

知 っ て お き た い !

# 新しい生活様式

監修 / 佐藤昭裕 (日本感染症学会専門医)

1



新しい生活様式

ってなんだろう?

# 「新しい生活様式」ってなに？



## ！新しい生活様式が生まれたわけ

### 世界中で新型コロナウイルスが広がる

2019年末にそれまで知られていなかった新しいウイルス「新型コロナウイルス」が発見され、その後、世界中に感染が広がりました。世界各国で感染を防ぐために、外出や人とのふれあいをひかえる感染防止策が行われました。

### 外に出ない、人に会わないではみんなが困る

感染防止のためであっても、学校や職場などに行けない生活が長く続くと、勉強や仕事を進められず、みんなが困ってしまいます。買い物をするお店なども、お客さんが減りすぎると商売を続けるのが難しくなります。



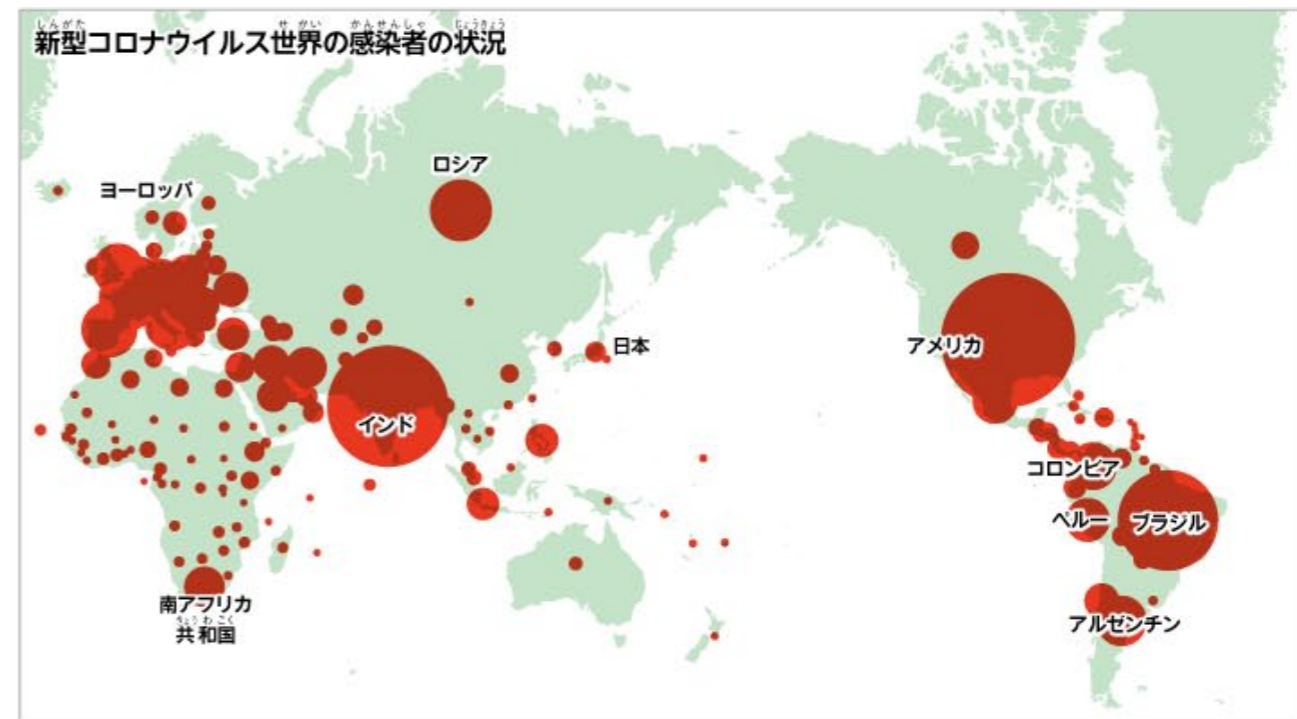
感染を防ぐ注意や工夫をして生活すること

勉強や仕事、商売などを続けられるように、ウイルス感染を防ぐ注意や工夫をしながら生活する方法を「新しい生活様式」といいます。新型コロナウイルスの薬やワクチンが完成するまでには時間がかかるため、みんなが「新しい生活様式」を身につけることが大切です。

## 新しい生活様式

## 世界で5000万人以上が感染

(2020年11月17日現在)



