

**【1部】 日本 が 主要 38 力国で 最も、コロナ対策 に 成功していた！**  
 米紙「ウォール・ストリート・ジャーナル」(6/13 付)

**【2部】 命を守る！**  
**併せて、熱中症 対策！**  
**「準備・気づき・応急処置」**

本格的な暑さのシーズン到来。私たちの年代の **7月～9月** の重点健康対策としては、

- ① **コロナ対策** と併せて
- ② **熱中症対策** の **2** つの対策で、今夏の暑さを乗り切りましょう。 **あなたの健康法は何ですか？**

最近、よく耳にする言葉として、**健康寿命** があります。  
 「元気に暮らせて、日常生活も制限されることのない期間」と、されています。

**「健康寿命」を 延ばして、楽しい人生を過ごそう。**

社友会は、ほぼ全員が高齢者。「**健康寿命**」の長～い ハッピーな社友会 で、あります。

**目次**

<b>【1部】 日本が 主要 38 力国で最も、コロナ対策 に 成功していた！</b> ～ 米紙「ウォール・ストリート・ジャーナル」(6/13 付け) ～	.....P2
1. 人口 <b>100</b> 万人当たりのコロナ死者数は、	.....P2
2. <b>第7波</b> 発令は間近か？	.....P2
3. 海外「 <b>日本は正に先進国だった</b> 」サウジの <b>日本絶賛番組</b> 外国人感銘の言葉	...P3
4. 最近の傾向は、日本人の間では、 <b>全く違った意見</b> が散見されるようになった。	...P3
<b>【2部】 命を守る！ 併せて、熱中症 対策！「準備・気づき・応急処置」</b> 【大事なこと】 <b>熱中症は、暑さを防ぐだけでは、ダメってこと！</b>	...P7
1. <b>暑さ指数 (WBGT)</b> について知っておこう	.....P7
2. 暑さ指数(WBGT)の単位は、 <b>気温と同じ単位</b>	.....P8
3. 日常の生活指針	.....P8
4. <b>熱中症を予防するには？</b>	.....P8
5. <b>熱中症による死亡者の年代別動向</b> (2001 年～2020 年)	.....P9
<b>【番外編】 ★在りし日の阿部元総理の外遊時の記録(動画)</b>	

**【1部】 日本 が 主要 38 力国で 最も、コロナ対策 に 成功していた！**  
 ～ 米紙「ウォール・ストリート・ジャーナル」(6/13 付け) ～

「新型コロナウイルス感染症による日本の死亡率は、

OECD 加盟 38 カ国中、最も低い事が、最新のデータで明らかになった」と題した記事を配信した。

「最新のデータ」は、コロナ関連の統計を掲載するウェブサイト、「Our World in Data」が公表したものの。

### 1. 人口 100 万人当たりのコロナ死者数は、

日本は、 245 人

欧州が、 2,469 人、

米国が、 3,038 人(それぞれ 6 月 12 日時点)と、非常に大きな差があった点が指摘されています。

記事ではさらに、日本の成功の理由について、

マスク着用の習慣や、肥満率の低さを挙げていますが、あくまでもそれらは「可能性」であり、

はっきりとした理由は、誰にも分からない としています。



この報道に対し、様々な反応が寄せられており、その一部をご紹介しますと、

米国「一体どうなってるんだ…」 最近の東京の様子を映した映像に、アメリカ人が衝撃！

(左写真:6 月 18 日の銀座の映像:

すべての人がマスクをし、規律正しいのが目立つ)



アメリカのジョンズ・ホプキンス大学のまとめによると、新型コロナウイルスの感染が確認された人の数は、

日本時間 6 月 18 日午前 3 時の時点で、

世界全体で 1,388 万 8,874 人となり、6 月に入り、依然、感染の急拡大傾向は続いている。

### 2. 第 7 波発令は間近か ?

日本でも、6 月入りと同時に、大都市圏を中心に、感染者の増加が続き、7 月には、第 7 波発令は間近か？

国内での陽性累計 確認者数は 2 万人 を超え、米国では、1 日 で 陽性者の数 が 7 万人 以上 になり、数字だけを見ると、日米の状況には、余りに、大きな差があります。

