



正しい知識を身に着ける

校長 安部正幸

1月29日(金)本校産業医で杉浦医院理事長の杉浦敏之先生を招き、新型コロナウイルス感染症に関する校内研修会(先生方の研修会)を実施しました。1時間お話しいただいた中の、ほんの一部ではありますが少し紹介したいと思います。

コロナとは

ラテン語で「王様の冠」を意味し、英語では「クラウン」と同じ意味です。太陽の周りがある熱圏(皆既日食のときだけ見られる)もコロナと言います。ウィルスの周りがある突起が王冠に似ていることからコロナウイルスと呼ばれています。コロナウイルスそのものは以前から存在しており風邪の原因でもあります。新型コロナウイルスの正式名称は「コビット19」です。

アルコール消毒は「水」がない時だけ

基本的に水道水で十分に手洗いすれば大丈夫です。アルコール消毒はあくまでも、水がないときの応急措置と考えてください。むしろ、アルコールや石鹸の使い過ぎによる手荒れの方が、ウイルスが付着しやすくなって危険です。また、万一手にウイルスが付いたとしても、手の皮膚から侵入することはありません。ウイルスは口や目、鼻から侵入するので、手を顔に持っていない、マスクの表面を触らないことが大切です。

個人的に行う予防法

- 1 咳エチケットの徹底
- 2 頻回の手洗い
- 3 適度な湿度管理
- 4 バランスある栄養摂取と十分な睡眠

- 5 人ごみや繁華街への外出を避ける
- 6 人が集まる部屋は可能な限り換気する
- 7 室内では全員がマスクを着用する
- 8 顔に手を持っていかない
- 9 マスクの表面を触らない

コロナ肺炎最大の悪化要因は喫煙

肺炎が重篤化する要因として、高齢であることや基礎疾患があることなどが話題になりますが、最大の悪化要因は喫煙です。新型コロナウイルスは肺胞上皮の「アンジオテンシン変換酵素2」という物質をターゲットとして細胞内に侵入するのですが、煙草に含まれるニコチンがこのターゲットを増加させるため侵入を助けます。重篤化率は煙草を吸わない人の1.7~1.4倍、死亡率は3.2倍という報告があります。

校長室での雑談から

日本最大の会食は「学校給食」。それなのにクラスターが発生しないのは、全国の子供たちが先生の言うことを良く守って、しゃべらないで食べているからです。国はこのような子供たちの頑張りをもっとアピールして大人たちに示すべきです。また、電車内の感染リスクは極めて低いと言われています。それは、数分間で空気が入り替わる車内で、皆がマスクを着用してしゃべらないでいるからです。日本人のマナーの良さが感染を防いでいる良い例です。