

# 新型コロナ時代の生き方

人の一生とウィルスとの関係

朝日新聞 2021年2月27日より

2020年、年初からの新型コロナ禍、世界中の人々を恐怖の中に陥れている。ウィルスの感染拡大より**マスコミ界の情報拡散**(PCR検査結果や本日の死者は何名 を連日伝える)が進む。

目に見えない**ウィルスの本質**を理解するより、**21世紀の情報のグローバル化、テクノロジーの進展**により、可視化された数字が社会を翻弄している。マスコミの一部には「ウィルスとの戦争」などの言葉を使っているがこの表現は適切ではありません。**「ウィルス」は、地球の生命圏の一部で、完全に撲滅したり、なくすことはできないのです。**

新型コロナウィルスは「**正しく畏れる**」ことが大事。自然の一部である新型コロナナに対し、畏敬の念を持つと同時に自分自身の身体の免疫システムを信じ、強化することが一番大切なことです。

ウィルスとは何者なのでしょう？  
細胞の大きさは極小、高倍率の電子顕微鏡でなければ、その姿は見えない。

ウィルス出現は地球に多細胞生物が生まれた時からで、我々の細胞の中にあるゲノムの一部がちぎれ飛んだ「人間の遺伝子のかげら」がウィルスなのです。ウィルスの大半は無害で、自分では動けない。新型コロナウィルスも人が介在し、人から人へとウィルスを運んでいるのです。

世界人口は急速に増え、1977年・36億人が2021年・78億人と倍増！過去50年弱で世界人口の急増、工業化、技術の進歩、グローバル化の進展が地球環境を破壊、温暖化をひきおこす。新型コロナもそのひとつ。  
**「人間が作り出す文明」と「自然」との調和が求められる。**



## 新型コロナ時代の生き方

人間の生命・身体は絶えまなく少しずつ入れ替わり(細胞の生まれ変わり・新陳代謝を繰り返す)ながら、全体としてバランスを保っています。  
古代ギリシャの時代から言われる「万物は流転している」、「行く川の流は絶えずして(方丈記・鴨長明)・・・が生命の本質です。

新型コロナ禍の沈静化は、ワクチンが広がり、人間集団の中に免疫が広がり、この新型コロナウィルスが日常的なものとして受容できるようになることです。すなわち、通常の風邪ウィルスの一つとなる・・・  
長い長い、時間軸の中で考えるウィルスとの共存関係が大切なのです。

### いつの時代でも、自己の免疫力を強化しておくことが一番の対策です。

新型コロナ感染者の大半は自己の免疫力が弱っていた人、更に死者は約3%。肥満・肺炎・高血圧・糖尿病などの基礎疾患のある人や高齢者であることを理解すべきです。

新型コロナを「正しく恐れ」、「自己免疫力を高め」、「うがい・手洗い・消毒」、「マスク着用・三密回避による感染予防」を心掛け、過度に恐れたり、内に沈み込まないことです。

明るく、楽しい、心ときめく日々を送ることを意識してください！！

災い転じて、福となす。