

新型コロナのまとめ

船戸崇史

いままで通信の3回にわたり新型コロナを取り上げてきました。当初新型コロナとは何かがよく分からず全世界の人々は不安と恐怖の渦中にありました。その後、徐々に全容が分かってきましたが、私の眼からは感染症であるために如何に感染させないか？という視点と、感染したらお終いなので、早くワクチンや治療薬が開発されることが重要であるという論調だけのように見えます。

本当でしょうか？

以下に今回のコロナに関して現段階での私のまとめをご紹介します。

まとめ「新型コロナをどう防ぐ？」

- ①新型コロナに感染しても発症するとは限らない。(PCR+ ≠ 発症)
- ②いずれコロナは市中感染症となり、インフル同様、常時With Coronaとなる。(いつもCovid19患者は居る。クラスターは減る。しかし常に病院ICUに人工呼吸器やECMO装着患者はいる)が、報道はされない。
- ③コロナは感染症なので、まずは3密を避け、咳エチケット(マスク、手洗い)を徹底する。(今後マスク・social distanceは当面常識に?)
- ④多分、安全なワクチンが開発され治療薬もできるかもしれないが、現在のインフルエンザワクチン接種同様、予防接種事業に組み込まれる?
- ⑤最終的に重要なことは感染予防と自然治癒力を上げる事。風邪を引かない!
 - ⑤-1、**適切な防御=人との距離感は3密を避ける**
 - ⑤-2、**5か条(良眠、良食、運動、加温、笑い)こそ最高のワクチン!**
- ⑥新型コロナの言い分を聴く
コロナ:「3密から三密へ。一極集中した3密社会をはなれ、自他ともに健全である三密社会に成長しなさい。本来で本当の社会に甦りなさい」
(参考 がん;「かけがえのない本当で本来の自分に甦る」)

①新型コロナに感染しても発症するとは限らない。(PCR+ ≠ 発症)

まずとても重要なことは新型コロナに限らず、多くの感染症は「感染する」という事と「発症する」という事は別次元だということです。

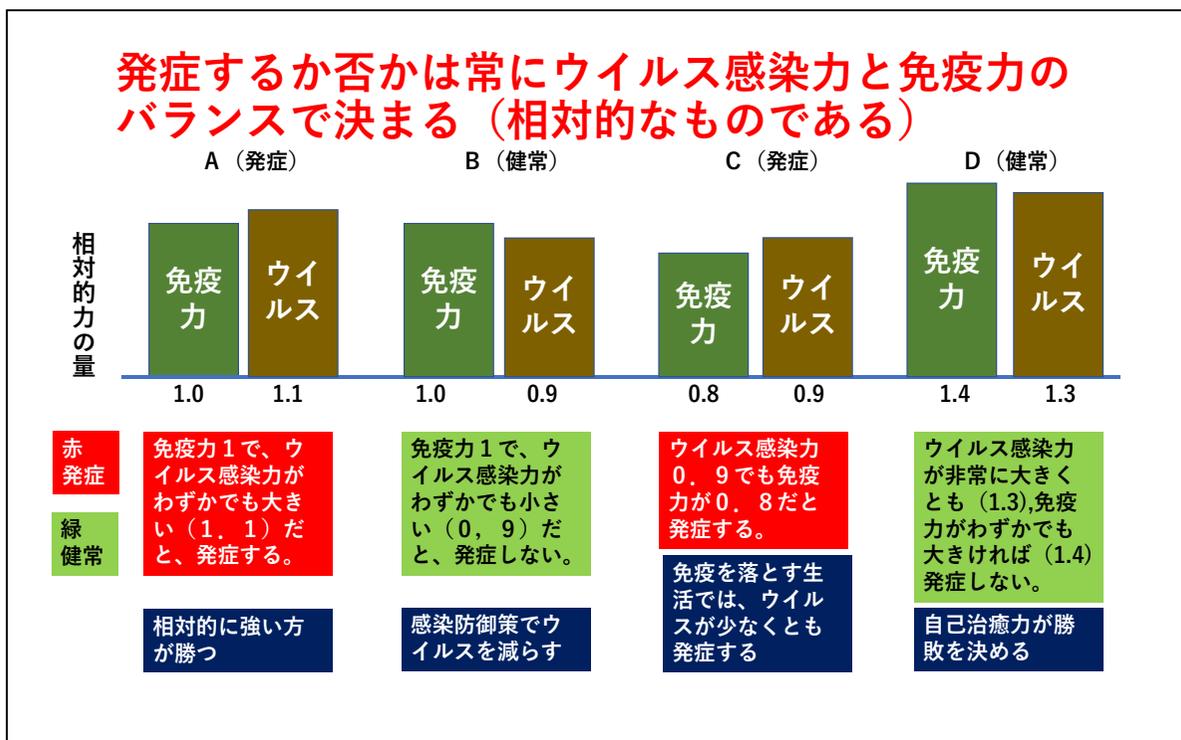
ちょっと話は逸れますが、実は感染症で人類史上恐れられてきたのはウイルスよりも細菌です。ウイルスと細菌の違いは大きさで、概ね細菌はウイルスの10倍ほどの大きさがあります(大体細菌1 μ m、ウイルス0.1 μ m)。細菌の方が毒性が強い場合が多く人類歴史では死因の1位が感染症であり、この細菌との闘いの歴史でもあったのです。