その理由として、複数の米国人ジャーナリストが取り上げているのが、

感染 再々々々拡大の兆候が現れ始めた先月末 に 撮影された、銀座の映像 (当該ページの上の写真)。

ほぼ、全ての通行人がマスクをしているという、規律の高さが、多くの米国人に驚きと感銘を与えている。

日本人に対して、寄せられた、下記反応を、ごらんください。



今回は、サウジアラビア の人気テレビ番組「ハワーテル」内の映像から。

スポーツの試合の入場待ちや、新商品の発売時など、シートや養生テープを用いて列を確保することがあるが、翻訳元の映像では、日本のサッカースタジアムでのケースが紹介されている。

番組が驚いているのは、そのシステムが普通に機能している点。

つまり日本では、他人が確保した場所が尊重され割り込みなどはされない、ということが新鮮に映ったからこそ取り上げたのかと思いますが、アラブ諸国の視聴者にとっても、それは、大変衝撃的な事だったよう。

### 3. 海外「日本は正に先進国だった」 サウジの 日本絶賛番組 にアラブ人感銘

動画は、サウジで放送されているテレビ番組「ハワーテル（改善）」。

日本テレビ系列の「世界まる見え!テレビ特捜部」で何度か扱われていたので、ご存知の方も多いのではないのでしょうか。

この番組は、戦後急速な経済成長を遂げた日本の秘密を探る番組で、

- ・機械式駐車場などの科学技術、
- ・交通機関などに見られる時間の正確さ、
- ・信号を守る・ポイ捨てをしない
- ・電車に乗る際、降りる人を優先させる
- ・置き忘れられた財布が持ち主に届く、など

日本人の マナー/モラルの良さ、

また、電車内など、いたるところで読書に勤しむ姿や、e-スポーツのゲーマーの姿 など、

日本の様々な面が大げさなくらい、とにかく絶賛されています。

靴をきちんと靴箱にしまう日本人の姿。 こちら(Ctrl+クリック)からその他の動画も視聴できます。



靴をきちんと靴箱にしまう 日本人の姿



日本のあの規律。住んでみる価値がありそうだ。 サウジ

خواطر 5 - الحلقة 18 - جزم محترمه (Ctrl+クリック)

■ 社会のあり方において、日本は世界最高の国の1つだ。 サウジアラビア

- 自分たちのことしか考えない俺たちと違って、**日本人は周りの人間と協力して、前に進むことを考えてるんだよ。**  
サウジアラビア
- **日本のように千年単位で続く社会のありよう**を持てればね。  
俺達の興味といえば、お金のことばかりだ。 サウジアラビア
- **日本人**は誰よりも賢く、文化的で、理解があり、シブライズされていて、そして寛容だ。 サウジ
- 君たちは素晴らしいって、**日本人**に伝えたい。**日本**は、他の国の模範となる国だよ。 サウジ
- 美しい社会。そう思ったよ。**日本**の人々に神のご加護を。 イスラエル
- 本当に素晴らしい番組(**日テレ**)だよ。多くの人に自分たちの行動を省みるよすがにして欲しい。 サウジ
- **日本**は常に前に進み、文明化し、発展していった。それって普通じゃないよ。  
俺達は、前に進むことが出来ずに来たね。 サウジ
- 私達だって自分たちを変えることが出来る。遅いなんてことはない チュニジア
- **日本**の人たちは、日本人同士互いに尊重し、そして気にかけて合うんだ。 モロッコ
- **日本**…。世界一偉大な国として知られる彼の地に、俺もいつか行ってみたい
- **日本**。そこは、相互敬意の文化がある、世界で最高の国の1つ。 サウジアラビア
- 頑張っって勉強して、学位を取って、**日本**に行くつもり。  
そして永住権を獲得して**日本に定住**するんだ。この夢が達成できるように、神に祈って。アルジェリア
- **日本人**は敬意を抱くに値する人々だよ。  
みんなで協力して仕事に取り組むし、時間の貴重さをよく理解してる。  
だからこそ、ああいう社会を形成できるんだろう。 スーダン
- 嗚呼っ、**日本**は本当に別の世界に存在する国みたいだ。 サウジアラビア  
**日本の皆さんに敬意を表します。**
- 記事では**マスク**の着用と**肥満率の低さ**を挙げてるけど、個人的には明らかに**後者**だと思うんだ。
- **マスク**と**肥満率**、その両方じゃない？ **日本人**は**マスク**の着用は一切抵抗を示してないよね。
- **日本**は世界でもダントツで、健康的な国だもん。  
**BMI が 30 を超えてる人の割合が 5%以下**だそうだ！
- **日テレ**記事の重要なポイントを以下に。これが答えでしょ。  
「OECD の 2016 年のデータでは、  
**日本と韓国**の肥満率はそれぞれ 4.2%と 5.5%で加盟国中、**最も低くて健康的**。  
一方で、**アメリカ**は 40%だった」…なんて！ 違いなの！
- 全体の利益、高齢者の命、公共政策の遵守を重んじて、**個**よりも「**公**」を優先してきた社会が、  
世界的なパンデミック時に大成功を収めたってこと！ うーん、驚きだね。
- **マスク**が有効なのは感染予防の面において、  
命を守る事に直接的に繋がったのは、肥満率の低さだろうか？
- **日本**の成功は、明らかに**肥満が少ない**からだよね。  
なぜ、多くのマスコミが、それを無視しているようで、理解出来ない。

