



## コロナなんかには負けるな！

まず始めに、新型コロナウイルスでお亡くなりになられた方のご冥福をお祈り申し上げます。また、病室で闘病されている感染者の方々にお見舞い申し上げます。この新型コロナウイルスの影響で自粛に疲れている方も多いかもしれませんが、一方で医師や看護師、保健師や救急隊など医療現場や保健所などで昼夜を問わず、患者さんの命を守るため、従事している方がいることを私たちは忘れてはならないと思います。横浜市や神奈川県職員も含め新型コロナウイルスに正面から対峙し、対応いただいている方々に心より感謝申し上げます。尚、このところ感染者や感染者が出た施設が批判されることも見受けられますが、あくまでも悪いのはウイルスです。感染者に対しては思いやりの心やみんなで助け合う気持ちが大切だと思います。

### 感染予防のポイントとは？

何度も繰り返し言われていることですが、感染予防には、手をよく洗い、うがいをし、密閉、密集、密接という3密を避けることが大切です。人との距離を2m以上空けることも大事です。最も重要なのは、汚染の恐れのある手で顔を触らないことです。ウイルスは鼻や口、目の粘膜に付着して感染することがわかっています。米国の国立衛生研究所による調査によると、人が手で顔を触る回数は1時間に3.6回という結果が出ています。感染防止は「外出して何かを触ったら手には病原体が付いていると考えて手をよく洗う」「手洗い

後に何かを触ったら手で顔を触らない」ということに集約されます。若い世代や皆様の周りの方にも是非お伝えいただきたいと思います。

### 自己免疫力をアップする

IPS細胞の研究でノーベル生理学・医学賞を受賞された京都大学IPS細胞研究所所長の山中伸弥教授が新型コロナウイルスに関するホームページを立ち上げました。新型コロナウイルスへの対策は有効なワクチンや治療薬が開発されるまで、手を抜くことなく続ける必要があります。一年以上もかかる可能性のあるため、正しい情報を収集し、正しく恐れることを主張されています。タレントが出演しているテレビ番組など恐怖心を煽るマスコミに踊らされるのではなく、政府や行政のホームページなどで正しい情報を収集することが大切です。一日中ネットやSNSで感染状況を検索し、芸能人などの感染情報に一喜一憂したり、週刊誌などの過激な情報に触れ、過度に心配することは精神的に悪だけでなく、身体にも影響を及ぼして免疫力が落ちることが懸念されます。感染への恐怖心から神経質になって気を病んでしまう方や、ストレスを家族や他人にぶつけてしまう方も増えていると聞きます。時には自分の好きな本を読んだり、好きな映画をネットで観たりしてリラックスすることもいいと思います。新型コロナウイルスの感染力は強く、気を付けていても感染してしまうことがあるかもしれないので、万が一感染してしまっても耐えられるような免疫力をつける努力をすべきだと思います。感染防止にマスクの着用や消毒液で手を消毒することは重要ですが、免疫力をアップするためにも適度な運動や規則正しい生活、野菜中心で塩分控え目の身体にいい食事をするのも大切だと思います。天気などのように自分の力ではどうにもならないことは考えず、この機会に早寝早起きやジョギング、ウォーキング、柔軟体操といった自分でコントロールできることを行うことによって免疫力を上げ、万が一感染しても必ず生き抜くことが大切だと思います。

### 古川なおきプロフィール

県立希望ヶ丘高校・明治大学 卒業/明治大学公共政策大学院 修了  
横浜銀行勤務後、衆議院議員秘書  
平成7年4月 横浜市議員初当選(26才最年少)  
自民党横浜市議員団・無所属の会 団長  
横浜市会FCキャプテン  
希望ヶ丘高校同窓会桜蔭会 理事  
旭区食品衛生協会顧問/旭区サッカー協会顧問  
旭区スポーツダンス協会顧問/旭区卓球協会顧問  
旭区剣道連盟顧問  
2018横浜マラソン完走 5時間8分

