

新型 コロナウイルス感染を

のりこえるための説明書

年末 ver.

～ 大切な人を守るために、～
今、私達ができること



なるべくエビデンスに基づき、資料を作成しておりますが、
状況は刻一刻と変わり、現時点での見解が今後も正しいとは限りません。
エビデンスがない部分は個人の見解も含まれますので、注意してお使い下さい。

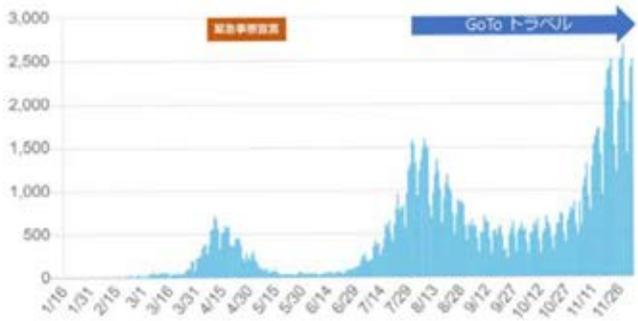
大切な人を守るために、今私達ができること

- ① 今、私達にできることは何ですか (質問)
- ② " (答え)
- ③ 今、私達が持つべきもの
- ④ 不安に負けられないためには、どうしたらよいでしょうか (質問)
- ⑤ " (答え)
- ⑥ CIAMS (シムズ) について
- ⑦ CIAMS が自殺へ
- ⑧ 心の問題をかかえた人に私達ができることはありますか (質問)
- ⑨ " (答え)
- ⑩ 自分でできる対処法
- ⑪ パニック障害について
- ⑫ コロナウイルスに感染したくないです、どうすればいいですか (質問)
- ⑬ " (答え)
- ⑭ おさし、食事は危険
- ⑮ " ウイルスが入ってくる場所
- ⑯ 年末年始、実家に帰ってもいいですか (質問)
- ⑰ " "
- ⑱ " (答え)
- ⑲ " "
- ⑳ " (1枚 ver.)



Q、今、私達にできることは何ですか？

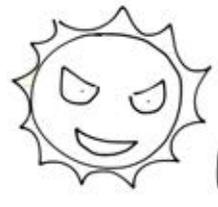
もう油やばい
もうダメだー



感染者：154,839人
死亡者：2,239人
(2020年12月4日現在)

厚生労働省HPより

そろそろあきらめて、
みんな感染すれば？



思考
停止



絶望



今の自分の状態を見つめなおし、

今、私達が何をすべきか考えてみましょう！！

みなさんは
今、どのような
状態ですか？



Q、今、私達にできることは何ですか？

A、正しい知識を身につけ、

それを行きかたにうつし、みんなと考える続ける

ウイルスだけでなく、不安に負けない自分になる！



不安
よく分かんないけど
たくさん死んでるし
なんだかこあい

流行地から
来た人

感染して
戻院した人

病院で
働く人



みんなウイルスもっているかも...
こあい。ある、ない、さげよう...



不安は危険に対する正常な心理反応
危険から身を守る自己防衛

感染者は
〇〇〇人!!
過去最高!!



不安

なんで
何の対策も
支障もないんだ

怒り

自分以外にカが偉かと
差別・偏見・暴力へ



自分の中ごもやもやが続くと、
絶望・うつ・自殺へ

もうダメだー



考えることをやめると...人は矢張り絶望的な思考になります

しっかり考えれば分かることが分からなくなり、
不安や恐怖に負けて、差別・偏見・絶望につながります

今私達がもつべきもの



正しい知識

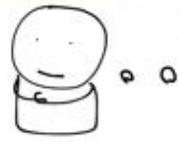


石原かにお年寄りにとっては危険だけど、自分達が感染しなければ、お年寄りが感染することは少ないよね。しっかり感染対策していれば、ほとんど感染することはない。
おそろすぎる必要はなく、甘くみすぎなければいいかな。

Go Toを止めた



考える力



普通に考えれば、春会から来たからといって、みんな感染してる訳ないよね。たとえ感染してても、お互いマスクしていれば、感染する可能性はほとんどない。

流行地から来た人

想像力



感染力があるのは10日までだから、PCRがどうであれ、退院した人からは、感染することはないよね。入院して、とても大変な思いをしたらどう？ 家族や仕事は大丈夫かな？

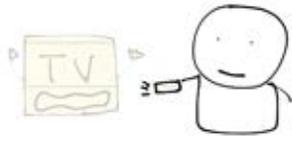
退院した人

感謝の心



毎日、感染するかもしれないプレッシャーやハードな仕事で大変だろかな... 自分だったから逃げ出しちゃうかも... 本当、感謝しかないです。

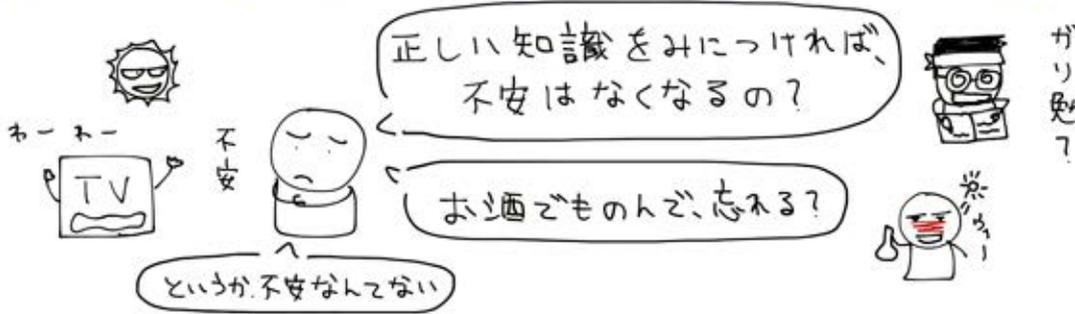
病院で働く人



自分リストにカが働くと差別・偏見・暴力へ

自分の中で「もやもや」が続くと、絶望うつ・自殺へ

Q. 不安に負けないためにはどうしたらよいのでしょうか?



不安やストレスがないと思っている人こそ注意!!

