

新型コロナウイルスに対して抵抗力（免疫力）をつけるために

1) 血糖値を下げる。血糖が高いと免疫力が低下します。ウイルスなどの病原体を白血球が攻撃しない
で素通りしたり、排除に時間がかかったりします。感染者の80%が風邪程度で回復、20%が酸素療
法が必要な重症化を来します。この20%に相当するのは免疫力の低下した患者様です。

コントロールの目安；最低でもA1c：7.0%未満を目指しましょう。以下は手術適用の目標です。

手術が可能なA1c＝免疫力が回復している状態と考え改善する努力をしましょう。

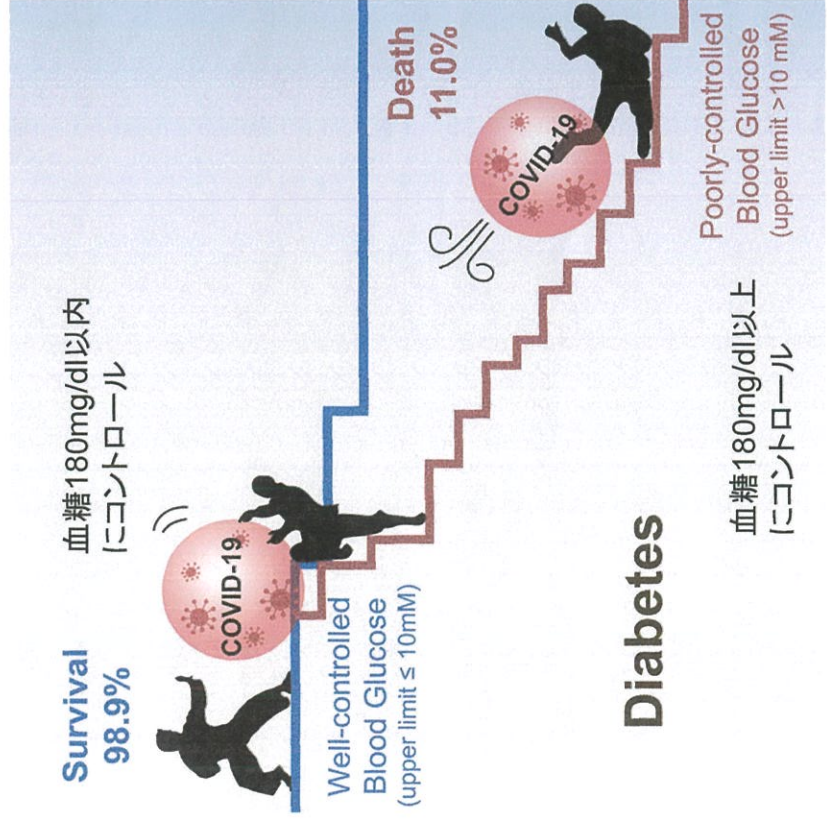
HbA1c：7.0%未満になると免疫力が改善し、一般外科・歯科での手術や抜歯が可能になります。

HbA1c：6.5%未満になると金属などの異物を使用する整形外科手術も可能になります。

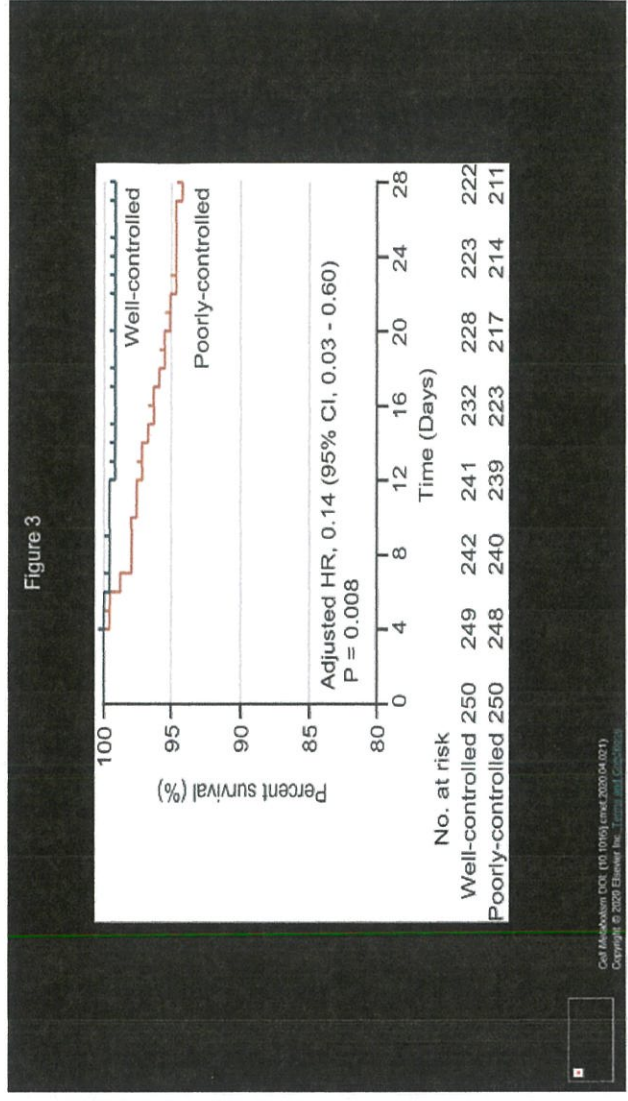
2) 内臓肥満や脂肪肝を改善する。(肥満のある患者様はやせること、それ以上太らないこと) 内臓脂肪
や脂肪肝からは免疫を低下させるホルモンが分泌されます。死亡者の85%が肥満症例です。

