

北海道と北海道民を愛する皆さまへ

北海道内の新型コロナウイルス感染拡大を抑えるためのお願い

2020年5月15日

北海道大学医学研究院公衆衛生学 玉腰暁子

昨日、新型コロナウイルス感染症が一定抑え込まれたとして、39県で緊急事態宣言が解除されましたが、北海道は首都圏、関西圏とともに解除対象とはなりません。ただ現在、感染は札幌市周辺に集中していることから、道内でも地域によって対応が異なり、石狩地方以外では一部の休業要請、協力要請が解除されることとなりました。今年大型連休は人との接触を極力減らし、外出を控えて過ごされた方が多いと思いますが、その効果は確実に出てきています。一方で、特に医療機関や介護施設など、人との接触を避けることのできない場にウイルスが入り込んだ時に大きな集団感染になり、残念ながら重症者、死亡者が出てしまうことが示されました。

新型コロナウイルス感染症対策の難しいところは、無症状あるいは軽症の方も多いうちで、症状が出る前でも、人に感染させるといことです。そしてその結果は今のシステムではおおよそ2週間経たないと、それも感染した人が症状を呈した場合にしかわかりません。これは、人と人との接触が増えていけば、今もどこかに潜んでいるウイルスが気づかぬうちに再び広がり、それに気づけるのは早くても2週間後になる可能性があることを意味します。

この取り組みは長期戦になるでしょう。効果を見つつ対策を緩和したり強化したりを繰り返すことになると考えられます。新型コロナウイルス感染症を私たちが克服できる頃には、人との交わり方を中心にこれまでとは異なる価値観を持つ社会が誕生しているかもしれません。それでも、健康がとても重要な財産であることには変わりがないと思います。30年以上前にまとめられたオタワ憲章では、健康の前提条件として「平和、住居、教育、食料、収入、安定した生態系、持続可能な資源、社会的公正と公平」が挙げられています。拡大防止に向けて外出自粛等が求められる中でも、将来に向けてこの前提条件が崩れることがないように、犠牲者が出ることを避けるように、社会全体に目を向けた対策が適切なタイミングで進められることも重要です。

でも、まずはご自身の生活から。身体が弱らないよう、心が折れないよう、規則正しい生活を心がけ、毎日の生活にちょっとした喜び、楽しみを見つけていきましょう。外出自粛等を続けるがためにかえって健康を損なうことがないように、バランスの取れた食事、適度な運動、そして精神面の健康に気を配り、生活リズムを崩さないようにしていただきたいと思います。

皆さまには、今後とも、ご自身と大切な方、そして北海道を守るため、デマに惑わされることなく、引き続きリスクを避ける行動をとられるよう、お願いいたします。

北海道の皆様へのお願い

- (1) 「換気の悪い密閉空間」、「人が密集している」、「近距離での会話や発声が行われる」ことが重なるような場は避けましょう
- (2) 体調が悪い時は外出を控えましょう
- (3) 手洗いの習慣を維持しましょう