不安や悩みは人それぞれ、ストレスは自分では分かりにくい



- 感染したら死ぬかもしれない
- 家族に迷惑かける
- 仕事を休まないといけない
- 店が風評被害にあつたらどうしよう
- 学校でいじめられるかも...

いつの間にかストレスは自分の知らない間に、自分を変化させます



不安やストレスは誰にでもあるもの
 自分の中の不安に負けないためには、
 どうしたらよいのでしょうか?

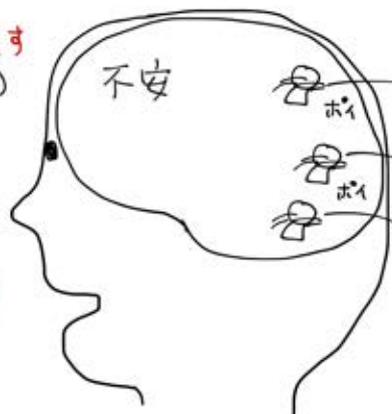
Dr

Q、不安に負けないためにはどうしたらよいでしょうか？



自分が嫌な気分
(こわい、悲しい etc)
なる情報を
入れない!!

A1. 入ってくる
情報を減らす



A2. たまた不安や
ストレスをすてる



好きな映画
" 音楽
" 本
" スポーツ
" スイーツ
" におい



不安にスポットライトを
当てない!!

