

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4月13日

北海道大学医学研究院公衆衛生学 玉腰暁子

最近の特に札幌市の報告患者数の増加を受け、昨日、北海道・札幌市緊急共同宣言が出されました。法律に基づくものではありませんが、第2波による感染者急増の抑え込みを図るための措置であり、札幌市内の臨時休校や公共施設の休館の他、札幌市で不要不急の外出を控えるとともに、札幌市以外の地域からの往来や緊急事態宣言が出ている7都府県への往来も控えるよう呼びかけられました。一方、特別措置法に基づく緊急事態宣言が出された首都圏、関西圏、そして福岡県では、テレワークや休業要請、外出自粛を中心に、人との接触を8割減らすことが求められています。

現在、新型コロナウイルス感染症は、感染から発症、そして診断まで、おおよそ2週間かかっています。そのため、私たちが今見ている報告患者数は、3月後半の緊急事態宣言終了後の行動、海外からの帰国者の増加、そして年度末・年度初めの人の移動の影響を受けたものと考えられます。新しい感染症ですので、多くの方は感受性があり、必要な予防措置を講じないまま感染者と接触すれば、感染する可能性があります。しかも、無症状感染者の存在も指摘されていますので、自分も含めて誰もが感染している可能性、感染する可能性があると考えて行動しましょう。いつ、どこで、誰と会ったか、この数日間の自分の行動を思い出せますか？ リスクの高い場ではありませんでしたか？ また、これまで会っていた人の数や外出機会を減らす方法を考え、できることから実行しましょう。一度にできなくても、一つずつ少しずつでも実施することが大切です。周囲の方とも意識を共有し、一緒に取り組みましょう。感染が拡大し、医療機能が崩壊することで、救える命が救えなくなるような事態が生じることを皆さんの行動で阻止してください。

なにも症状がない場合には、外出そのものを控える必要はないと考えられます。家に閉じこもりがちな生活は、体力の低下や気力の消失につながります。暖かくなってきましたので、人との距離を保ちながら、公園に出かけたり、散歩したりもお勧めです。

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。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たいと思えます。

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。