1928年、イギリスのフレミングによりペニシリンが発見され、長らく続いた細菌との闘いに人類は劇的な勝利を取めたのでした。しかし、その後の研究で我々の消化管には実は100兆個

をこえる細菌と同居しており、それどころかその細菌叢（腸内フローラ）は多大に私たちの健康に寄与しており、免疫や性格にまで影響を与えている事が分かってきたんですね。でも、相変わらず細菌感染は未だに私たちの健康を害する場合が多く、実際、日常外来でも沢山の抗生剤が処方されています。

しかし、今回の感染症はウイルスであり、これも人類歴史上大きく立ちはだかってきました。インフルエンザや肝炎、麻疹や日本脳炎などいずれもウイルスです。コロナは、実は我々が通常外来で診療する感冒症候群の25%を占める原因ウイルスです。ですから、「新型コロナと言えども風邪だ」と言うのは正しいのです。ただし、1人が風邪を引いてその周囲の人が全員同じ風邪症状がでるとは限りません。が、調べてみるとウイルスは周辺の人々の身体に侵入しているのです。つまり感染しているのに発症しないのです。

今回はその仕組みは省略しますが、ここでは侵入したウイルスと身体の免疫力とのバランスでウイルスが強ければ発症し、免疫力が強ければ発症しないという事をご理解下さいね。



上図A～Dで重要なことは、常にウイルスに感染したことを想定しています。その上でA、Bは免疫力であろうが感染力であろうが、相対的に強い方に軍配が上がります。免疫力1の人は、マスクや手洗いなど感染防御することでウイルスは減るので発症しません。Cは、感染防御しても、免疫を落とす生活をしていれば結局発症します。Dではウイルスの感染力がかなり上がっても、それを凌ぐ免疫力を持っていれば、決して発症することはありません。

このように、常に感染症は相手（細菌、ウイルス）と自分の治癒力の相対的な力関係で発症が決まっているのです。しかし、このことはあまり報道されません。Bの感染源を減らす話（3密を避ける、マスク、手洗い、social distance などすべて）ばかりです。

是非、自分の内側に目を向けてくださいね。

【補足】

ウイルスは多くは鼻・口・目から体内へそして体細胞へと侵入します。自らは体細胞の遺伝子に溶け込み宿主側の遺伝子を使って自己複製し細胞内で増殖して宿主の体細胞を壊して細胞外へと飛び出します。この時に、勿論宿主側はそうさせまじと、リンパ球系が働きB細胞からは抗体が産生され直接ウイルスを攻撃し、T細胞（NK，CTLなど）は直接感染細胞を貪食して除去します。感染したという事はこのせめぎ合いの状態を言います。侵入したウイルスよりはるかに宿主側の排除力が勝れば、ウイルスは徐々に撃退され消失します。（この状態が感染したが発症しない状態）しかし、侵入したウイルス量が多かったり、増殖力が強かったりすると、猛烈にウイルスは増えます。その為に、宿主側ももっと除去システムをフル動員し、咳や嘔吐、下痢をおこします。体内へ入り込んだウイルスは上記の反応で燃やし（発熱）ます。（これを発症といいます）