3) 抵抗力をつけようと普段よりも余計に食べて、A1cが増悪して来院する患者様がおられます。余計
に食べるなら薬も増やさなくては血糖は下がりません。かえって抵抗力が落ちてしまいます。

中国武漢957例のコロナ感染2型糖尿病患者の血糖コントロールと死亡率の相関関係



十分に制御された血糖(70~180mg/dl内の血糖変動)の患者群は、不十分に制御された血糖(血糖変動の上限が180mg/dlを超える)の患者群と比べ著しく低い死亡率を示した。

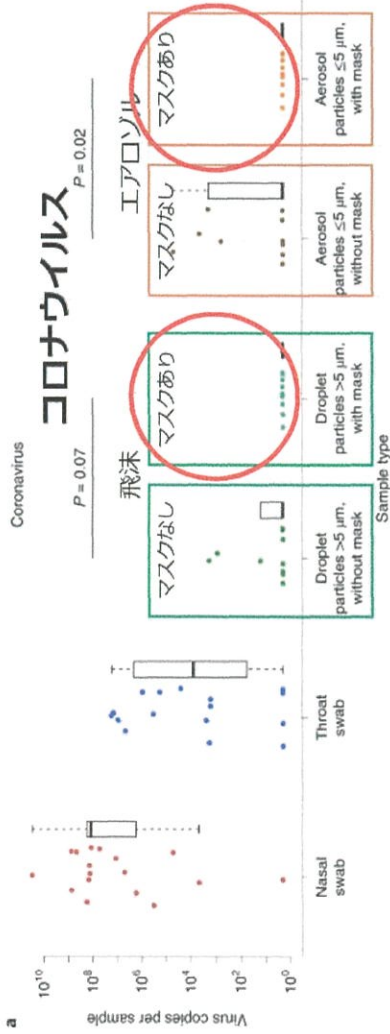


接触感染のリスクはまですない

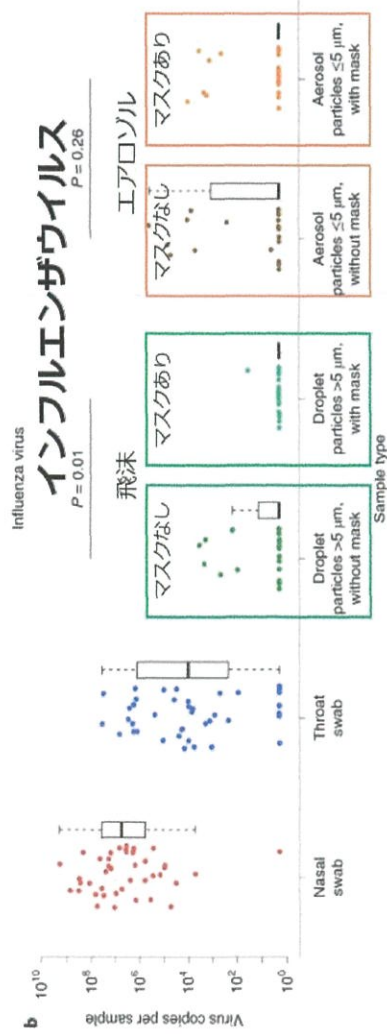
- 4月8日、封鎖が解除されるのと前後して武漢で6人の新規感染者が発見された。これを重く見た中国政府は、およそ990万人を対象にPCR検査を行うことを決断、実行した。武漢のほぼ全市民にPCR検査をい、990万人のなかで無症状感染者は300人であった。さらに、この300人と濃厚接触があったと考えられる人々を追跡して、その数は1174人にのぼった。衛生当局が新たに見つけた無症状感染者の生活に入り込み、ウイルスがどのように周りに広がっているのか、徹底して調べた。マスク、コップ、歯ブラシ、スマートフォン、床、家具、ドアノブ、トイレ、排水溝といった身の回りの品から、感染者が利用するエレベーターのボタン、共有スペースに置かれた物や通路からも採られた。検査されたサンプルは3343にも及んだが、驚いたことにそのすべてが「陰性」と判断された。