## お世話になっている他人に感謝

このような状況になると、普段は気づかないさまざまなことを感じます。先日、スーパーマーケットで商品の無い棚を見た時には、何とも言えない悲しい気持ちになりましたが、レジを打ってくれるアルバイトさんの笑顔に救われました。私たちはレジを打ってくださる方がいなければ買い物もできませんし、トラックの運転手さんがいなければ商品もスーパーの棚には並びません。電気、水道、ガスなどライフラインのお仕事の方は、たとえ社内で感染者が出たとしても停滞することがないように最後まで対応してくださることと思います。もちろん自衛官、警察官、消防士の方々には言うまでもありません。こうした方々の存在によって、あらためて社会が成り立っていることに気付いた方も多いと思います。どんなにお金があっても、自分一人で生きて行ける人は誰もいません。社会を構成する一人一人を大事に思い、感謝の気持ちを持つことの大切さを日々感じています。

## 人間万事塞翁が馬

私の好きなことわざの一つに「人間万事塞翁が馬（にんげんばんじさいおうがうま）」があります。これは中国の古典「淮南子」の中にある人間訓で、「塞翁（さいおう）」とは「塞（とりで）」に住む「翁（老人）」という意味です。私なりの解釈は次の通りです。ある老人が飼っている馬が逃げてしまい途方に暮れていたら、その馬が優れた別の馬を連れて一緒に帰って来た。それで喜んでいたら今度は老人の息子がその馬から落馬して足を骨折してしまった。息子が哀れだと思ったが、そのおかげで息子は兵役を逃れて命が助かった、というものです。このことわざについては、多くの識者がさまざまな解説をされていますが、人生はたとえ悲観的なことが起きたとしても、将来的にどうなるかはわからない、ということをお話してくれる話です。逆に言え

ば、何かマイナスなことが起きてもプラスに考え、自分にできることを一生懸命やるしかないとも言えます。今回も皮肉なことに工場など経済活動が停滞したため二酸化炭素の排出やPM2.5は減り、地球の温暖化も抑制されています。私の友人はテレワークで通勤ラッシュから解放され、家族と食事する時間が増えたと喜んでいました。テイクアウトで地元素晴らしい飲食店があることを再認識した友人もいます。ネガティブなことばかりでなく、少しでも良いことがあればプラスに捉えて前向きに考えることが必要かもしれません。

## 横浜市会5月補正予算に向けて

小さな子どもや高齢者の方、障害者の方や基礎疾患をお持ちの方とご家族は心配なことが多いと思います。経営者の方やお勤めの方は、今後の仕事に不安があることと思います。地元の商店街も厳しい状況で、特に飲食店の被害は甚大です。テイクアウトや宅配をしている飲食店の情報を旭区民の皆様にはわかりやすくお伝えできるように区役所にも提案しました。今は非常事態なので、誰もが不安に思うかもしれません。しかし、世界各国も緊急事態として過去にない規模の対策を打ち出しています。横浜市も国の緊急経済対策を踏まえ、補正予算の議案が5月議会に上程されます。自民党市議団として要望した医療機関、高齢者施設、障害者施設へのマスクの配布やPCR検査体制の充実、商店街や中小企業への支援、1人10万円の特別定額給付金など予定される補正予算を速やかに議決し、感染予防と重症者の治療、生活に困窮されている方や中小企業の皆様のご支援に、国や県と一丸となって全力で取り組んでまいります。

コロナなんかには負けるな！

自分自身に言い聞かせています。

横浜市議員 古川直季

## 新型コロナウイルス相談窓口

### 感染症コールセンター

【一般のご相談】感染症の特徴、予防方法、有症時の対応など、新型コロナウイルス感染症に関する全般的なご相談にお答えします。

☎ 045-550-5530

受付時間：午前9時～午後9時まで（土日、祝日を含む）

【緊急事態宣言等のご相談】新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言等に関するご相談にお答えします。

☎ 045-264-8031

受付時間：午前9時～午後5時まで（平日のみ）

### 感染症帰国者・接触者相談センター

新型コロナウイルスの流行地域からの帰国者や新型コロナウイルス感染症患者との接触歴のある方等からの相談を受け付け、同感染症の疑いに該当する方を診療体制の整った医療機関につなぎます。

☎ 045-664-7761

受付時間：午前9時～午後9時まで（土日、祝日を含む）