サイトカインストームと言う現象があります。基本的に一種のアレルギー反応で、感染を契機に必要以上の抗体やサイトカインが作られ過剰、異常に反応することで自分の免疫力で自分が攻撃されてしまう現象です。これは、本来免疫とは「自己」と「非自己」を見極め、非自己を排除しますが、食事＝身体（細胞）の法則通り、昨今の異物（添加物や化学物質やホルモンなど）まみれの食事で、身体自体が異物？と化しているために、身体に備わった免疫細胞がそれを除去（自己を除去）しようとするためと言われています。しかも、ややこしいのは、その免疫細胞自体も異物でできているので、自己か非自己かの認識自体が正しく行えないのではないか？という事です。

「身体は間違いを起こさない」とは、有名な故伊藤慶二先生（医師）の言葉です。サイトカインストームもその意味では、正しく起こっていると言えるのです。

②いずれコロナは市中感染症となり、インフル同様、常時 With Corona となる。（いつも Covid19 患者は居る。クラスターは減る。しかし常に病院 ICU に人工呼吸器や ECMO 装着患者はいる）が、報道はされない。

コロナは風邪ウイルスです。コロナはよく変異します。状況に応じて顔を変えるのです。つまり天然痘のように撲滅は困難だと私は思っています。きっとこれからの時代は常時コロナとともに生活することになるでしょう。つまりコロナが撲滅された後という意味でアフターコロナはないという事です。きっと、薬やワクチンができたとしても、それで 100%抑えきれるものではないことは、現代ワクチンや薬があるインフルエンザと同様だと思います。基本的にコロナの拡大により集団免疫ができるにつれてクラスターは減ると思われます。しかし、サイトカインストームと言う免疫反応がある以上、今後も病院の ICU には常時一定の人工呼吸器や ECMO 装着された患者は居ると思われます。勿論、治療薬の登場により数字的には減るかもしれませんが、患者がいなくなる事はないでしょう。

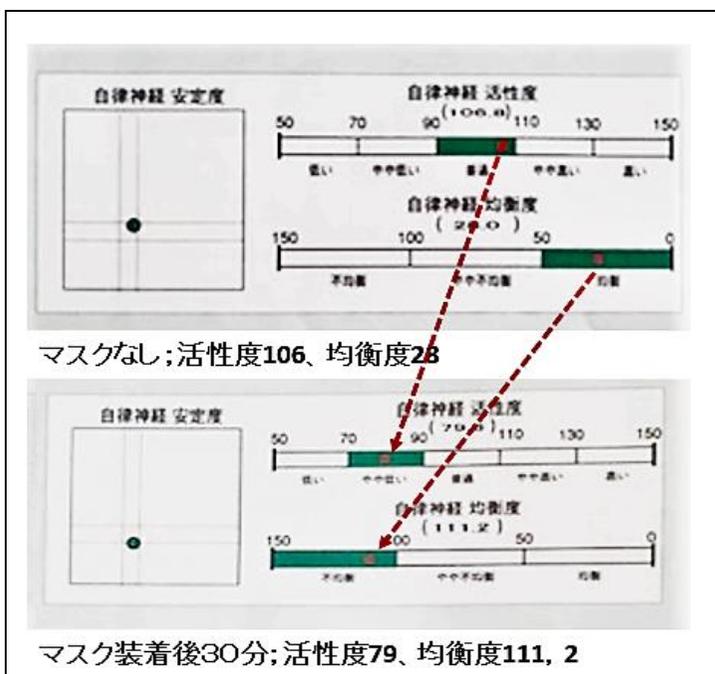
感染症である以上、現在の扱い同様、PPE（防護服）を着ての対応となるでしょう。しかし、その数が固定し、ニュースのネタにならなくなればいつしか報道はされなくなるでしょう。すると私たちの意識からはコロナは消えてゆく可能性はあります。

それをアフターコロナ、ポストコロナと言うのかもしれませんが。

③コロナは感染症なので、まずは3密を避け、咳エチケット（マスク、手洗い）を徹底する。（今後マスク・social distanceは当面常識に？）

3密（密閉・密集・密接）は間違いなく感染の機会を増やします。当面はマスクやソーシャルディスタンスは常識になると思われます。つまり、人と人の距離感の再確認が重要ということになります。つまり、人と人との間と書いて、人間。今一度本来の人間としての間の在り方、思いやりの確認が必要になると思われます。

