤモンドプリンセスの内容や5月4日の政府の発表によると発症してから早い方(持病のある方)で2~3日後に症状が出始めるようです。逆に当日から2日間は、症状が出ない場合が多くその間にPCR検査を受けても陰性となることがあり、いつ陽性に転じるかわからず約1カ月間は、行動の自粛を求められているようです。

第1回でも書きましたが、コロナウイルスは、その日のうちに発症致しません。どこで、どの状況で、どなたから感染したのかもわかりません。(感染経路の不明な方など)
対策としては、自己防衛しかなく、手洗い・うがい・マスクですが、最近では、やっと5月2日の朝のラジオ番組の中でも自分でできる対応策として、洗髪も取り上げられるようになり、寝具に付着させないようにと報じられてきました。皆さんも改めてお願いですが、ご自身または、大切な人を守るためにぜひお風呂(シャワーでは効果が僅か)に入浴することも習慣としていただきたいものです。

第2回目にも書きましたが、改めてお伝えいたします。

1日の生活を終え帰宅した時は、

(子供さんの出迎えで接触した場合は、子供も再度、お風呂に入りコロナを洗い流す必要があります。)
最初に、手洗い・うがい+洗顔(肌の露出部)をしていただき、菌を洗い流してください。付け加えたとお風呂(できれば自宅・かつシャワーを避けて)に入れば除菌に対しての効果が大きい。そして一日の様々な雑菌を洗い流していただきたいと思います。(第1回に入り方を記載)

ご自身が気付かないうちに感染しても、発症を少しでも遅らせてやるのが大切です。

その結果、少しでもコロナウイルスの発症が軽微になっていきます。

その意味からも一番簡単なことは、お風呂で身体を温めることです。

(日本人は、若い方を中心に、お風呂の文化が失われつつあります。)

体が温まれば、新型コロナウイルスに限らず、自分自身の抵抗力(免疫力)が向上してきます。

他には、乾布摩擦等で背中の中臓周辺を温めるようにします。(肺を冷やさないことです。)

一番危険な行為として、深夜まで不特定多数の方と接することです。この場合に、特にアルコールが入ると手洗い・うがい・洗顔も怠りがちです。さらに眠さが勝って洗髪等をしないまま寝る方が多いようです。すると、寝具等にコロナ菌が移り少しずつ感染し発症する可能性が出てきます。

シャワーの文化では、諸外国の感染の広がり方と同じになります。

一例としてイタリアの人口構成が日本と似ていましたので、ハグを考慮に入れても、日本がシャワー文化だとすると感染の推移がイタリアと同じような結果となると考えます。