

COVID-19 の民間共存策1 (医学的な見解はなし)

2020年05月14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。

緊急事態宣言も解除され経済活動が回復する方向に舵を切りました。

新型コロナは、共存することが考えられています。今日までにコロナに感染した方や死亡された方等の情報を基に考えられる共存の方法をまとめました。

下記に概略を記載します。詳細は、別紙を参照してください。

参考にしていただければ幸いです

新型コロナと共存する方法(不特定多数(通勤や通学を含む)の方と接するのが前提)

- 1.手洗い・うがい・マスクは必須です。(最低限)
- 2.顔と周辺の肌の露出部は、触れないようにします。(付着していると考えてください。)
- 3.公共の場は、手洗いを頻繁にしてください。(可能であれば洗顔も)
- 4.飲食店の食事は、会話を最小限にして黙々と食べましょう。(飛沫飛散の防止)
- 5.対面での食事後は、出来れば顔を洗いましょう。(お化粧されていれば絶対に触らない)
- 6.湿った(汗等で色が変わる)マスクは、定期的に交換・洗浄をしてください。
- 7.帰宅されたら、まず、手洗いと顔(肌の露出部)を洗います。(上着等も着替える)
- 8.全身を洗浄するには、シャワー・お風呂が最適です。(免疫力・抵抗力はお風呂で向上)
- 9.乾布摩擦で背中(心臓の周辺)を温かくする。(肺の能力を上げる)

各項目の説明(コロナウイルス)

2020年05月14日
すずらん院長 國井真澄

コロナウイルスについて

毎日のようにメディアに取り上げられて既知の方も多いと思いますが、繰り返します。
コロナウイルスは、感染したとしても早い方(持病のある方)で2~3日後にしか症状が現れません。(健康な方で7~14日後)ですから、全く気が付かずに感染している恐れがあります。
症状は、全く無症状の方も見えますが、発熱、味覚障害、咳、等の色々な症状が出ます。最悪は、死亡される場合があります。

重症化しやすい方

肺や気管支の障害・心臓病・癌(腫瘍)・糖尿病・高血圧・喫煙をされている方(粉塵被害者)などの方が影響します。

飛沫感染の種類は

飛沫は、直接感染と間接感染さらに接触感染に分かれます。

直接感染＝唾液等の飛沫が当事者から直接感染します。(食事・会議・共同作業中の会話等)

間接感染＝マイクロ飛沫とも呼ばれ、空気中に漂い知らないうちに感染します。(密室場所)

マイクロ飛沫に関しては、使い捨てマスクを通過しますので要注意です。

接触感染＝ドアノブ・改札機等に触ることにより感染します。

女性の感染者が少ない理由

男性は、喫煙や男性ホルモンなどと諸説ありますが、私の考えは、女性は、お化粧をすることから、菌を顔に吸着させやすいデメリットの行動をしていますが、それが故に手にお化粧が付くからと称して顔を触らない(触らせない)ようにしています。さらに、お化粧を落とすと称して毎日のように洗顔をしています。他には、汗をハンカチで吸い取ったりすることも、菌を布地へ吸着させていて皮膚上の菌を減らす効果もあります。(ハンカチは菌が付着します、定期的に交換してください。また、ハンカチを口へ持っていく場合は、別のハンカチで対応しましょう。)最後に女性はアンダーウェア(ブラ)を身に着けている事も肺を守る効果があります。

また、体形上乳房があるため、肺が男性よりも内部にあることも一因です。

以上の様に女性は、ご自身の皮膚・から体内へ菌が移ることを自然に防止していると考えます。

コロナ・肺炎かなと思ったら

風邪と同じ症状・くしゃみが止まらない等の障害が出たら自ら判断をする方法として深呼吸をしてみてください。できる限る空気を肺に入れることで脇の下あたりで痛みが出ます。(既往症で肺炎の方は、解りにくいです。)痛みが感じられたら医者を受診してみてください。味覚障害等の原因は、この方法ではわかりません。

共存するための各項目の説明(コロナウイルス)

1.手洗い・うがい・マスクは必須です。(最低限)

既に周知と思います。割愛します。

2.顔と周辺の肌の露出部は、触れないようにします。(付着していると考えてください。)

特に間接感染が考えられます。特に会議室等でご自身が会話していなくても、浮遊飛沫から感染しております、また、これから気温の上昇に伴い半そでシャツ等になり、肌を露出する様になります。そのため、感染確立の高い部位である手の甲や手首(肌の露出部)なども洗い流すとともに水分補給として喉に入り込んだウイルスを胃へ流し込んでください。(気管支・肺に入り込んだウイルスは、対応できません。)

3.公共の場は、手洗いを頻繁にしてください。(可能であれば洗顔も)

2と同じなので省略します。

4.飲食店の食事は、会話を最小限にして黙々と食べましょう。(飛沫飛散の防止)

飲食店では、必ずマスクを取り外します。他人も同様に食事をしていて、その中で会話や暑い料理を冷やすために息の吹きかけ等の行為で必ず飛沫が発生しております。ご自身も含め飛沫を少しでも減少させることとして不必要な発言を避け黙々と食事をするか、会話の時だけマスクをするかして飛散防止を心掛けてください。(フェイスマスクを使用して直接飛沫を避けることも有効です。)

5.対面での食事後は、出来れば顔を洗いましょ。 (お化粧されていれば絶対に触らない)

上記の会食で会話等をしていた場合には、直接や間接飛沫を受けています。時間が長ければ、顔を洗うようにして肌の表面に着いたかもしれないウイルスを洗い流した方が良いでしょう。化粧をして顔を触れない方も水を顔の表面にかけて(擦ると化粧が崩れます。)洗い流した方が、少しでも菌の数量が減ります。(多少の化粧落ちは避けられませんが)

6.湿った(汗等で色が変化)マスクは、定期的に交換・洗浄をしてください。

これから暑くなり、マスクがしにくい時期が訪れます。とはいえ装着が望ましいのですが、汗等で汚れたマスクは、汚れた部分から菌を吸着・増殖させますから衛生上にとり、好ましくないので、交換することをお勧めいたします。(やっと世間にマスクが出回りだしたので)

7.帰宅されたら、まず、手洗いと顔(肌の露出部)を洗います。(上着等も着替える)

仕事先等から帰宅されたら、何も触らないようにして手を洗いましょ、たとえ子供たちが出迎え接触しようとしても拒否してください。その時に、顔(肌の露出部)も洗うようにします。(お化粧を落とすことを兼ねて)それから、伴侶や子と接するようにします。但し、上着等も着替えるのが最善の方法です。

8.全身を洗浄するには、シャワー・お風呂が最適です。(免疫力・抵抗力はお風呂で向上)

7番の顔や肌の露出箇所を洗う時にひとまとめとしてシャワーやお風呂で体中の菌や汚れを落とせば、一番予防効果が得られます。但し、シャワーでは、洗うといっても菌が残る可能性が高いので、出来ればお風呂をお勧めいたします。また、安心して他の家族の方とも気兼ねなく過ごせます。

9.乾布摩擦で背中(心臓)の周辺を温かくする。(肺の能力を上げる)

コロナに限らず、肺炎は、肺の外周からなっていくことが報道されました。肺炎を予防するには、皮膚表面に近い部分の肺の胞肺を温め代謝機能を上げる必要があります。民間で昔によく行われていた乾布摩擦で背中(心臓)あたりを擦り血液やご自身の運動によって温めると肺が強化され肺の内部に入り込んだ菌を除去や駆除できます。