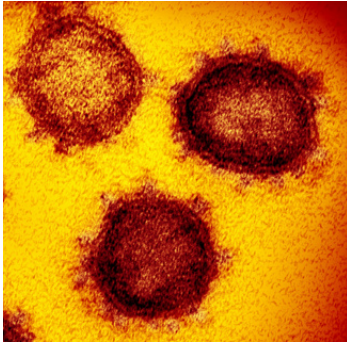


緊急情報：私が推奨する COVID-19 対策

有松医科歯科クリニック 山嶋哲盛

「コロナウイルスとは！」

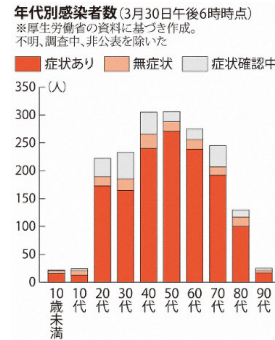


**電子顕微鏡で見た新型コロナウイルス
表面のスパイク（棘）が細胞を刺す。
米国立アレルギー・感染症研究所提供**

新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）はサーズウイルスに酷似した、RNA ウイルスの1種です。ヒトの細胞よりはるかに小さく、遺伝子を構成する核酸レベル、0.0001mm 大の病原体です。従って、咳やくしゃみなどで空気中に飛散したウイルスは3m以内にいる人の鼻腔から気管支に吸い込まれ、粘膜をスパイク（突起）で突いて自らのRNAを細胞内に送り込み、自分のコピーを量産します。

新型コロナウイルスは遺伝子変異をきたしやすいので、スパイクに特異的に結合するワクチンの製造には時間がかかり、爆発的流行が避けられません。

ウイルスは気管支や肺胞などを攻撃するだけでなく、血液中で免疫細胞を刺激し炎症物質を放出させます。その結果、発熱（頻度：全経過で88%、初期は40%）や咳（81%）、息切れ（31%）、倦怠感、筋肉痛などの症状が出ます。脳神経にもウイルスが感染し味や臭いがわからなくなるが、これは普通の風邪では稀な症状で特徴的です。感染者の約4割は無症状、4割は軽症、残り2割は肺炎の悪化や血栓形成により重症化します。体内にウイルスを持っているが無症状の患者は、ウイルス飛沫をばらまくスプレッダーとなるので要注意です。ただ、発熱も咳もない無症状のウイルス保菌者はどこにいるかはわからないので、外出を極力控え、無症状感染者との接触の機会をなくするのが唯一の予防策です。



**新型コロナウイルスは国内でも
若者の感染者が増えつつある
4月2日毎日新聞より引用**

「予防が最も大事である！」

3つの【密】、絶対に避けて



(Yahoo Japan より)

新型コロナウイルスは発症後よりもむしろ発症前の方が体内のウイルスが多いことがわかっています。しかも、潜伏期間が平均4日間と長いため、無症状感染者や発症2～3日前の患者は市中に一定数いるので要注意です。濃厚接触があつて受けたPCR検査が陰性であってもウイルスを持っていたり、逆に陽性でも感染性が既になくなっている場合もあります。つまり、PCRの結果は過信できず、肺炎合併の疑いがあれば専門病院で胸部CT検査を受けた方が得策です。

無症状感染者との接触を避けるためには3密を避けるのが第一。また、次亜塩素酸で他人が触れたドアノブやテーブルなどを消毒し、スプレー瓶入りのアルコールを携帯し頻繁に手を消毒すべきです。喫煙者や高齢者、慢性肺疾患・糖尿病・心臓病・腎臓病・肝疾患などの持病がある場合は要注意です。この場合は、感染後10日目(発症7日目)前後にサイトカインストームや血栓形成で急変する危険性があるからです。現時点では適切な感染予防に勝る治療はありません。

- 1) 満員電車やバスに乗るのは避け、居酒屋やバー、カラオケには行かない。
- 2) 3人以上が集まる部屋には行かない。握手やハグ、密着した会話は避ける。
- 3) シールドパネルを設置し、浮遊ウイルスを排出するため換気を行う。

大切なのは、「無症状でも感染している人が市中(ことに閉鎖空間)には一定の割合でいることを認識して、自分達で感染防御の予防策を徹底して行うこと」

気軽にできる自己防衛法は、毎日1回、ケルセチン500mg、亜鉛10mg、ビタミンC1000mgを服用することです。ケルセチンは玉ねぎのエキスですが、亜鉛の細胞内移行を高めます(文献: Zinc Ionophore Activity of Quercetin ---, Dabbagh-Bazarbachi ら、J Agric Food Chem 62:8085-93, 2014)。細胞内に入った亜鉛はサース・ウイルスの転写酵素を阻害し、その増殖を抑えます(Zn²⁺ inhibits Corona Virus and Arterivirus RNA Polymerase Activity ---, Velthuls ら、PLOS Pathog 6(11), 2010)。抗酸化剤のビタミンCは免疫力をアップします。