- 日本人はもともとが**健康的**だから、重症化に**繋がりにくい**のかもしれない。  
彼らは**魚と野菜と納豆**を食べて、**緑茶**を飲むんだよ。
- しかも、**日本**ではワクチンを巡って**激しい対立**も起こらなかった。
- **日本**では、何か正しい事をする時に、**半ば強制**にしなくても**国民が自ら歩を進める**ので。
- 義務化しなくても**日本人**が積極的に**ワクチン**を接種して、**マスク**をして、社会的距離を取るのには、**自分以外の人たちの命を尊重**してるからだよ。  
東北地震のツナミが起きた時も支援物資を手に入れるのに、**何時間も列に並び**、**略奪**なども起きなかった。  
そして、**銃規制も世界トップクラスに厳しい**。
- **日本**が、**ロックダウン**をしなかったのは何んでだと思う？  
彼らは正しい事をするよう**国民に強制**したのではなく、**そうしてくれるだろうと国民を信頼**したんだよ。

**4. 最近の傾向は、日本人の間では、全く違った意見が散見されるようになった。**

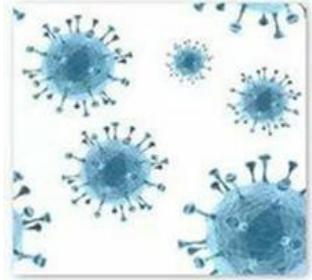
それらの別の意見を、ご参考までに下記の通り記載しておきたいと思います。

**マスクは逆効果！**

マスクに付着したウイルスは、誰よりもあなたに近い存在。鼻や喉粘膜のベストフレンドです。いつでもどこでもウイルスがついて行きます。換気しても関係ありません。ウイルスとのそんな親密な関係には、マスクが不可欠です。

これらのウイルスは、あなた自身のツバや皮脂やらで培養され、増殖していきます。単に「くっついて」「そのうち剥がれる」だけではありません。増えていくんです。マスクにはこのような効果があります。

あなたにとって、最も密な環境がマスクなのです。



**マスクでウイルスを防ぐ？本気ですか？**

布マスクと医療マスクの比較研究がベトナム・ハノイの病院関係者1607人で行われました。この結果、布マスクにはほぼ効果の無いことが判明しています。  
(C Raina MacIntyre et al. 2015)

症状のある者の着用は一定の効果があります。しかし、症状の無い者の着用は無意味であり、他者からの感染を防ぐ効果もありません。これは科学的な事実です。

**マスクには、何の意味もないどころか、危険でさえあります。では、なぜ誰にでもマスクをさせたがるのでしょうか？科学に反して、あちこちで半ば強制する理由は何でしょうか？**

**特に、子供にマスクを強制するのは、ただの虐待です。今すぐやめさせましょう**

★WHO = 世界保健機構が**PCR検査機の異常な使用方法を改めるよう世界通達**。しかし厚労省は元から**PCR検査機は、コロナ発見不能、コロナも存在証明は不能**と言っていた。ではなぜこんなバカ騒ぎに？ **理由は簡単。厚労省の正式見解を自治体が、確認しなかっただけ。日本はまるで精神病院です。**

- ・最近、やっと、「マスクの着用」については、**国**から下記表の通り、**方針転換**が示された。が、「**やっと**」と、云う感じです。こんなこと最初から分かり切っていること！
- ・食堂の**防菌用分離**パネルも結果的に**増菌**に！

	身体的距離が確保できる (2m以上を目安)		身体的距離が確保できない	
	屋内*	屋外	屋内*	屋外
会話を行う	着用を推奨する	着用は必要ない	着用を推奨する	着用を推奨する
会話をほとんど行わない	着用は必要ない	着用は必要ない	着用を推奨する	着用は必要ない