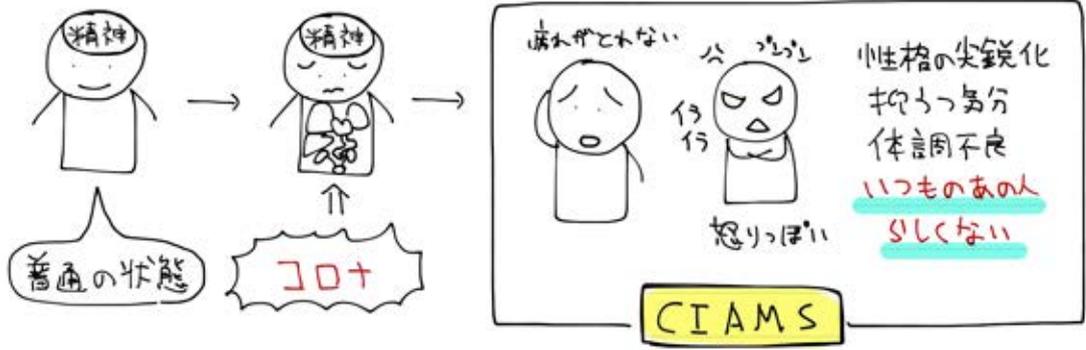
A3. 自分が喜ぶ
好きなことをする

CIAMS Coronavirus-Induced altered mental status

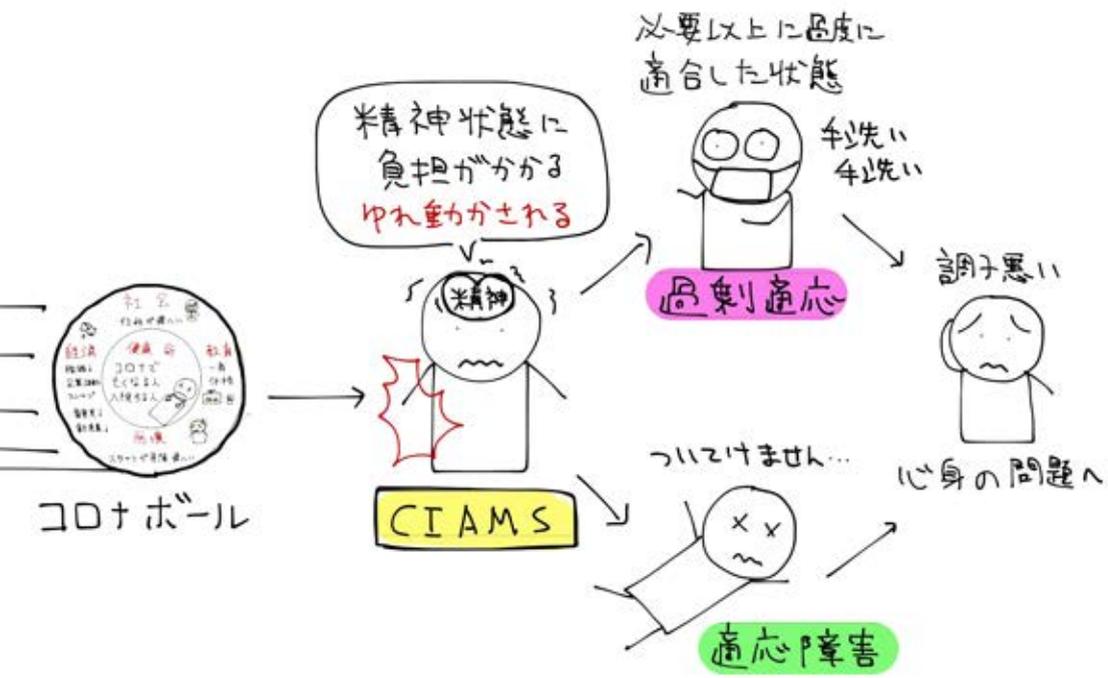


✓ コロナによる変化した社会・生活・環境からくる
ストレスにより引き起こされた精神状態の変化

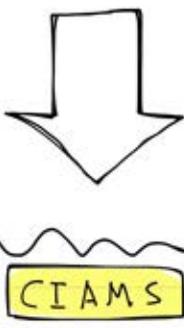
by 國松 淳和 Dr.



✓ 適応障害の人もいるし、過剰適応の人もある



CIAMS から自殺へ



性格の尖鋭化
抑うつ気分
体調不良
いつものあの
ししくない

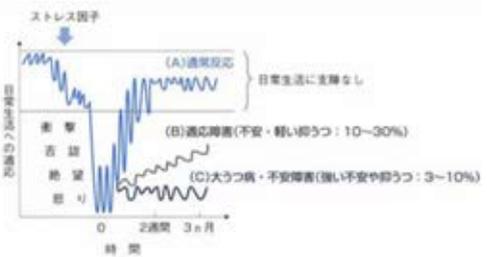


調子悪い

心身の問題へ
(不眠、強迫性障害
不安障害、パニック発作)

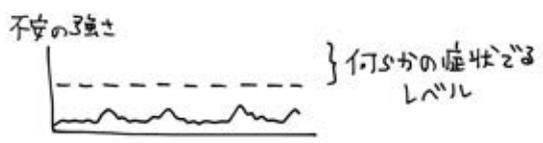
うつ病
PTSD
自殺

あなたのメンタルは
今、どのあたりですか?



Q. 心の問題をかかえた人に私達ができることはありますか？

✓ 通常のメンタル



✓ 今の日本のメンタル



けがの応急処置が一般の人でもできるのと同じように、
心の応急処置というものがあります

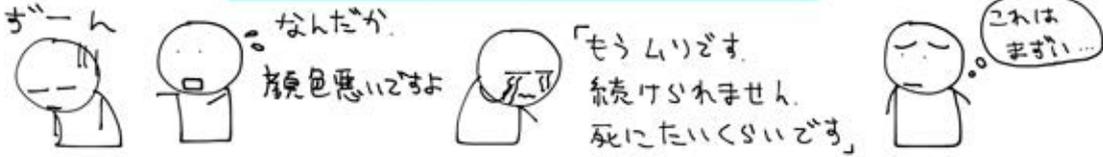


Q. 心の問題をかかえた人に私達ができることはありますか？

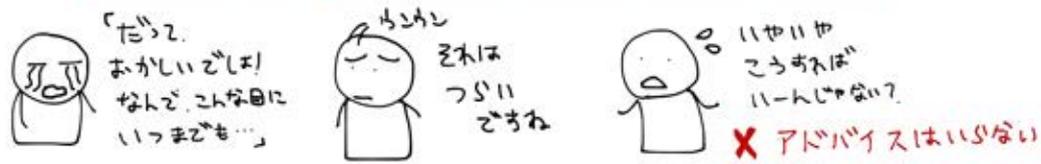
A. メンタルヘルス・ファーストエイド(心の応急処置)をご紹介します



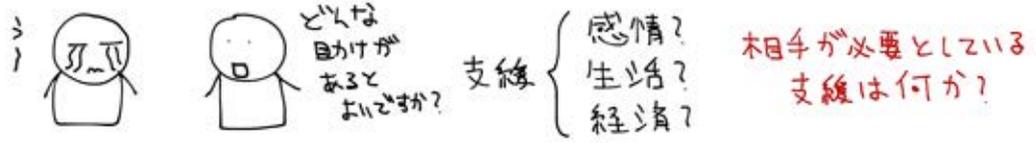
① 周りに、いつもと違ってみえる人がいたら、声をかけてみましょう
危機的状況(つまり自殺しようと思うくらい悩んでいる)かどうか。
リスクを評価し、支援を始めましょう



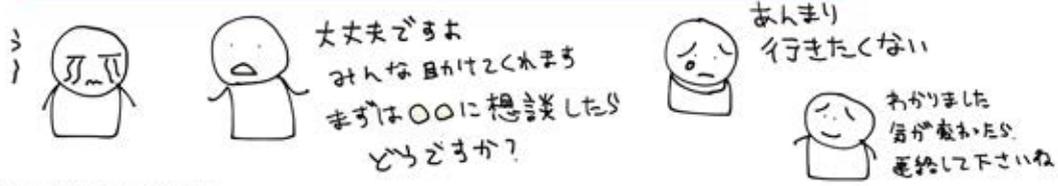
② 話をきいて危機的な状況でなければ、話をききましょう
相手の話を批判せず、決めつけず、口をはさまず、
まずは一生懸命話を聴くだけ就好了