ただし、マスクは現在のサージカルマスクを装着して自律神経検査（ハートレーター）を行うと、交感神経と副交感神経それぞれの活性度が低下し、均衡度も低下します。



つまり、交感神経を車のアクセル、副交感神経をブレーキとするなら、活性度とはアクセルもブレーキも踏んでもキレが悪く、また、均衡度を落とすとはアクセル踏みながらブレーキを踏んだり、ブレーキ踏んでいるのにアクセルで煽ったりするというアンバランスが起こるのです。これでは、早晚自律神経失調を起こします。

今後、極力自宅ではマスクを外すか、外出時に装着しても自律神経に影響のないマスクの登場が待たれます。

④多分、安全なワクチンが開発され治療薬もできるかもしれないが、現在のインフルエンザワクチン接種同様、予防接種事業に組み込まれる？

本来は自己治癒力はかなり強力な予防策ですが、その力の客観評価は困難です。ワクチンであれ治療薬であれ、それが安全なら非常に有益な対策になりえます。しかし、常にワクチンや薬には副作用や合併症がつきものです。その為もあってか特に自然療法家や自然志向の強い人などは予防注射や薬に反対の立場の人は必ずおられます。ワクチン接種は公衆衛生上、予防の観点からは一定の集団接種をしないと効果が限定的です。しかし、その人の価値観を尊重するとなると接種も強要できません。

しかし、今回のコロナで亡くなられた人やそのご家族を思うと、その最期のありさまがあまりに残酷であり（最期になっても家族に会えず、サヨナラも言えない、死んでも会えない、あまりにラッシュに進むことが多いなど）、パンデミックとなった広がりからもやはり公的には安全なワクチンが登場すれば予防接種事業に組み込まれることは間違いのないと思われまます。感染の自己予防の観点からは接種拒否もあり得ましたが、集団免疫の観点からは集団接種が必要であり、ある程度の強制力も働くかもしれません。

2020, 10, 22 現在	世界感染者数	41,104,946 人	死者	1,128,325 人	(死亡率 2.74%)
2020, 10, 24 現在	日本感染者数	96,720 人	死者	1,714 人	(死亡率 1.77%)

⑤最終的に重要なことは感染予防と自然治癒力を上げる事。風邪を引かない事！

⑤-1、適切な防御。人との距離感は3密を避ける。

コロナは感染症です。やはり感染予防は重要で、この中でも特にマスクと手洗いは重要です。しかし、3密の環境では所詮限界があるでしょう。その意味ではやはりまずは3密を避けることは重要です。密閉しない（窓を開ける）、密集しない（まばらな席）、密接しない（ソーシャルディスタンスを保つ）事がまずは感染対策の基本です。

密会やひそひそ話はしないとも言えます。

逆に今までの社会構造がこの3密をベースに作り上げられた社会だったと言えるのです。

⑤-2、5か条（良眠、良食、運動、加温、笑い）こそ最高のワクチン！

次は最高のワクチンの作り方をお教えしましょう。このワクチンの優れている事は、まったく副作用はありませんし、「どこでもだれでもいつでも安く」できるという特徴があります。つまり全世界共通で、とても公平な手段だと言うことです。（私は、その方法が正しいか否かの判断をしばしばこの公平性で見ます。「今日だけあなただけ特別に～」というフレーズには注意が必要だという事です）

それが、がんの自然治癒力でもご紹介した自然治癒力の5ヶ条です。なんと、既に神は免疫を与えてくれていたとも言えますが、人類誕生後の自然淘汰の末に、この能力を獲得した（その能力を持つ者だけが生き残った）のです。

コロナ発症予防では平素からの食事は大事で、東北に患者が少ないのは特に海藻類を多く摂取するからだと言います。また、ビタミンD（イワシ、シイタケに多い）ビタミンC（多くの果物、野菜）はコロナ発症予防に有効だという報告もあります。

加温や運動、笑いによる病気修復ホルモンや自律神経を介した免疫系の活性はコロナ発症予防に大きく寄与しているでしょう。

しかし、コロナ発症予防だけではなく治療としても重要なのはやはり「良好な睡眠」です。眠る代表と言えば「赤ちゃん（新生児）」です。

ご存じの通り、外界は細菌やウイルスの世界です。そこへ無菌状態の赤ちゃんが誕生するわけです。赤ちゃんは今までの胎盤を使った胎児循環から肺を使った肺循環が始まり（肺から