## TWITTER1. #はなちゃん

人口 **100** 万人あたりの新規感染者や死亡者数を見ると、ワクチン**接種率**が、日本より高い米国や英国、カナダなどに比べて**日本**の方が、全然低い。

しかも**日本**は、他国に比べて**老人比率**も高いのにです。

更に英国や仏国などは、**陽性者**が増えて、**3**度目の**ブースター**を打とうとしている。

そう考えると莫大な費用を払って半年に一度のワクチンが、本当に**日本**に有効なのかと思えてしまう…  
利権に利用されているだけなのでは、と思ってしまう。

## TWITTER2. @ため,

私は、**反**ワクチン派ではなく、効果があるなら打つべきと思って様子見して ました。

しかし、ワクチン**接種先進国**が、**日本**よりはるかに**陽性者数が多い**のは確かです。

統計を見る上で、数字だけを追っての感想ですが、

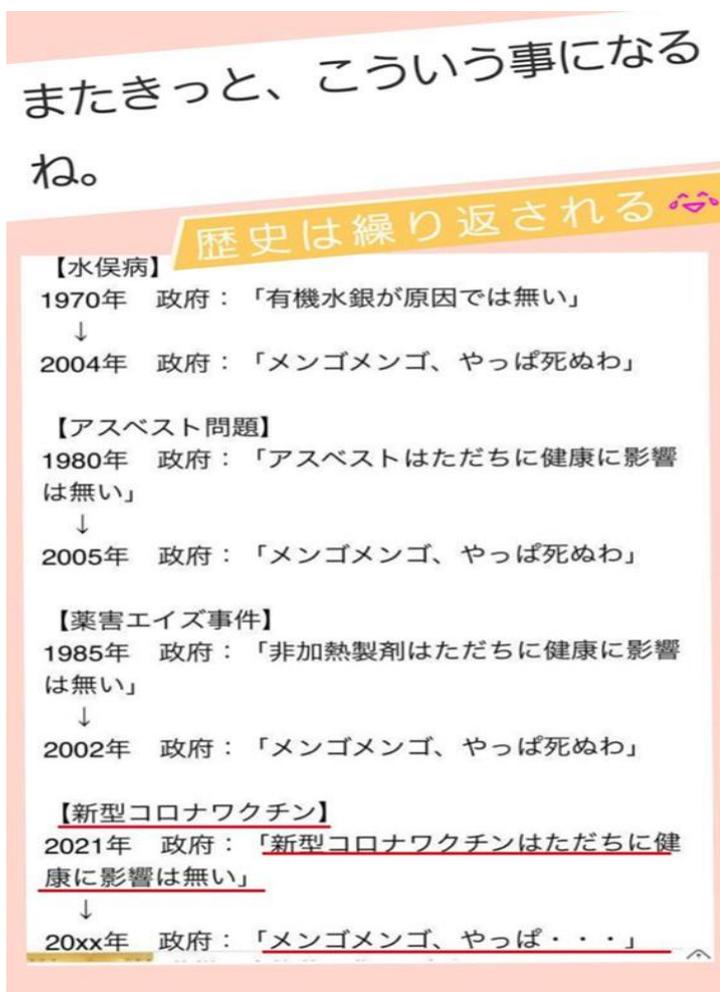
**米国**のワクチン接種者でも重症者が増えてきている地域がありますが、医療関係者は日本に劣らず**相当尽力している**と思います。

それどころか、ワクチン接種者が増えると 亜種を広めると言うデータも出てきている。

そうなら、ワクチン**未**摂取者が広げると言う話と**真逆**です。

ワクチンを打たない人を非難していた、**海外のメインストリームメディア**が、

ワクチンを打っても、感染者や死者が増加していることを、認め始めました。



ワクチンを **2** 回終えた人より、最初のコロナに感染して、**自然免疫**を得た人の方がデルタ株に対し、予防効果が高いと言う結果が出たそうです。

当初は **7** 割の人が **2** 回ワクチンを打てば日常の生活に戻ると宣言していた人たちが、責任は取らずに忘れ去られて **3** 回目の**ブースター**を打てばいいと、いう風になっています。

