

作成者：日本マネジメント総合研究所合同会社 理事長 戸村智憲

## 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策でのロックダウン(都市封鎖)や緊急の外出自粛要請での留意事項(例)

本件掲載先：<https://www.jmri.co.jp/covid-19article.html>

Q. 東京都の知事記者会見で新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関し、ロックダウンが危惧される週末の外出自粛要請などが示されたが、どのようなことに留意しておけばよいと思うか？

A. 以下に参考までに示しておく。

2020 東京オリンピックの開催 1 年延期が公表された後、2020 年(令和 2 年)3 月 25 日(水)に東京都により、緊急の記者会見で新型コロナウイルス感染症(COVID-19)感染爆発の重大局面に直面している旨と、週末の外出自粛要請や在宅勤務の要請や平日夜間などの外出等自粛要請が公表された。

(都知事記者会見：<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/governor/governor/kishakaiken/2020/03/25.html>)

そこで、日常生活に即し、ロックダウンに至る前に留意しておきたい事項例につき、以下に参考までに示しておきたい。

感染症対策での都市の封鎖(ロックダウン)については、おそらく、食糧・物資等の配送・運搬などの移動は限定的ながら継続されるのではないかとと思われる。(例：宅配・インターネット注文での生鮮食品等の配送・出前など)

ただ、感染症対策で都市を封鎖している際に、地震・風水害が起こらないとは限らず、同時にいくつか重なって問題が起こることを想定(「同時多発リスク設定」©戸村)とするよう、防災指導などで常々お話ししている。

そこで、震災・風水害などの災害対策での備蓄に加え、COVID-19 でのロックダウンに備えて下記のような点を示しておく。

災害関連の備蓄チェックリスト例(防災首都圏ネット)：

<http://www.9tokenshi-bousai.jp/stock/stocklist.html>

なお、備蓄と買い占めは異なる。備蓄はロックダウンなど緊急事態が迫るあるいは直面する前の平時に、危機事態を想定して流通過程に深刻な影響を与えないよう買い備えておくことであり、買い占めは、いざ、危機に直面して「備蓄のつもり」であわてて買いに走ることであり、とも言っても良いだろう。

当職自ら、ロックダウンやそれ以前の新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が発生する前から備蓄している水は、北海道カムイワッカの水(15 年長期保存水)で 2 週間分(ひとりあたり 1 日 3 リットル目安)であるが、震災等と異なり、都市封鎖で水道局・水の供給まで止めないと思われる。

また、感染症の一時的なロックダウンであれば、特に、長期保存水でなくても良いであろう。

食べ物も、長期間の封鎖になりそうな大規模災害ではなく、感染症の一時的な都市封鎖の場合は、スーパーのネット注文や宅配・運搬など限定的ながらも物流まで止め切らないかと思われる。

ただ、パニックでの買い占めや、パニックになる人がいて買い占められるのを恐れて先に買い占めておこうとするケースなどがあると、スーパーで一時的に品切れになり、さらにパニックや思惑が加速する可能性はあり得る。

ただ、その間にしのげる食糧があれば安心かと思われる。(長期保存のものでなくとも、普段から多少なりとも自宅などにあるレトルト食品などを、この時期に備蓄分として活用すると良いであろう)

生理用品などは女性の方は必要であり、手元にいつもより多少は多めにご用意なさるのが良いかと思われる。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の場合は、消毒液を使わずとも、石鹼で手洗いすれば、石鹼の成分でウイルス不活性化(少なくとも 20 秒以上の手洗い)できるようであり、消毒液を買いに走るような慌てぶりは不要で、まずは基本の手洗いをこまめに行うことが重要だ。

室内の消毒は、色落ちや効果でデリケートなものは少々心配ながらも、基本的に、漂白剤(ハイターなど)と 500ml のペットボトルがあれば、簡単に消毒液が作れる。(次亜塩素酸水となり、アルコールと違いノロウイルスにも有効である)

消毒液の作り方：

[https://www.city.meguro.tokyo.jp/kurashi/hoken\\_eisei/shinryo/yobo/jiaensosannatoriumuekinotukurika.html](https://www.city.meguro.tokyo.jp/kurashi/hoken_eisei/shinryo/yobo/jiaensosannatoriumuekinotukurika.html)