大量の細菌・ウイルスが入る)、栄養も経口摂取から消化器を使い(消化器からも大量の細菌やウイルスが入る)、夥しい細菌やウイルス環境で生きるというダイナミックなチャレンジが始まります。当初6か月は母親からもらった受動免疫があるとはいえ、その後は自己治癒力を上げなくてはなりません。免疫を上げないと到底これら外敵から身を護る事はできないのですが、赤ちゃんは自力で運動と加温はできません。栄養は母乳(ミルク)だけ。笑うのは泣く(啼泣)事で代用しますが、唯一天才的に眠ります(生後1か月までは概ね16~20時間)。新生児は感染の報告はありますが、死亡例はありません。

ここに睡眠の重要性の原型があります。

自然治癒力の五か条とは？

- ①**良眠習慣**；10-6睡眠病気知らず。身体は夜修復される。
- ②**良食習慣**；身体=食事(食材+飲み水+吸った空気)
「ま・ご・わ・や・さ・し・い・ヨ」
- ③**運動習慣**；最低毎日+30分歩く(時間を決める)
- ④**加温習慣**；週2回は、HSP入浴タイム
42°C10分、41°C15分、40°C20分+15分保温
- ⑤**笑い習慣**；一笑3000個がん細胞が消滅する。笑門来福
「笑顔」はその顔その心境で人生を終えたい
笑顔のコツは「にもか(かわらず)笑い」

⑥新型コロナの言い分を聴く

コロナ：「3密から三密へ。一極集中した3密社会をはなれ、自他ともに健全である
三密社会に成長しなさい。本来で本当の社会に甦りなさい」

そもそも今までの社会が3密(密閉された空間で密集し密接に関係性)の上に築かれた社会経済構造だったと言えるでしょう。つまり、情報共有ツールが「直接、人と人が会す」というスタイルがベースでそこまで伝達ツールが発展していなかったために、人と人が会するしかなかったという事です。確かにそれは人と人の間で生きる私たちのベースだと思います。しかし、その結果、東京一極集中を生み、地方はそのあおりを受け過疎化に歯止めがかからない状況です。政治はその歪さを声高に叫びましたが修正はできませんでした。しかし、今回のコロナで、リモートワークとなりオンライン授業、診療となり、ネット通販などのサービスも広がり、今や地方に居ても仕事ができる社会へと急速に変貌を遂げています。人の移動が減った分、インバウンドも減り運送業は低迷し3密を当て込んだ飲食業も苦戦を強いられています。加えてインターネットの通信速度もますます高速化を遂げ、仕事もリモート化に拍車がかかっています

(5Gが安全かと言う議論もありますが)。このIT革命こそがこれからの社会インフラとなるでしょう。

この3密から三密とはどういう事でしょうか？

本来三密とは仏教用語です。「身口意の三業を整える」ことを意味すると言われます。「身密」とは、印を結ぶ。「口密」とは、口に真言を唱える。「意密」とは、心に本尊を観るとあります。私は、それを超現代語訳して身密とは「正しい振る舞い」、口密とは「正しく語る」、意密とは「正しく思う」事と理解しています。それぞれは、一つで成り立つものではなく、三つを一体とした生き方が人の道だと説いたものが本当の三密ではないか？ならば、現在の3密を離れ、本来の三密の上に今後の社会をつくる事こそが新しい社会、本来で本当の社会ではないか？そして社会も三密を目指して創造しなさいとコロナは問うているのではないか？・・・と私は考えています。

無症状の感染者が多い若者が、見知らぬ誰か(特に高齢者)に思いやりの行動をすること。つまり三密とは「自分にも思いやりの気持ちを持ちながらも、見知らぬ誰かにも思いやりの気持ちをもつ心、生き方」だと言い換えられるのではないか？

この心が通奏低音の様に響く社会経済の構築、目指すは思いやりのある優しい社会～それが「コロナの言い分」なのかもしれないのです。

きっと、20世紀までのあまりに厳しい利益の追求のための比較競争社会があったからこそ、21世紀の思いやりは本物であり^{たくま}逞しさも兼ね備えた、レジリエンス(逞しくもしなやかな)の高い社会をコロナは「そろそろ次の時代だね」と神様が全世界へ撒かれたのかもしれないのです。