ホームドクターに相談したら、**色んな意見がある**のは事実なので、あくまで打ちたいと思うなら**自己責任**で、打ちなさいと言われました。

医者や研究者の間でさえ、こんなに色んな意見があるワクチンって、私は、さっぱりわかりませんが、どうなのかと思う。

今日この頃では、引き続き様子見です。

**【2部】命を守る！併せて、熱中症対策！「準備・気づき・応急処置」**  
**【大事なこと】 熱中症は、暑さを防ぐだけでは、ダメってこと！**

1. 暑さ指数(WBGT)について知っておこう



暑さ指数(WBGT)って？

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)とは、人間の熱バランスに影響の大きい

- ① 気温 ② 湿度 ③ 輻射熱ふくしゃねつ ※1

の、3つを取り入れた温度の指標です。 ※2

熱中症の危険度を判断する数値として、環境省が、平成18年から暑さ指数(WBGT)の情報を提示。

暑さ指数(WBGT)は、① 乾球温度計、② 湿球温度計、③ 黒球温度計による計測値を使って計算できる。

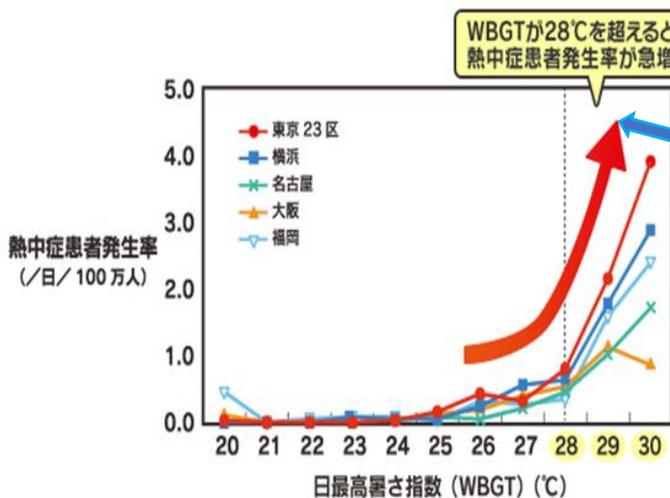
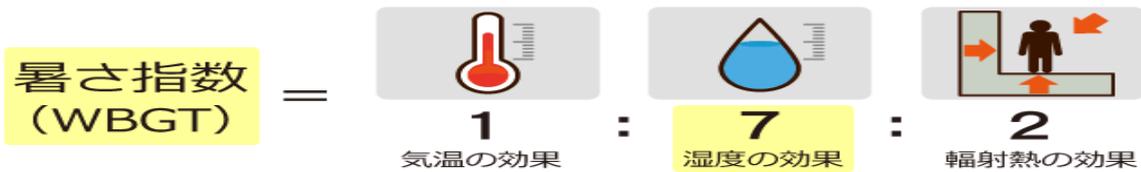
※1 輻射熱とは、日射しを浴びたときに受ける熱、地面、建物、人体などから出ている反射熱。

温度が高い物ほど、たくさん発する。

※2 正確には、これら3つに加え、風(気流)も影響する。

※3 冷房時、室温を28℃に保つ理屈もある通り。

2. 暑さ指数(WBGT)の単位は、気温と同じ単位 で、℃単位で表す(温度が重要な指数になっている)



左のグラフ

熱中症にかかる人が暑さ指数(WBGT)が、28℃から急に上昇しています。

これは、暑さ指数(WBGT)が、28℃を超える時は、特に危ないことを示す。「気をつけろ！」と云うこと！

### 3.日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31 以上)	すべての生活活動でおこる危険性	特に、 <b>高齢者</b> においては <b>安静状態でも発生する危険性</b> が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31)※		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28)※	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25 未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