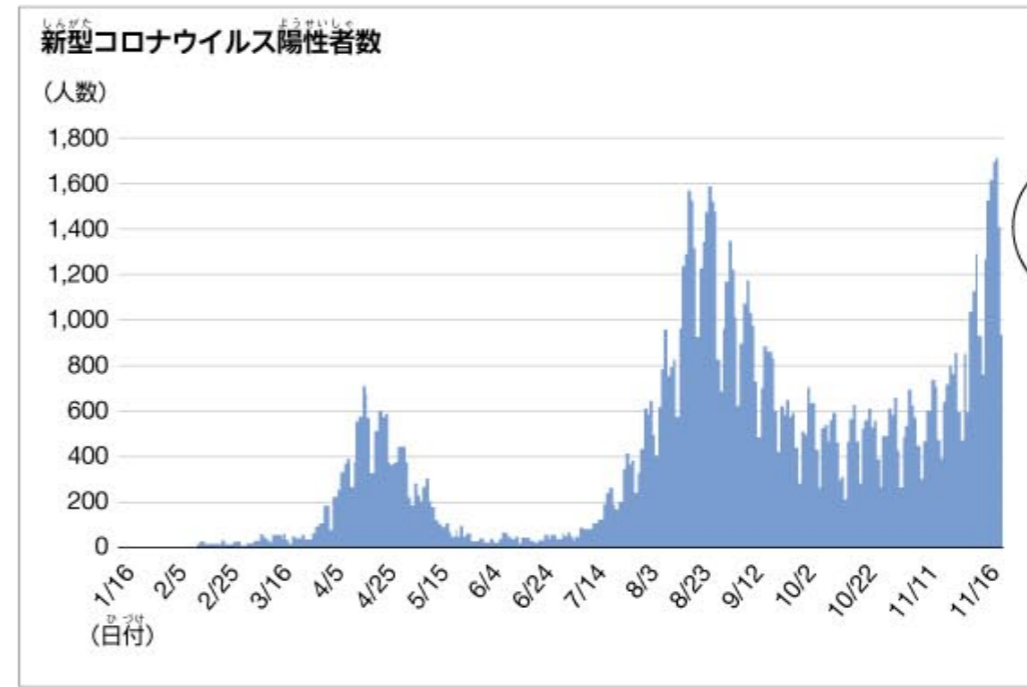
米ジョンズ・ホプキンス大学の集計をもとに作成

現代は交通手段が発達し、たくさんの方が国を越えて移動します。そのため新型コロナウイルスも短い間に世界各地に広がり、パンデミック（世界的大流行）を起こしました。

**感染者数** 約5512万7112人  
**死者数** 約132万7640人

## 日本でも感染が続いている

(2020年11月17日現在)



厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について 国内の発生状況など 陽性者数」をもとに作成

日本では、2020年4月に国から緊急事態宣言が出され、全国の学校も休校になりました。その後も感染の流行が続き、2021年1月にいくつかの都道府県に緊急事態宣言が再び出されました。

**感染者数** 約11万9557人  
**死者数** 約1883人

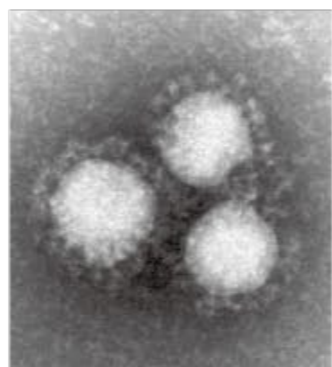
緊急事態宣言は、国が危険な状況になったときに出されるよ。危機を乗り越える行動をとるためなんだ。



# 新型コロナウイルスって？

## 中国で発見された新しいウイルス

2019年末に中国の武漢という町で原因不明の肺炎が見つかり、その患者から発見されたのが新型コロナウイルスです。コロナウイルスという風邪の症状を起こすウイルスの仲間ですが、それまでに知られていたコロナウイルスとは異なるもので、「新型コロナウイルス（正式には病名：COVID-19）、ウイルス名：SARS-CoV-2」と名づけられました。拡大して見ると、丸い形の膜の表面に小さな突起がたくさんついていて、これが「王冠（ラテン語やギリシア語でコロナ）」に見えることが名前の由来になっています。



新型コロナウイルスの電子顕微鏡写真  
(提供：国立感染症研究所)



## ！ 新型コロナウイルスの特徴

### 症状が出るのが遅く感染に気づきにくい

新型コロナウイルスは感染してから症状が出るまでに平均して5日、長いと2週間もかかることがあります。症状が出るまではふつうに外出したり、人と会ったりするため、知らないうちに感染を広げてしまうことがあります。

新型コロナウイルスの潜伏期間  
平均5日～2週間



### 感染しても症状の出ない人がいる

新型コロナウイルスに感染しても、症状がまったく出ない人もいます。特に子どもや若い人は症状が出ないか、出ても軽い人が多いといわれます。しかし、症状がなくてもウイルスを人にうつす可能性はあるので要注意です。