ご自宅でご親族の看病などの際は、備蓄よりも心理面のお疲れなどによる抵抗力の低下や精神疾患等が心配である。看病される側もする側も、少しでもほっと楽しく過ごされるひとときを持てるのが良いかと思われる。

ロックダウン等に備え、ご家庭でなにか家族で楽しめるものをご用意になると良いかと思われる。

当職の家族では、有名なボードゲームで当職も幼いころに親しんだ「人生ゲーム」が、現在 6 歳の息子の退屈をまぎらわせ、家族みんなでワイワイ言いながら心理的に活発になるひとときをくれている。

あと、我が家では、テレビゲーム(例：「ニンテンドースイッチ」)も、家族でワイワイできるゲームがあり助かっている。

また、過剰でなく適度な運動・歩行なども、室内で安全に行えるよう、ヨガマットなどをお備えになるのも一手かもしれない。

運動機能の低下については、「ロコモティブシンドローム (運動器症候群)」にも留意が必要であろう。(参考例：<https://locomo-joa.jp/locomo/>)

武漢の都市封鎖でも、食品や水道などはなんとか途切れなような状況だったようであるが、やはり、心理的な影響が大きいのは世界共通のようであり、心因性の諸状況が抵抗力や

いわゆる免疫力を下げかねない。

室内でできる運動・体操・ストレッチなどや、インドアなご趣味などがあれば、それらを楽しめる状況になさるのが良いであろう。

新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども、抵抗力が弱った状態だとダメージが大きくなりかねないので、なるべくこまめに換気も気分転換もすると良いであろう。(換気：空気の入替えと、気分転換：気分の切り替え)

もし、感染かどうか不明であっても、新型コロナウイルスの感染症状(発熱・乾いた咳など)がご家族で見受けられる場合は、早期に、そして、受診前に、電話でまず保健所・受診予定の病院等に相談し、自宅では別室隔離・症状が見受けられる方がお風呂は最後に入る・手洗いうがいマスク着用やこまめな換気などをして頂くと良いと思われる。

マスクはウイルスを通すものであり(空気感染し得る)、入手困難な使い捨てマスクを買いあさらなくとも、飛沫感染を防ぐ(つばきなどからの感染を防ぐ)ために、バンダナやタオルで口元をカバーして巻くと、それで飛沫感染の対策としては一定の効果はあろう。

病院へ行っての受診は不要不急の外出ではないと思われるが、問題は、待合室や院内での感染リスクであり、もし可能であれば、「オンライン診療」(初診時は通常は対面での診察が必要)の対応をとっておかれると良いかもしれない。(薬は宅配で送られるものにて)

スーパーなどでは、おそらくは、低価格のものから売り切れていくと思われるので、逆に、楽しくあわてずに過ごせるよう、比較的高級な食材をお買い求めになるのも一手かもしれない。

地域によるが、「ナイトドクター」や「ファストドクター」など、ネットや電話ですぐ夜間も医師が薬も持ってかけつけるサービスも、院内感染等のリスクに備えて、感染症ではなく他の疾病・傷病に備えて、さっとお使いになれるようにしておかれると良いかもしれない。

・ナイトドクター：<https://piq.jp/lp/>

・ファストドクター：<https://fastdoctor.jp/>

厚労省の通達にて、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の臨時緊急の対策として、現在、何かの疾病・傷病等で病院をご受診で、症状が安定している方に関しては、かかっている病院に電話して医師がOKを出せば、病院にいかずとも処方箋を出して頂ける。

病院からファックスなどで薬局側に送られる処方箋で、病院で受診しなくとも薬局にてお薬を出して頂けることも、念のためお知りおき頂きたい。

電化製品やガス機器や水回りなど、故障がある場合や買い替えの場合は、ロックダウンが迫る前に早めに対応しておかれると、都市封鎖の間も心配が少しでも減って良いかもしれない。

その他、企業実務や生活レベルのお話しや厚労省の通達(受診無しでの投薬等の情報も含め)など、弊社のホームページにまとめているので、ご参考までにご覧頂ければと思う。

特設ページ：<https://www.jmri.co.jp/covid-19article.html>

以上につき、あくまでも参考までに標題の件につき留意事項例を示しておいた。もちろん、各自の状況等に応じてあくまでも自己責任でご対応頂きたい。