



聖路加国際病院 / 内科顧問  
ヘルスクラブ ジ・イースト顧問  
林田 憲明

## 【“Withコロナ”に必要な行動変容】

皆様いかがお過ごしでしょうか。昨年まさに、新型コロナウイルス（COVID19）感染症に明け暮れた1年でした。皆さまもそれぞれのお立場で、多くの新しい経験をされたことと思います。私の勤める聖路加国際病院でも、昨年1月22日に都内初、国内2例目の陽性感染者を受け入れて以来、12月17日現在、疑似感染者1,002人（そのうち陽性者は313人）の入院を受け入れてきました。当事者すべての部署を集めた会議も毎日のように開かれ、情報の共有と集団での決断が繰り返されました。全国的に見ても昨年11月からは第3波ともいえる感染者数増加が続いていますが、12月中旬の時点で全国の集中治療室ベッド使用率はおおむね70～80%に達し、遅まきながらGo Toキャンペーンは一時中断となりました。

このような事態を迎えて、私たちはどのような心構えをすればよいのでしょうか？

①まずは報道に動揺することなく、冷静に対処する。

なるべく人と会わず、外出にはマスクをし、三密を避け、手指消毒の徹底、これが一番安全です。



②日常生活を整える。十分な睡眠と栄養、散歩などの定期的な運動、在宅時間を利用して家の整理や自分史をまとめる、こんな落ち着いた生活こそが基本です。



③身近な人とのつながりを大切にする。

こんな時だからこそ、電話、手紙、メール、スカイプなどで身内や友人との距離が縮められる機会にするのです。

④自分の身の周りの事だけでなく、広く世界の政治・経済・社会の動きにも関心を持つ。各国の対応を知ることによって、その国の政府と社会の力量を知ることができ、私たちはどのように行動すればいいのかを考えることができます。



この状態は当分続くと考えられます。今年、来年と世界がどのように変わって行くかは誰にも分かりませんが、変えるのも私たち自身です。基本的な行動を守り、限られた条件の中でも忍耐強く、しかし生活を楽しみ、充実した生き方をそれぞれが工夫する、そんな姿勢が求められているのだと思います。

