コロナ 正しく恐れて

岡山大・神田教授

感染予防と心身の健康保持へ助言

岡山県内で新型コロナウイルスへの感染者が最初に確認されて1年。国内でもいよいよワクチン接種が始まったが、本格的な収束は見通せず、感染予防を心掛ける生活はまだまだ続きそうだ。〝ウィズコロナ〟という言葉が一般的になる半面、〝コロナ疲れ〟もよく耳にする。感染拡大を防ぎつつ、心身の健康を保つにはどうすればいいのか。公衆衛生学が専門の神田秀幸・岡山大医学部教授に聞いた。

（角南邦彦）

長引く感染予防生活で心身の健康を保つためのポイント

- 栄養バランスの良い食事
- 密を避けての散歩など、適度な運動を習慣に
- 電話や無料通信アプリを活用し、人とのつながりを維持する
- テレワークではオンとオフの切り替えを意識する

「感染症を正しく理解して、心身の健康を保ちながら予防に努めてほしい」と話す神田教授

「まず、ワクチンは万能ではないということを認識してください。接種開始は収束に向けて前進だが、過度な期待はできない」。治験から発症や重症化を予防する効果は示されている。しかし全員に同等の効果があるという保証はなく、感染そのものを防ぐことができるかどうかも未知数という。「根本的な治療法が確立されていない現状では、接種が進んでもマスク着用、手洗いと消毒、3密を避けるといった予防策の継続が欠かせない」と説明する。

一方で、不要不急の外出や人との交流を控える生活が長引き、運動不足やストレスから心身の不調を訴える人もいる。神田教授が推奨するのは、「正しく恐れる」姿勢だ。

この1年で、感染や発症の仕組みは随分と分かってきた。外出しても人混みを避ければリスクは低く、免疫力を高めるためにも、日ごろの健康管理が重要になる。「心配なのは運動不足による生活習慣病。密を避けての散歩など適度な運動を習慣化し、栄養バランスの良い食事を心掛けてほしい。屋外で体を動かせば、気分転換にもなる」

運動やつながり大切

心の健康では、人とのつながりの重要性を指摘する。親族や友人と直接会うことは難しくても、電話や無料通信アプリ・LINE（ライン）、ビデオ会議システム「Zoom（ズーム）」などを活用すれば、定期的に関わりを持つことができる。「顔が見られればなお良いが、電話一本でも互いに安心できる。声を聞けば孤独感が解消され、気持ちも落ち着くはず。つながりは大切です」

コロナ禍は、仕事の様子も変えた。岡山県など地方でも、出勤を減らし、自宅などでテレワークする人が増えたが、神田教授はオーバーワークを心配する。「近くに上司や同僚がいないからこそ、真面目な人ほど休憩もせずに仕事にのめり込んでしまう恐れがある。管理職がコミュニケーションを密にして、働き方に目配りすることが第一だが、働く人自身もオンとオフの切り替えを意識する必要がある。肩こりや腰痛は働き過ぎの危険信号」と訴える。

転勤、就職、進学などで、春は人の動きが活発になる。「感染を収束させるためには、ここで拡大させないことが大切」と神田教授は強調する。「自分が気をつけることが、だれかの命を救い、医療現場の負担を減らすことにつながると考えてほしい。一日も早く以前の日常を取り戻すためにも、一人一人が思いやりを持ち、感染予防の基本を徹底する必要がある」