③ 安心につながる支援と情報を提供しよう



④ 専門家のサポートをうけるようにすすめましょう

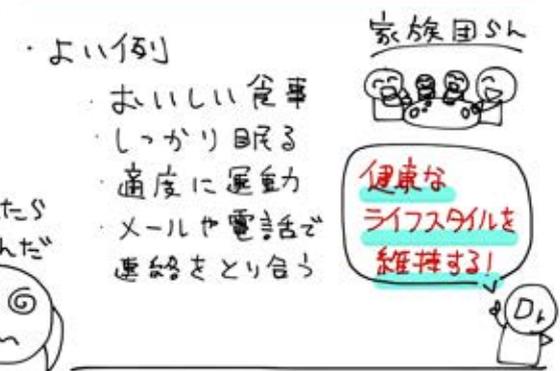
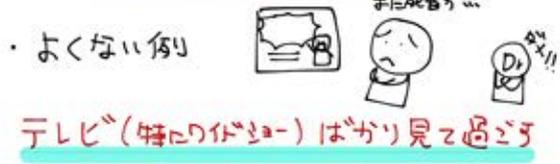


自分でできる対処法 (セルフヘルプ)

人と話す・連絡をとりあう



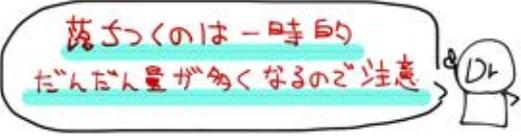
自宅で過ごす



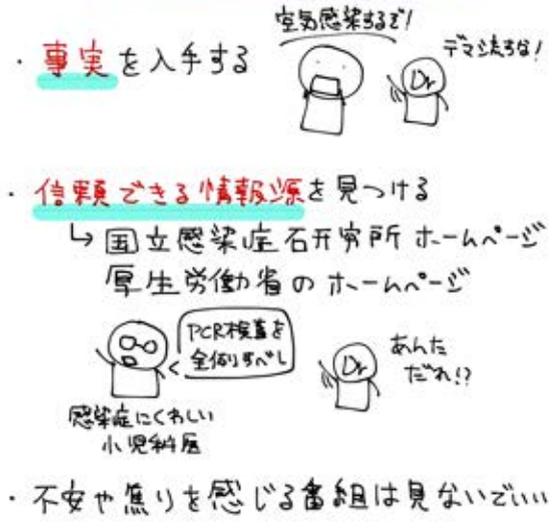
お酒やタバコ、薬(睡眠薬)に頼らない



タバコ・アルコール・薬



小情報にまどわされない

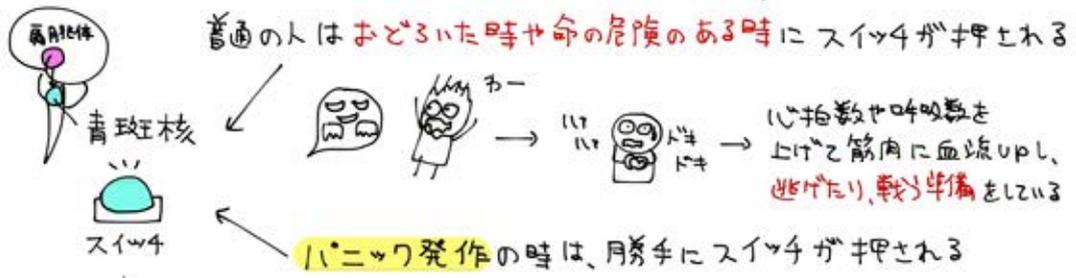


感染症に詳しい
小児科医

パニック障害について

<パニック障害・不安障害>

理にかなった反応

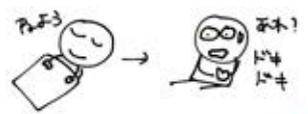


① 特定の条件・状況あり
→ 〇〇恐怖症

ex) 閉所、高所、広場、精神的なトラウマのある場所



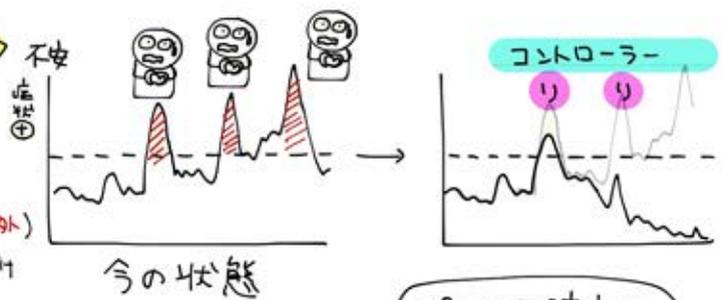
② 特定の条件・状況なし
→ パニック発作を何度もくり返すと、パニック障害



<パニック障害の治療>

喘息と同じ考え方

- ・ コントローラー : SSRI
 - ・ リリーバー : BZ (ゾロニダゾール)
- 短期間だけ



・ 治療は火をけすイメージ



パニック障害は薬でよくなります

Dr.

Q. コロナウイルスに絶対感染したくないです どうしたらいいでしょうか？

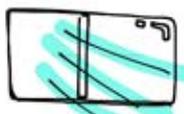


感染した
終末だー

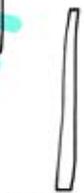


いやいや
何も感染りませんから...