付録「コロナ後の世界」

最後に、面白い本に出会いました。「コロナ後の世界」という世界の知性6人への緊急インタビュー(著者、大野和基ジャーナリスト、文春新書)です。今年2020年5～6月現在の内容で、「このパンデミックの人類歴史への影響、これからわれわれがどんな未来に立ち向かうのか？」という実に面白い視点が書かれています。私が特に興味を引かれた3名について、簡単にご紹介させてもらおうと思います。

1)「独裁国家はパンデミックに強いのか」

ジャレド・ダイヤモンド氏(カルフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)地理学教授、82歳)



「一般的に高齢者はコロナ感染では死亡率が高く危険と言われるが日本の高齢者は世界のどの国の高齢者よりも健康だ。よってコロナ自粛と言われる若者への行動抑制などの負担は少ない。むしろ日本の問題は高齢者が多いというより『定年退職システム』だ。実際私の最も生産的だった年齢は70歳代だ。『少子高齢化』は世界的な傾向だが、スペイン、イタリア、シンガポールは日本より出生率が少ないが日本ほど心配していない。それは移民を受け入れるからだ。アメリカは移民の国。移民には若さと野心があるので、リスクとベネフィットがバランスするポイントを見つける事が重要。しかし、実は日本では移民への抵抗があり歴史もない。実はそれより先にやるべきことがある。それは女性を家庭から解放する事。日本人女性は人口の半分以上を占め、教養もあり健康で非常に優れた人材であるにも関わらず、女は家庭を守るという陋習ゆえ活躍の場が制限されている。先進国では韓国と日本くらい。この女性の社会進出があれば少子高齢化が進んでも日本の経済力は大きくは低下することはない。ただ、国際間において、周辺国（中国、韓国など）との関係悪化は何のアドバンテージもならない。近代の歴史から日本が武装強化（核の傘下や親米体制）するのは周辺国との緊張関係を増すだろう。むしろ日本は自国の防衛を他国に依存するのは危険。アメリカは有事では守ってくれない。では、日本は武装強化か？違う、きっとその前に周辺国が反対行動を起こす。周辺国との心からの対話路線しかない。しかし中国は中国共産党の独裁国家であり、全てが管理下に置かれている。コロナ対策も指導部指示ですぐ実行されるという強みがある一方、コロナ対策初動で武漢での情報隠蔽も独裁国家ならでは。では民主主義は、確かに意思決定から実行までは時間がかかるが強制はなく納得の上。世界の未来は若者が握っている。若者がアクティビストになることは希望に満ちている。最後に我々ができる最も有効な手段はまともな政治のための『投票』だ。」

以上はかなり要約した内容ですが、コロナ後と言うより、これからの日本や世界の未来を広い視野で語られました。これらは、コロナゆえ、一度社会、経済とは何か？何のための社会、経済か？が今再度問われており、それに応えた内容だと感じました。

2) 「AIで人類はレジリエントになれる」(AI;人工知能、レジリエント;強靱で柔軟=しなやかな強さ)

マックス・テグマート氏 (マサチューセッツ工科大学 (MIT) 理論物理学教授 53 歳)

「パンデミックと戦うという事は情報戦だ。感染症である以上、その感染経路を洗い出すために感染者の接触履歴、移動履歴などをすべて洗い出し、隔離し、ケアすることから予防対策がとれる。これら個人情報全てを掌握しAIにシミュレーションさせるのである。最近ではAIが進歩し、囲碁やチェスで世界王者に勝つと言う偉業を達成している。しかも、AIは過去の対局データは一切使わずAI内部で自己対局を繰り返し学習し強くなっているという。問題は、この技術を軍事に応用した場合である。ドローンで相手の人物認証を入力するだけで、簡単に殺人できるというリスク。国際間の倫理の合意規制が必要。ここまで進んだAIから、人類が『生き残る職業』と『そうでない職業』と綺麗に線引きはできない。むしろ、すべての職業でどこの部分をどこまでAIが担当できるかが重要。医療の世界では、画像診断医は今後