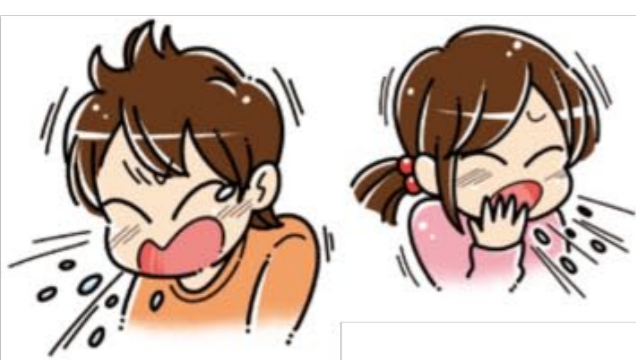
### 病気をもつ人やお年寄りには重症になりやすい

感染してせきなどの症状が出ても、多くの方はひどくならず治ります。ただし一部の人は重症になり、肺炎を起こすことがあります。お年寄りや病気をもつ人は重症になりやすいため、感染させないように気をつけましょう。

- 重症になりやすい人
- お年寄り(65歳以上)
  - 心臓や肺の病気をもつ人
  - 糖尿病のある人
  - 肥満の人
  - たばこを吸う人
  - 肝臓、腎臓の病気をもつ人



## ！ 新型コロナウイルスに感染したときの症状



### せきや発熱などが多い

新型コロナウイルスに感染するとせきや発熱などがあられ、特にせきは長く続きます。他に味やにおいを感じない、まぶたのはれ、しもやけのような症状なども報告されています。

- 多い症状
- せき
  - 発熱
  - 鼻水
  - のどの痛み
  - だるさ
  - 息苦しさ

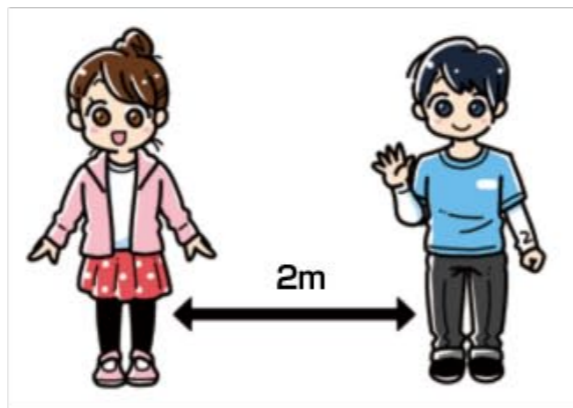
- その他の症状
- 味覚障害
  - 嗅覚障害
  - 下痢
  - 結膜炎
  - しもやけのような皮膚症状

# みっせつ ふせ 密接を防ぐにはどうする？

## 人と人とのきよりをとるのがいちばん

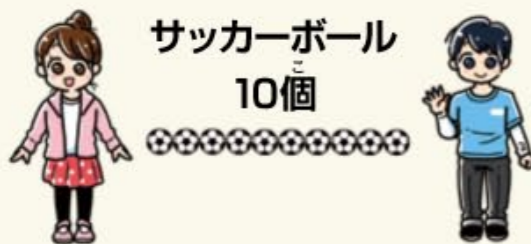
友だちと遊ぶときや人と話をするときは、相手に近づきたくなるものです。けれども、感染を防ぐためには、人とのきよりをあけることが大切になります。きよりのめやすは2mです。ウイルスをふくむひまつ（大きい粒）がとぶきよりがだいたい2mなので、それくらいはなれていれば、ひまつがかかる（相手にひまつをかける）心配を減らせるといわれています。