世の中の感染対策やめることを
全部やめばいいか？



換気



アクリル板



アイシールド
マスク
手袋

アルコール除菌



手洗い

よくよく

空間除菌



これは意味ないです



空気清浄機



2m



ソーシャルディスタンス



入道熱の4エック



食事で
真正面をさける



いきません
入りません



めっちゃたくさんある...

やたのたやめばいい
という訳でもない

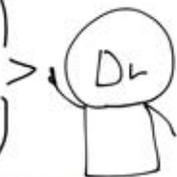


Q. コロナウイルスに絶対感染したくないです
どうしたらいいでしょうか？

A. 3密を避け、食事に気を付けて、
マスクをして、手洗いをしていれば、
感染する可能性は限りなく低いです

(※家庭内感染は別)

3密フルに
気本ないように

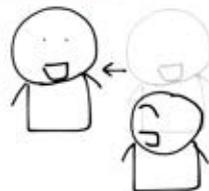


ただし、
絶対ではない

特に マスクを外す場面で注意が必要!!

もし外すなら... マスクしていない人に会うなら...

・真正面に人がいないように



正面はX

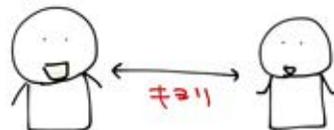
・会話のボリュームはひかえ目に

大きな声はX

ひかえ目



・人とのキョリは最低1m あける
(できれば2m)



・換気をしっかりする



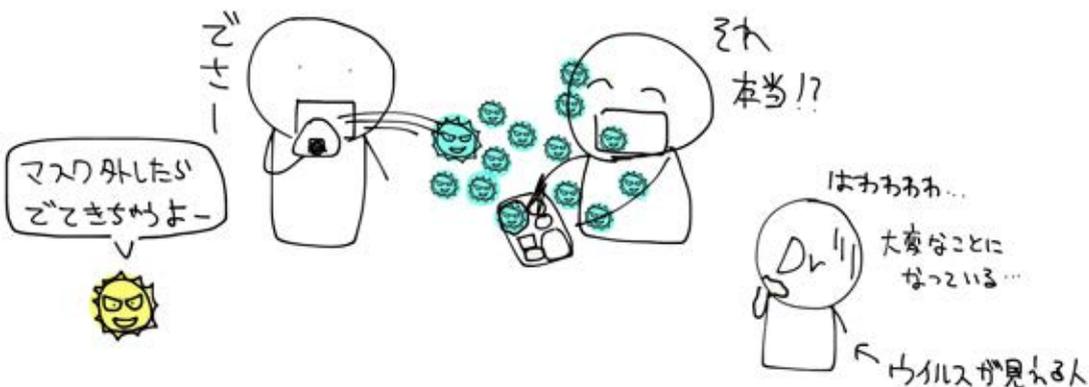
・長い時間外さない



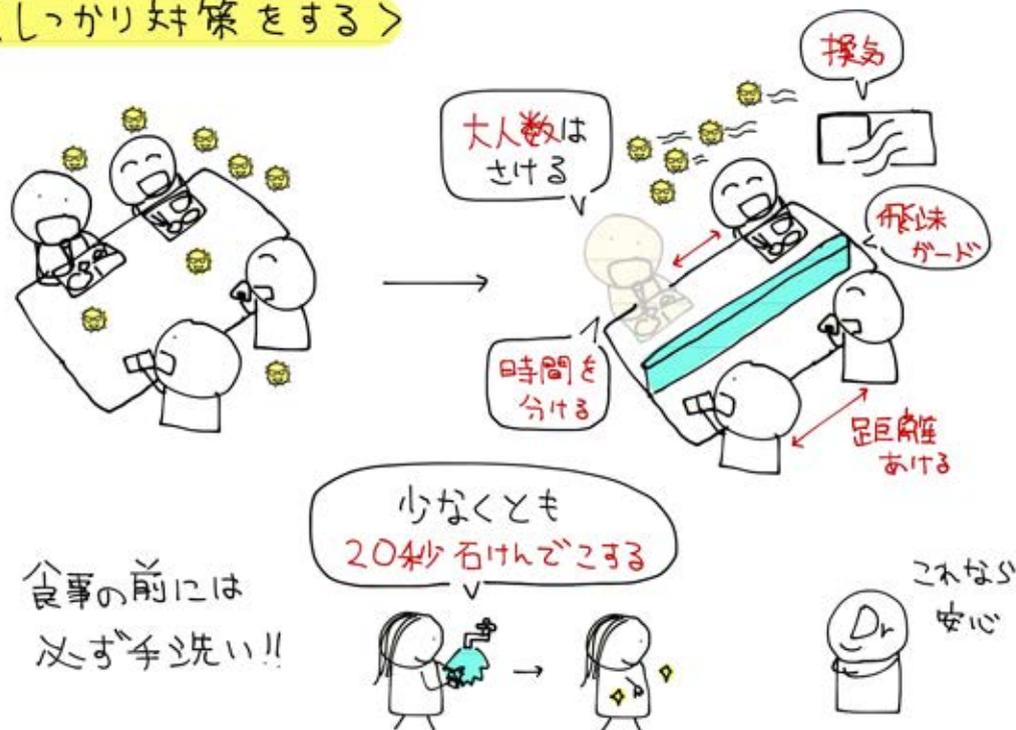
食事は危険

(14)

