

# いま私たちに、できること。

皆さんの日ごろの対策の効果もあり、市内の新たな新型コロナウイルス感染者数は大きく減ってきています。

しかし、ウイルスが完全になくなることはなく、今後もコロナと共存する生活が続きます。

その中で私たちができることは、正しい情報を知って「**正しく恐れる**」こと、そして生活基盤を支える

エッセンシャルワーカーの方々に「**理解して思いやる**」ことです。

少しずつ近づいているコロナ禍の“出口”を見据えて、今一度、新型コロナウイルスとは何なのか見つめなおすとともに、現場でコロナと向き合ってきたエッセンシャルワーカーの方にお話を伺いました。

## どんなウイルスなの？

ウイルス自体はとても小さく、100ナノメートル(1万分の1ミリメートル)程度の大きさしかありません。

**自分自身で増えることはできず、物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。**

## どうやって感染するの？

一般的には飛まつと接触で感染します。感染した人がほかの人に感染させる可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7～10日間程度とされています。

ただ、ほかの人に感染させているのは**2割以下**で、多くの方はほかの人に感染させていないと考えられています。

## どんな症状が出るの？

せきや熱が出たり、呼吸が苦しくなる、体がだるくなるなどの症状が出ます。

**軽症の場合は経過観察のみで自然に治ることが多いので、むやみに心配することはありません。**

正しく恐れること

心を結ぶ

理解して思いやること

## ワクチンは有効なの？

ワクチンによる新型コロナウイルス感染症の発症予防効果は、**約70～95%**と報告されています。

また、ワクチン接種とあわせて、規則正しい生活や適度な運動などで**基礎免疫力**をアップさせることが大切です。

## 重症化や死亡する人はどれくらいいるの？

2020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：約1.6%**  
(50歳以下:0.3%、60歳以上:8.5%)

**死亡する人の割合：約1.0%**  
(50歳以下:0.06%、60歳以上:5.7%)  
となっています。高齢者は高く若者は低い傾向にあります。

## いつ終息・収束するの？

感染を全くなくす「終息」は難しいと考えられ、感染を落ち着かせる「収束」を目指すのが現実的です。

長くつきあうことになる可能性が高いですが、**一人ひとりが基本的な感染予防対策を続けること**が、収束への何よりの近道です。

## 『マインドフルネス』で、こころをセルフケア♪

テレビやネットにはさまざまな情報が溢れ、考えれば考えるほど、不安や心配は絶えません。この「心ここにあらず」の状態が長く続くと、脳が十分休むことができず、やがて疲弊してしまいます。

マインドフルネスは、余計な憶測をやめて“**いま起きている出来事**”に集中する心の状態をいいます。テレビやスマホから離れて、自分のいる場所や目の前にあるモノの形、色、匂い、音、味など、**今この瞬間の感覚に意識を向ける**ことで、余計な思考をなくし心を安定させる対処法です。



## 「常に冷静で在り続けること」

結城市医師会  
副会長 大木 準さん  
(結城病院)



新型コロナウイルスに関する情報がほとんどなかった当初は、先行きが不透明な中で、心細い思いをされた方も多いかと思いますが、それは私たち医療従事者も同じでした。感染率や死亡率などがセンセーショナルに報道される一方で、医療現場では具体的な対処法なども分からず、試行錯誤が続きました。県内でもいち早くPCR検査をドライブスルー化したり、細心の配慮をしたコロナ専用病床を用意するなど、少ない情報を自分たちなりに解釈して現場に反映させていきました。

現在、ワクチンの普及や治療薬の開発が進んでいますが、新たな変異株も次々に登場しており、コロナ禍の出口は正直まだ見えていません。ただ、市民の

皆さんが「常に冷静で在り続けている」おかげで、検査や治療でも大きな混乱がなく、当市は最小限の影響に留まっていると考えています。

今後、新型コロナウイルスと共存していくには、「正しく恐れる」という言葉に尽きます。コロナをあなどらず、過度に動揺することもなく、正しい情報をもとに責任のある行動をしていただければと思います。

感染症は、いち個人だけの病気ではありません。市民、行政、そして医療従事者が一つになって、対峙しなくてはならない病なのです。周囲の大切な人の命を守るため、そしてコロナ禍の出口を見出すため、一人でも多くの方にワクチン接種の意義をご理解いただければ幸いです。



## 「マスクのない笑顔でふれあいたい」

結城保育連絡会  
会長 荒井 幸恵さん  
(かなくぼ保育園)

流行が始まった当初、何を対策したらいいかも分からず、「もし園児や職員が感染したらどうしよう」と、不安しかありませんでした。緊急事態宣言下でも、保育園は原則開けるとの方針が出され、実際に感染者が出た園もありました。「なぜ保育園だけ？」という思いも、正直ありました。

それでも、保護者の皆さんには、この状況を理解して冷静に対応していただきましたし、職員も不要な外出を控えるなど健康管理を徹底してくれました。本当に感謝しています。

感染が落ち着いてきた今でも、遠足や運動会などの行事を制限し、おもちゃや絵本は毎日消毒し

ています。子どもたちも、常にマスクや消毒をして、辛抱強く生活しています。コロナが収束したら、マスクのない元気いっぱいの笑顔を見ながら、楽しく給食を食べたりスキンシップしたいですね。

「三つ子の魂百まで」ということわざがあるように、幼児期は人生の土台となる人格が作られる、とても大切な時期です。コロナ禍で、心が満たされていない子どももいますし、貧困や虐待など以前より明るみになった問題もあります。市民の皆さんには、結城の“宝”である子どもたちが、安心してのびのびと成長していけるよう、温かく見守っていただければと思います。

参考:厚生労働省(2021年10月版)新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識・働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」