つまり、接触感染のリスクはない、といったことが判明した。

→マスクの重要性がさらに高まったと考えられる。



マスク着用によるウイルス拡散防止効果のデータです。新型のデータではありませんが、コロナウイルスはインフルエンザやライノウイルスより大きいので、**マスクを着用していると飛沫中にもエアロゾル中にもウイルスは検出されない**という内容です。不顕性感染や症状が軽くて気づかない場合も、マスク着用で感染を防止できるということが客観的に示されます。



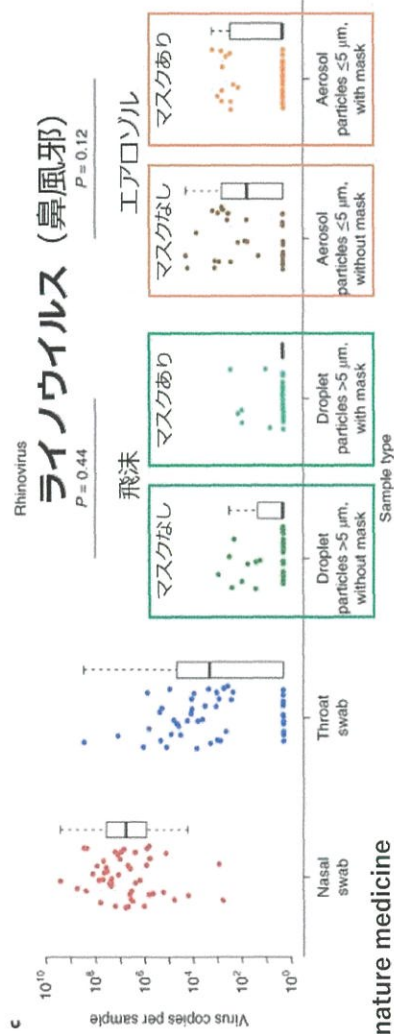
コロナの拡散予防にマスクが有用。

マスク着用によるウイルス拡散防止効果を、コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ライノウイルスの3つのウイルスで検討した研究。

結果として、コロナウイルスの場合、マスクを着用していると、飛沫中（図のグリーンの枠）にもエアロゾル中（図のオレンジの枠）にもウイルスは検出されないという結果に。

マスク着用の拡散防止効果は、インフルエンザやライノウイルスよりも強いようです。

この研究対象のコロナウイルスは新型コロナウイルスではありませんが、ウイルスのサイズはほぼ同等なので、新型コロナウイルスでも同様と考えてよいと思います。



ちなみに、マスクをつけていれば外からの感染を予防できる、という研究結果ではありません。自分の感染を外に拡げない、ということです。今後、新型コロナウイルスの患者さんを外来や在宅、施設などで診療・ケアすることは避けられないと思いますが、医療者だけでなく、患者さんにもサージカルマスクをきちんとつけていただくといいですね。

ところで新型コロナってそんなに怖いのか？

連日TVで新型コロナの特集を組んで、本日の死者数、感染者数って放送してるととても凶悪で恐ろしいウイルスって思い込んでしまいませんか？

でも、年間死者数はインフルエンザで1万人、肺炎総数では9万人ってご存知ですか？

現在コロナの死亡者数は900～1000人レベルです。

少なくとも日本やアジアにおいては、新型コロナの最大の問題点は潜伏期間の2週間の間にも他人に感染させてしまうため、重症化率は少なくとも感染者の母集団が大きいため、一気に重症患者が増えて医療崩壊させてしまう。その結果、助かる人までが亡くなってしまいう事態になるため、都市封鎖が必要になったということです。

つまりコロナの最大の問題点はウイルスの毒性ではなく、感染可能期間が長期で、自覚症状が乏しいことにあるのです。

まとめ

1. 新型コロナウイルスにかからないために
 - **マスクを皆がつけること。**(ウイルスの中でもコロナだけはほぼこれでシヤットアウトできるので、持ってる人も持っていない人もつけることで感染しない)
 - **手を帰宅後真っ先に洗うこと。**マスク脱着はその後で。ゴムの部分をもって外すこと。マスク部分はウイルスがいると考え、触らない。
 - **緊急事態宣言解除後も、皆がマスクを外す必要のある場所(飲食店、カラオケ店など)がリスクが高く、当面注意が必要。**
2. 新型コロナウイルスにかかっても80%の軽症者になるために
 - **A1cは7%未満を守る。血糖管理が良好であれば重症化しない。**
 - **肥満者はそれ以上太らない。**
 - **散歩やジョギングで感染することはないので、自宅近辺をウォーキングし、体を動かし、肥満の増悪やストレス解消をすることは非常に重要。**