〈マスクを外して、しゃべりながらごはんを食べると、どうなるか〉

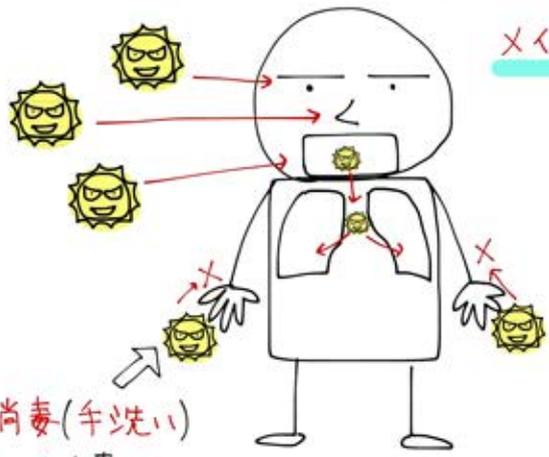


〈しっかり対策をする〉



ウイルスが入ってくる場所

ウイルスが侵入する場所は 目と鼻と口



×手は飛沫感染!

手指消毒(手洗い)
がとても大事

皮膚からは感染しません!!

手にくっついてても 彥根を角さなければ 感染しない!!

Dr

< 知っておきたい3つのエチケット >

ぞきぞきしゃべりなければ、ウイルスあまりでない

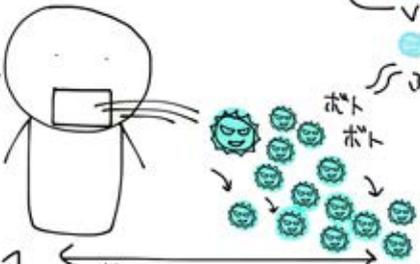
||

声エチケット

マスクしていれば、ウイルスあまりでない

||

咳エチケット



小さな飛沫は 空気中にたどぶので、
換気も大事!!

普通のしぶき(飛沫)は
2mしかとばない

2mはなれば、
ウイルスくつきにくい

= 足距離エチケット
(ソーシャル・ディスタンス 改め、フィジカル・ディスタンス)

Q. 年末年始に実家に帰ってもいいですか？

<何なから大丈夫？>



かせ" いてないから大丈夫？



何ともないよー
元気、元気！
感染してるわけない！

流行地じ"ないから大丈夫？



この辺では
流行してない

周りに感染した人いないから大丈夫？



オレ達には
関係ない
病気だぜ

持病がないし、若いから感染しても大丈夫？

実家でめ"さ"感染対策すれば"大丈夫？

ま"ど
あ"けて



なんで"家の中"
マスクするのー

<何なから大丈夫？>

かせ" いてないから大丈夫？ → 発症する2日前から感染します
大丈夫じゃないぞ

流行地じ"ないから大丈夫？ → 流行にはタイムラグがあります
周りに感染した人いないから大丈夫？ 1つの間にか流行はよくあります

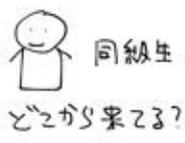
持病がないし、若いから感染しても大丈夫？ → あなたは大丈夫でも
相手は大丈夫じ"ないかも