### 4.熱中症を予防するには？

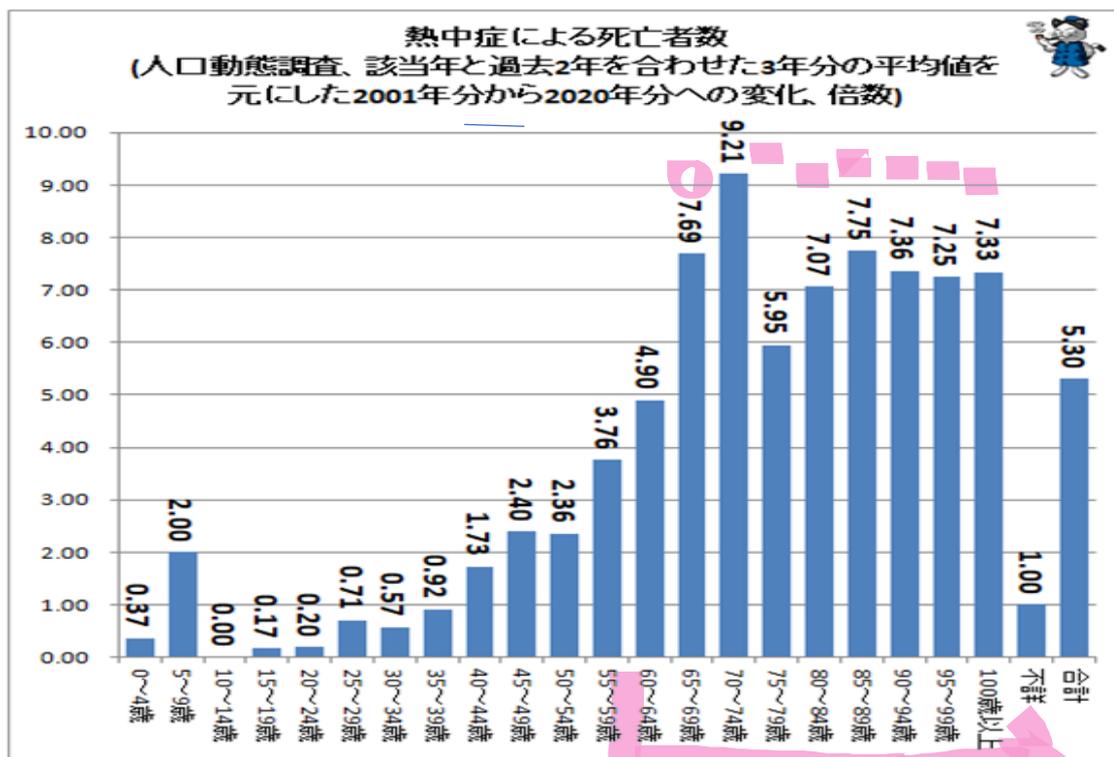
このような**症状**があるときは…

熱中症に、もっと詳しい対処方法については、[こちら](#) (Ctrl キー+クリック)

### 5.熱中症による死亡者の年代別動向 (2001 年~2020 年) (留意されてご覧ください)

中年層以降、特に 55 歳以降で大きな増加を示している。

社会構造の**高齢化**に伴い、該当年齢階層の人数そのものが増加しているのは確かだが、20 年近くの間、人数が 2~3 倍も増加して、**確実に高齢層における熱中症による死亡リスクが高まった**ことが確認できる。



## 【番外編】

## ★在りし日の阿部元総理の外遊時の記録(動画)

- ・[メイ英国首相と京都を訪問—8月30日](#)
- ・[英国訪問—平成31年1月10日\(現地時間\)](#)
- ・[英国訪問—平成29年4月28日・29日\(現地時間\)](#)
- ・[ドイツ訪問—平成29年3月19日・20日\(現地時間\)](#)
- ・[小池知事とカナダ州首相 “初の女性”同士で会談\(16/12/01\)](#)
- ・[東南アジア訪問で安倍政権の外交がスタート - ニコニコ動画](#)
- ・[増上寺 人があふれて“一般献…”](#)
- ・[日米の蜜月と欧州の真空: 日本経済新聞](#)

## 【今月の参考資料】

- ・米紙「ウォール・ストリート・ジャーナル」(6/13 付け)
- ・ジョンス・ホプキンス大学資料(6/18 付け)
- ・日本テレビ/「世界まる見え!テレビ特捜部」
- ・環境省熱中症予防情報サイト
- ・医療情報環境サイト

## ～終わりに～

今年の梅雨は、測候所始まって以来の早さで6月下旬に梅雨が明け、同時に猛暑の日々が続きました。このような暑さが続く7～9月には、誰もが慣れておらず、新型コロナウイルス感染症と熱中症両方の対応策が必要となりました。

コロナの最近の傾向は若年からお年寄りまで幅広いのですが、熱中症は、高齢者に多く影響しています。

また、オミクロン株BA. 2から、BA. 5に置き換えられ、第7波の発令も現実的となってきました。そんな中、経済も大切とのことで、7月中旬よりインバウンドで韓国・北京など諸外国から大挙して入国してきます。

暑い真夏の夜は寝不足になったり体調を崩しやすくなる時期ですので、適度な水分補給などにより、心身ともに元気に過ごしましょう。社友会の皆さまは100歳まで。

文責 サイバー塾彩 s@i 本間悠三