自分が感染しないために、そして友だちや身近な人を感染させないためにきよりをあけましょう。



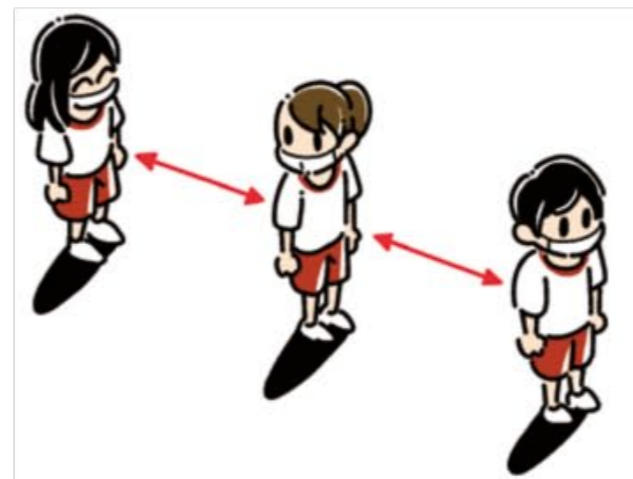
### 2mってどれくらい？

きよりが約2mになるものの、おもしろいめやすを集めました。



## れつ 列にならぶときは前の かんかく 人との間隔をあける

ならぶときは前の人に近づきすぎず、間隔をあけてならびましょう。2mはなれるのが難しい場所では、できれば1mでも間をあけるようにすると安心です。



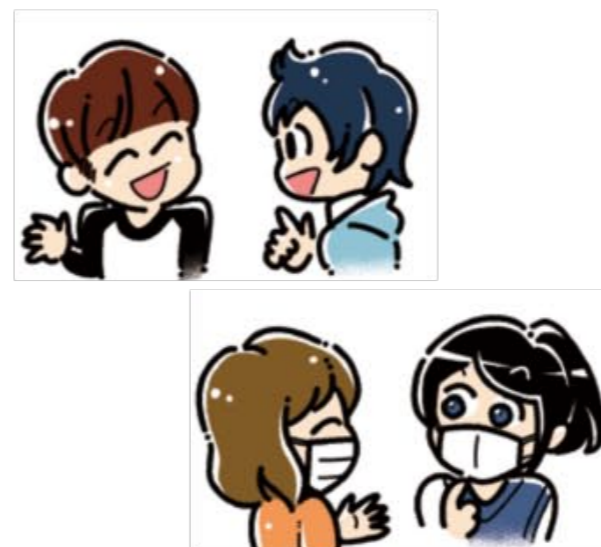
## エレベーターは 少ない人数で

エレベーターにたくさんの人が乗ってしまうと密接・密集・密閉の「三密」になりやすくなります。定員よりも少ない人数で乗り、人と人との間もあけるようにしましょう。



## マスクなしで 近くでしゃべらない

マスクをしないまま近いきよりで人と話を、大きい声を出す、大笑いするなど、いちばんひまつがとびやすいシーンです。近くで話したいときは必ずマスクをしましょう。



## しよくじ 食事のときは向かい 合わせをさける

ひまつは正面に向かい合っている人にかかりやすいことがわかっています。食事をするときはマスクを外すため、向かい合わせに座るのはさけ、斜めに座るなどしましょう（※）。



# ▶ うそ、まちがった情報に注意しよう

## 本当らしく見えても まちがった情報かもしれない

テレビ番組やウェブサイト、SNSなどの情報には、正しい情報もある一方で、本当かどうか分からないものや明らかにまちがった情報（デマ）が混ざっていることがあります。新型コロナウイルスでも「お湯を飲むと予防に効果がある」「中国で生産できず、トイレットペーパーが不足する」などのデマがたくさん出回りました。

デマは人々の不安をあおり、混乱を大きくします。簡単に信じたり広めたりしないよう、気をつけたいものです。



### デマの例

新型コロナウイルスは熱に弱く、お湯を飲むと予防になる

あるうがい薬を使うと、ウイルス感染の予防になる

納豆を食べると、ウイルス感染の予防に効果がある

ウイルスが水道水に混入して、健康に悪影響がある

花こう岩などの石が、ウイルスを分解する

インターネットなどで、デマ情報を見たら、どの記事が本当のことなのか、わからなくなりそう……。

中国産が多いトイレットペーパーが不足する

深く息を吸って10秒がまんできれば、新型コロナウイルスではない



# ▶ デマを広めないために 情報を受信・発信するときの注意点

## ✓ だれが出している情報か

本物にみえても個人の意見だったり、商品売るために都合のいい情報のこともあります。だれがなんのために出した情報かをチェックしましょう。

## ✓ いつの情報か

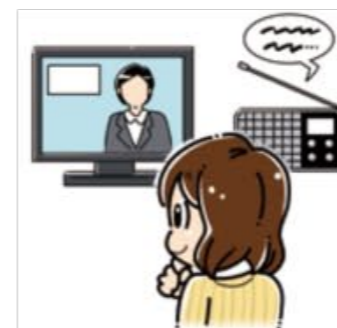
まちがいがわかったあとも、ネット上には古い情報がそのままのこっていることがあります。情報が発信された日付をよく確認しましょう。

## ✓ 1つだけでなく2つ以上のところで確かめたか

SNSの情報をそのまま信じるのではなく、新聞やテレビで取り上げていたか、家族が知っているかなど、他のところでも確認を。

## ✓ 本当かわからない情報は周りの人に広めない

「本当かな?」「よくわからない」と思った情報は、友だちに話したりSNSで発信したりして広めないように注意しましょう。



## ✓ SNSのリツイートにも注意

SNSでは、他の人の投稿のリツイート（引用）が簡単にできます。短時間で急速に広まり、デマを拡散することがあります。

### 新型コロナウイルスについての信頼できる情報源

首相官邸 ホームページ	<a href="https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html">https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html</a> ・新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～
厚生労働省 ホームページ	<a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html</a> ・新型コロナウイルス感染症について
文部科学省 ホームページ	<a href="https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00655.html">https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00655.html</a> ・子どもの学び応援コンテンツリング集
国立感染症研究所 ホームページ	<a href="https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov.html">https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov.html</a> ・新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連情報ページ