実家でめ"さ"感染対策すれば"大丈夫？ → ストレスたまりそうぞ
大丈夫とも言えません

Q 年末年始に実家に帰ってもいいですか？

A. 帰ってもいいとは思いますが、よ〜〜〜く考えて下さい

自分(と一緒に行く人) と 相手(おいさ・おまはあさん・友達)を



自分達が万が一感染していた場合、
 同じ家の中にいれば、感染するリスクは非常に高いです
 お年寄りが感染すると、命に危険が及ぶ感染症だということをお忘れなく

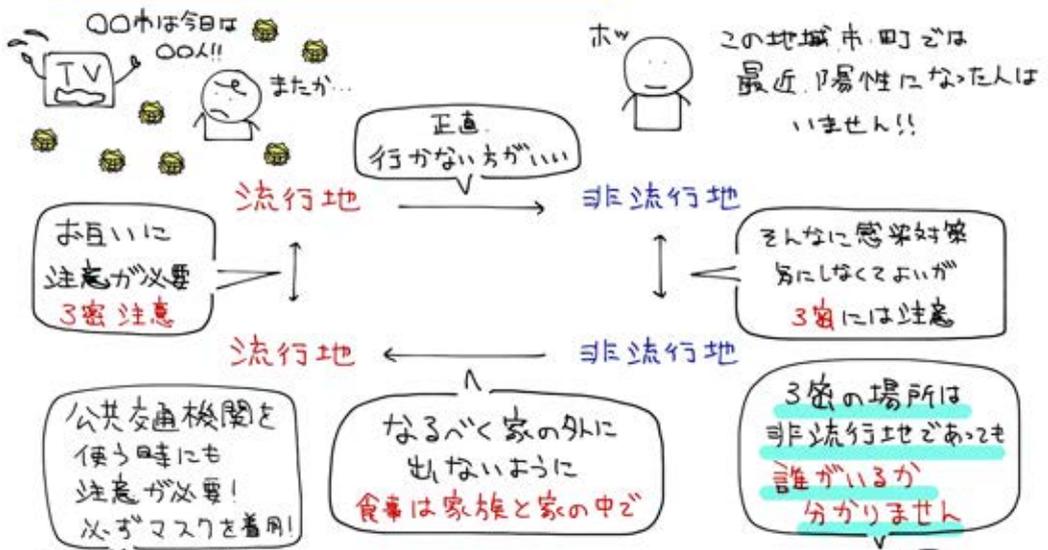
参考：

新型コロナの症状、経過、重症化のリスクと受診の目安



(1) 今住んでいる地域は流行地(連日、陽性者が出ている)ですか？

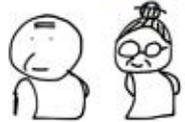
帰省する地域は、流行地ですか？



(2) 具体的なスケジュールと行動

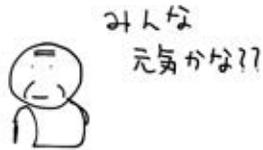
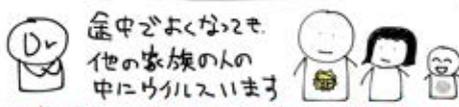
〈今、住んでいる所(流行地)〉 〈帰省先(非流行地)〉

Point①
帰省の2週間前から
家族全員で
バッチリ感染対策



12/15 (帰省の14日前)

Point②
帰省の10日前から
家族全員の
症状がないことを確認!



12/19 (帰省の10日前)

誰か症状があれば、全員の帰省を延期しましょう

12/29 (帰省)

帰省中、がまんしてほいさのこと

- ① 全国の仲間とカラオケ
- ② 全国の仲間と飲み会
- ③ 全国の仲間とみんなぞう同じ部屋ぞうお泊まり

帰省中

Point③
帰省先で感染を
広げない対策をする

- ・ 外食先や初詣といった混み合う場所は注意が必要!
- ・ 可能な限りマスク着用!!
- ・ 体調不良の際は、外出せず家の個室で食事をする



Point④
帰省後の体調変化に
注意する



1/4

Q 年末年始に実家に帰ってもいいですか？

(2) 具体的なスケジュールと行動

A. 帰ってもいいとは思いますが、よく考えて下さい

自分(と一緒に帰る) と 相手(おじいちゃんおばあちゃん)

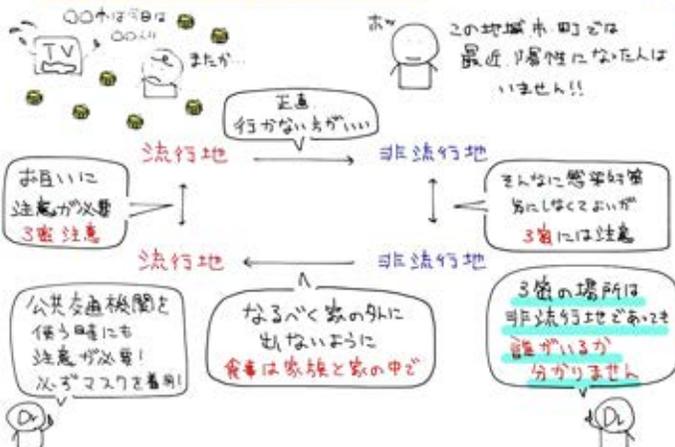


自分達が万が一感染していた場合、同じ家の中にいれば、感染するリスクは非常に高いです。今年が感染すると、命に危険が及ぶ感染症だということをお忘れなく。

帰る! と決めた人は、以下に気を付けていた「対策」は、安心して帰省できると思います。

(1) 今住んでいる地域は流行地(曜日、陽性者が出ている)ですか？

帰省する地域は流行地ですか？

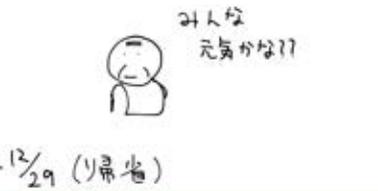
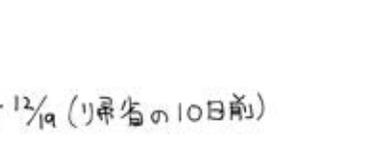
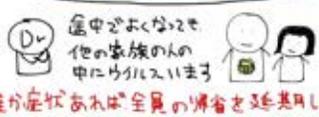


＜今住んでいる所(流行地)＞ <帰省先(非流行地)＞

Point ①
 帰省の2週間前から、家族全員で、バッチリ感染対策。



Point ②
 帰省の10日前から、家族全員の症状がないことを確認!



帰省中、おまんこしてほしくないこと

- ① 全国の仲間とカラオケ
- ② 全国の仲間と飲み会
- ③ 全国の仲間とみんなが同じ部屋でお泊り

Point ③
 帰省先で感染を避けたい対策をさる

- ・ 外食先や初詣といった混み合う場所は注意が必要!
- ・ 可能な限り、マスク着用!!
- ・ 体調不良の際は、外出せず家の個室で食事をする

Point ④
 帰省後の体調不良変化に注意する



1) スワのある行先力 ~ go toを楽しむヒント ~

低い



ホテルに滞在



散歩・ジョギング・ハイキング



距離を保ちながら
キャンプやBBQ



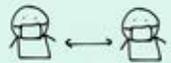
ゴルフ
(接触虫が少ないスポーツ)



テニス



レストランでの
テイクアウト

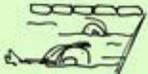


距離を保ちながら
病院やスーパーへ行く

中程度



会社や図書館
学校に行く



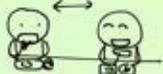
公共プールでの
水泳



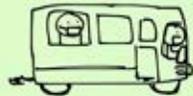
子供を遊ばせながら
運木こい



距離を保ちながら
屋外のレストランで食事



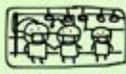
距離を保ちながら
誰かの家で食卓をやる
(10人以下)



