

## 巻頭言

2021年正月早々ほとんど卒倒しそうになった。こともあろうに中国の闇ワクチンを高い値段で何人も受けたというではないか（毎日新聞2021年1月1日）。

いったいワクチンを打ったら、マスクをせず手洗いもせずうがいもせず毎日会食するとも言うのか？

昨年は年が明けたと思ったら瞬間に新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の蔓延で社会は一変し、コロナ、コロナで暮れた異常な年であったが、2021年はコロナ一色に明け、正月から一部マスメディアは増え続ける感染者数にうろたえて手詰まり状態等とさえ表している。

闇ワクチンを受けるとか、手詰まりとか、何かおかしくないだろうか？

冷静に考えてもみよ、短絡的で非科学的な思考が蔓延していることにすぐ気づくはずである。

何かと言えば、やれ飲食店の営業時間を短くせよ、出歩くのを避けよとか、ヒステリックにそんなことばかりだ。

ほとんどの人はそんな常識は持っているのではないかな？

にもかかわらず感染が拡大しているのである。いかにも間抜けな話ではないかな？

そもそもほとんどの感染が飲食店等で起きているという事実はほんとにあるのか？飲食店の営業を制限し会食を禁止すれば感染拡大を防止できるというどれほどの科学的根拠があるのか？

政府及び厚労省はちゃんとしたデータを示すべきである。

このようなパニックのような状態になると必ずスケープゴートをでっち上げてそこに議論を持っていく、そしてありもしない救世主にすがるので。

はっきり言おう、ワクチンで新型コロナウイルスパンデミックが解決できると思うのは妄想である。よくよくよく考えよ！

昨年来ずっと、ニュースのトップはいつもコロナ感染者が何人出たのなんの、と大騒ぎであるが例えば東京で日に1,000人出たとしてそれは人口比で言えばせいぜい10,000人に1人である。相変わらずマスメディアはPCR検査実施数に対する割合を示していない。科学的な分析結果を示もしない。

一貫して臨床科学が正しく適用されず、またその実践も恐ろしく貧弱である。行き当たりばったりの思いつきで策を講じても効果が得られようはずがない。いろいろな局面で綿密な科学的分析とその結果に基づいて戦略的にアプローチしない限り解決は望めない。

COVID-19に対する対処方法は医学的には単純である。

新型コロナウイルス関連肺炎に罹らないために一人一人が気をつけるべきこと、そして新型コロナウイルス関連肺炎重症化への対処について、それらの要点\*は今年の4月に解説文として下記2報をまとめて発表した。現時点でもそれに尽きる。

- 福島雅典、特別寄稿：新型コロナウイルス関連肺炎に罹らないために～一人一人が気をつけるべきこと、新しい社会の建設に向けて～。臨床評価。2020；48(1)：145-50。

[http://cont.o.oo7.jp/48\\_1/p145-50.pdf](http://cont.o.oo7.jp/48_1/p145-50.pdf)

- 福島雅典, 川本篤彦, 周 玠. 特別寄稿: 新型コロナウイルス関連肺炎重症化への対処について. 臨床評価. 2020; 48(1): 151-6.  
[http://cont.o.oo7.jp/48\\_1/p151-6.pdf](http://cont.o.oo7.jp/48_1/p151-6.pdf)

この巻頭言ではそれに一点だけ加えておこうと思う。

現在政府や自治体等が焦っているのは医療崩壊の懸念である。

対人口あたりの日々の感染者数, 重症化患者数, 有病者数等々はすでに明白なのであるから各医療圏単位で必要病床数を算定して新型コロナ患者を集散的に診療する専門病院をつくれればよい, 中国が武漢で1,000床レベルの病院を10日間で建設稼働したように何故しないのか?

そもそも新型コロナウイルスを普通の病院で一般の患者と同じように診療するといった無理を続ける限りは必ず随所で医療崩壊が起きる。

何をもたもたしているのだ。

例えば, 最も簡単な方法として, 人口が減っている地域の小学校などを新型コロナウイルス感染症専門病院に改修してはどうか? 給食設備もあるし十分な広さの部屋があり, 動線も合理的にゾーニングできるし, 多くの窓から一瞬のうちに空気は入れ替えることができる。またコンテナ式陰圧隔離ICUも既に日本, 中国, 韓国で市販されている(下記URL参照)。

<https://www.hitachi-gls.co.jp/products/cpc/negative-cleanbooth/>

<https://www.rorze-ls.com/>

何をもたもたしているのだ。感染症対策の基本原則, 診療のゾーニングを厳格に実践せよ!

福島 雅典

「臨床評価」編集委員

一般財団法人LHS(ラーニングヘルスソサエティ) 研究所

(公表日: 2021年2月3日)

---

\* 引用2報(2020年4月8日投稿)からの要約

1. 新型コロナウイルス関連肺炎に罹らないために一人一人が気をつけるべきこと

感染防止行動とともに, 免疫力が低下しないように自身の生活を律する。

そのためには:

- 1) 健康は食事, 運動, 睡眠, 心の在り方に尽きます。自律神経の正しいリズムが免疫ホメオスタシスの基本であることを体で覚えましょう。
- 2) 良質のタンパク質, 魚, 肉, 卵等十分に取り, 新鮮な野菜, 果物を豊富に摂る。体を温かくして十分な睡眠をとって疲れを残さない。適切な運動が食事にも睡眠にも良いペースを作ります。
- 3) すべての疾患に共通する養生の基本は新鮮清涼な空気, 静養, 栄養です。  
自分自身の生活リズムと身体の快適さを内観して(腹式呼吸の下に心を鎮めて身体の隅々を脳で感じて), 体調の変化に早め早めに気づいて少しでも疲れや不調がある場合には徹底して休む(静養)。
- 4) 部屋の湿度は60%に保って乾燥を防ぐ, 特に寝るときは注意しましょう。新鮮な空気のもとで活動し, 人との接触の後は必ずしっかりとうがいをする。こまめに石鹸で手を洗う。寝る前には風呂に入りよく温まって髪の毛もしっかり洗うこと。

2. 新型コロナウイルス関連肺炎重症化への対処について

診療ガイドライン遵守. パルスオキシメーターによる酸素飽和度の測定, CTによる急性間質性肺炎の早期発見と, 酸素吸入とグルココルチコイド投与。