

新型コロナなんかには負けるな！その決定的秘策！！

しつこい 新型コロナウィルス

前回新型コロナウィルスについて記載したのが6月号でした。その時は夏にでもなれば収束して、経済活動も回復するのではと個人的に思っていたのですが、実際はその予想を裏切り、全く持って収束の予測が立たない事態となっていました。この新型コロナウィルスは結果として「本当にしつこい!!」としか言いようのないウィルスだったわけですが、

致死率などの危険度からすれば、数年前に流行ったSARSの方が数段上なのですが、この新型コロナウィルスの困ったところは、かかってもすぐに発症せず、潜伏期間が長いということにあります。そのため、感染していてもその自覚がない人が活動してしまい、他の人に感染させてしまいます。その結果として感染者がいつまでも増えるという結果を招き、いまだに収束の兆しすら見えない事態となっているのです。

これまでも様々な感染症があるのは、みなさんのご存知の通りです。その中でも毎年恒例のインフルエンザウィルスなどは致死率などからすれば、新型コロナウィルスと何ら変わりま

せん。むしろインフルエンザウィルスの方が危険と指摘する医療者もいるほどです。しかしインフルエンザウィルスの場合、感染すれば間もなく高熱が出て、分かりやすい症状が出るため対処が早く、困り込みもしやすく、結果としてある一定の集団の感染で食い止めることができ、蔓延することなく収束させられるわけです。

もちろんこの新型コロナウィルスで亡くなった方も多くいらつしやいますが、全体的に症状が軽い人が多いということがかえって仇になっているのではないのでしょうか。

新型コロナなんかには負けないその秘策！

そのような得体の知れない恐怖から、この新型コロナウィルスは人の心も蝕んでいます。他人を見ると感染しているのではないかと疑い、握手することもなくなり、人前では話をすることもためらわれます。殺伐とした世の中になってしまいました。

社会活動は制限され、収入を失い、将来に希望を持ってなくなった方も多いことでしょう。

学生は学校にも行けず、アルバイトもできない。

映画、スポーツ、コンサート、あらゆる文化活動も制限を受けています。

しかし、いずれもこの憎き新型コロナウィルスが収束しない限りどうにもなりません。そういう中で精神まで病むと先に進めなくなります。

そうならないために、ぜひ直射日光に当たってください。日光を浴びることで気分が萎えるのを確実に防げます。また、日光に当たることでも免疫力を上げることのできるため、新型コロナウィルスの感染予防にもなります。1日5分でも大丈夫。ちょっとした時間を見つけ、直射日光を浴びる習慣をつけることは、この先しばらく大切なことになると思います。



いぬお病院
犬尾明文先生

北里大学医学部卒業後、福岡大病院精神科で研修。いくつかの民間病院における臨床経験を経て、平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL.0942-82-7007
住/鳥栖市萱方町110
URL www.inuo.jp

准看護師・正看護師を募集中です。



精神科・心療内科
いぬお病院
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。

佐賀県鳥栖市萱方町110
診察/9:00~12:00(受付11:45まで) 14:00~17:00(受付16:45まで)
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