A I に取って代わられるであろう。最終的に知性を備えた A I つまり A G I (Artificial General Intelligence) の完成は『一回のエラーが人類終焉』もありうるという認識は重要。つまり、超えてはならない一線がある。危機管理対策では、我々と同じ価値観を持ちながら人間を大事にする A G I を安全工学的に作ろうという考えで推進することが重要。A G I を適切に使う事ができれば、人類を素晴らしく劇的に幸せにするツールとなるであろう。しかし一つ間違えると、核や生物兵器以上にパワフルで厄介なものになる可能性もある。非常にテクニカルで難しい問題である。」

今回のコロナで対面を人間同士であることに制約が生じたし、これからも感染対策上続くと思われます。そこで今後の社会の一翼は A I やロボットが賄う社会となるであろうと博士は言います。今まで人間が作りだした、文明の利器は火も車も飛行機も原子力も平和利用と同時に人類は戦争にも利用してきました。ただ、A G I は次元が違う恐ろしさ(カタストロフィー)を持っている。しかし、コロナはその両方を問うていると博士は言われたと思いました。

はたして、いまだ核兵器が外交手段として有効で、一方平和利用とはいえ原発の制御すらできない我々が、核をはるかに凌駕する A G I を果たしてコントロール下におけるのか、本当の三密の心が問われると私は思いました。

3) 「ロックダウンで生まれた新しい働き方」

リンダ・グラットン氏 (ロンドン・ビジネススクール。人材論・組織論教授 65 歳)

「コロナで『自己隔離 stay home』で住んでいる。今やこの生活はロンドンの『new normal』リモートワークが増え、イギリスでは今後も在宅勤務を続けたい人は 30% いる。今回のコロナは、『働き方改革』を成し遂げる絶好の機会。問題は、このテレワークやオンライン化を企業や会社が追い風にできるかどうか。今こそ、地方にブロードバンド環境を整え都市からの I ターンを目指すとき。日本人は『高齢者はこういうものだ』というマインドセットがある。年をとる事はワクワクすることでないといけない。まずは、長寿をポジティブに捉える事が重要。日本政府や企業は働きたいと思っている高齢者に機会を与える事が重要。一定の年齢層が固まる会社より異なる世代と一緒に仕事をする多様性がイノベーションを生む。日本人はこれまで長時間労働で、会社に献身的に尽くすことが美德と思われたが、パンデミックによってこの固定観念が解放されつつある。仕事に人生の 100% をささげないことが大事。コロナ後の長寿社会を幸せに生きる備えとして『有形資産 (不動産、株、現金など)』があるが、それより強みとなるのが『無形資産』である。無形資産には 3 種類ある。

- ①生産性資産；価値あるスキル、自分にとってプラスとなる人間関係、自分自身の評判
- ②活力資産；肉体的、精神的健康のために、運動や食生活を大切にする、孤独より家族友人とともに楽しい時間を過ごせること。
- ③変身資産；年齢とともに変身する自分と向き合いつつ、自分と違う年代、性別、仕事、国籍の人と付き合うこと。

無形資産で重要なことは、一言でいえば『自分自身が夢中になれる事』を見つけ生きることが重要。今後はA Iやロボットが人間の仕事を肩代わりする。しかし、ロボットにはできないこと、つまり『人間らしい力=共感力・創造力・理解力・交渉力』などで、これは高齢者に力を発揮するチャンスでもある。ポストコロナに上記『無形資産』に加え重要な4要素がある。①透明性；リーダーが今何が起り、どう判断しているかを部下や従業員へ透明性をもって説明する。②共同創造；われわれはみんなと一緒に未来を築いていかななくてはいけない。③忍耐力；ロックダウンや自粛に必要な力。④平静さ；肉体的、精神的健康と健やかさを維持する事。」

非常に日本通だと感じました。具体的で分かりやすく、これからの日本の方向性を示してくれていると感じました。

最後にあとがきで本書の筆者（大野和基氏）はこう述べています。

「このコロナの流行拡大で敢えてポジティブな面を引き出すとしたら、6名は同じことを言っている。①私たちに深く考えるきっかけを与えてくれた。②自分の職業やキャリアの価値を見直せた。③生きる意味を再考できた。④家族と過ごす時間の大切さを考えることが出来た。など、今回のパンデミックは人生をあらゆる面から考え直す機会になった。」
と言います。

これら参考に皆さん自身のコロナの言い分をこの際じっくり味わわれては如何でしょうか。皆さんの心に新たな神様の息吹き（飛沫感染）がある事を願って。