バスに乗る



繁華街を歩く



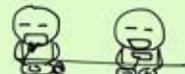
電車旅行や
空の旅



卓球・ソフトボール・バレー
(接触虫の少ないスポーツ)



遊園地に行く



屋内でのレストランで食事 美容室・理髪店に行く



礼拝所へ
礼拝に行く

高い



サッカー
(接触虫の多いスポーツ)



バスケット



スポーツスタジアムへの
イベントに参加



冠婚葬祭に
出席する



カジノやパチンコ



歴史・美術館に行く



クルーズ船の旅



ジムに行く



大規模な
コンサートに行く

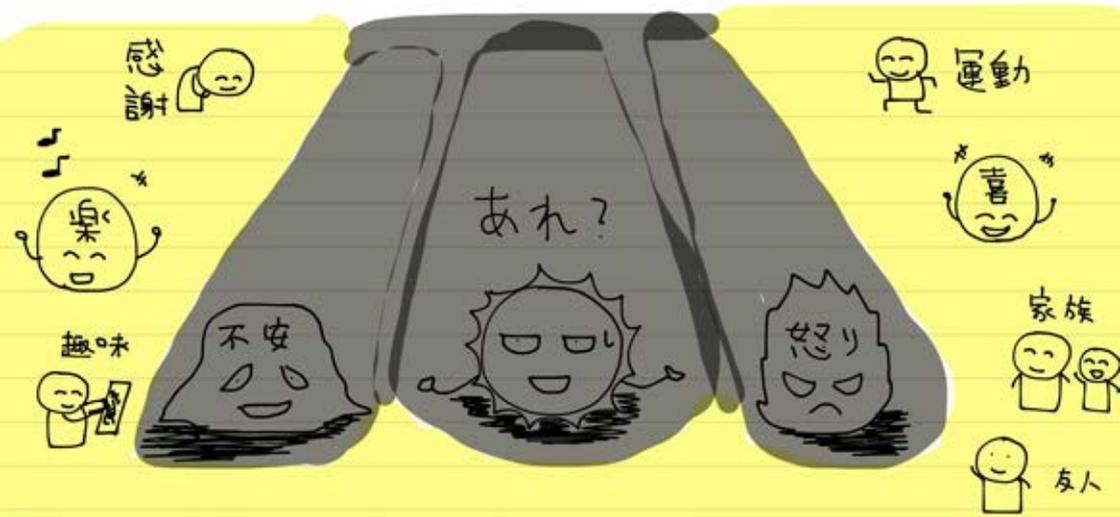
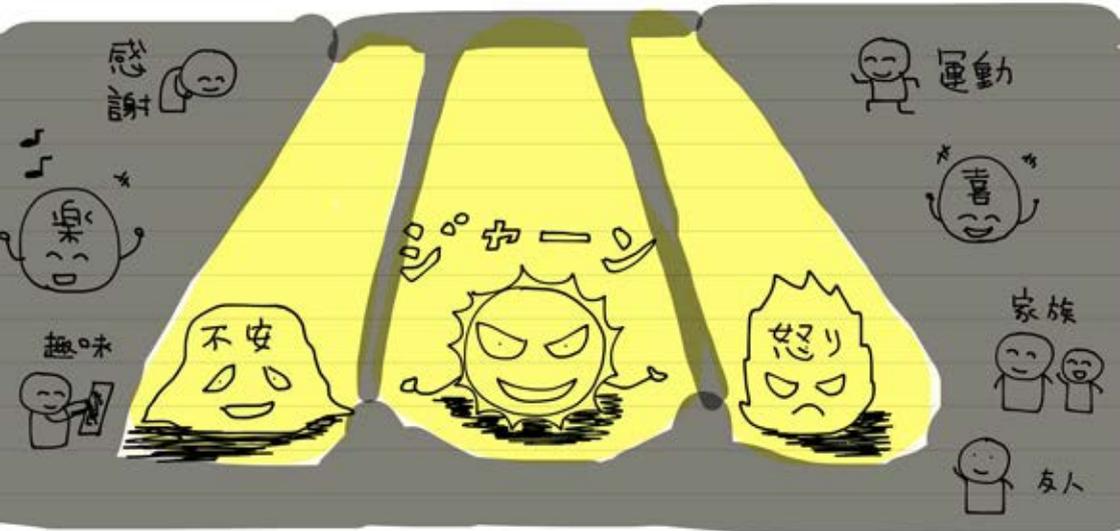


居酒屋やバーに行く



ビュッフェでの食事

豆頁の中のスポットライトをコロナにあてない



ただし感染対策は忘れずに!!

最後に

身体の体調も大事ですが、心の問題も同じくらい大事です
イライラしてませんか？ 眠れていますか？ 楽しいことはありますか？
不安やストレスは自分では感じにくいものです



家族や友人と会ったり、話すことは、
自分の心をなごませ、心が元気になるります

年末年始、ご家族と気持ちよく過ごしていただくために、
引き続き感染対策がんばりましょう

不安ではなく知識を、怒りではなく感謝の心を
誰かが戦ってくれるのではなく、
みんなが考え続け、この時代をのりこえましょう



2020.12.5
玉井道裕