

DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや
病気の予防方法をお伝えします。

今月の
テーマ

新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルス感染症に対し、全国に緊急事態宣言が出されました。感染の拡大により、経済や医療など、私たちの生活のあらゆる面で大きな影響が出ています。飛び交っている情報も非常に多く、中には医学的根拠のないものもみられます。インターネット等で情報が気軽に検索・拡散できる現代だからこそ、根拠に基づき信頼できる情報を見極める必要があります。今回は、新型コロナウイルスについて、厚生労働省が発信している情報を紹介します。

感染拡大防止のために

新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症で経過し治療する例が多いことが報告されていますが、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は重症化するリスクが高いことが報告されています。
ご自身と大切な人を守るため、今できることを実践していきましょう！

1. 外出をできるだけ控える

やむを得ず外出する場合には、マスクを着用しましょう。

2. 「三密」（密集、密室、密接）を避ける

集団感染は、「換気が悪く」「人が集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」という共通点があります。

できるだけそのような場所に行くことは避け、やむを得ない場合には、

- ・マスクをする
- ・換気を心がける
- ・大声で話さない
- ・相手と手が触れ合う距離での会話は避ける

これらを心がけましょう。

3. 咳エチケット

飛沫感染を防ぐため、咳やくしゃみをする際はマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を押さえましょう。

4. 手洗いをする

接触感染を防ぐため、こまめに手洗いを行いましょう。

知らないうちに、拡めちゃうから。



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



感染様式について

Q 新型コロナウイルスにはどのような感染様式がある？

A 現時点では、飛沫感染（感染者のくしゃみや咳、つばなどと一緒に出されたウイルスを吸い込むことで感染する）と接触感染（咳を手で押さえる等により付いたウイルスが、手や物を介して未感染者の粘膜に付き、感染する）の2つが考えられます。

Q 感染者が見つかった場所からの荷物などでも感染する？

A 現在、ウイルスが見つかった場所から積み出された物品によって人が感染したという報告はなく、一般的にコロナウイルスは、手紙や荷物等の物で長時間生き残ることができないとされています。

Q 食品を介して感染する？

A コロナウイルスは熱（70度以上）及びアルコール（70%以上）に弱いことが分かっています。通常の衛生管理が実施されていれば心配する必要はありません。ただし、食品や食事の配膳等を行う場合は、不特定多数の人と接する可能性があるため接触感染に注意する必要があります。



家族に感染が疑われる場合の注意

以下の8つに注意しましょう。本人はもちろん、ご家族も熱を測る等の健康観察をし、不要不急の外出を避け、症状があるときは職場などにはいかないようにしましょう。

1 部屋を分ける

食事や寝る時も別室に。分けられない場合は少なくとも2m以上の距離を保ち、寝るときは頭の位置が互い違いになるように。

2 感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方等は控える。

3 マスクをつける

4 こまめに手を洗う

5 換気をする
6 手で触れる共有部分を消毒する
ドアノブ等の共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素漂白剤で拭き、水拭きする。

7 汚れたリネン、衣類を洗濯する

体液で汚れた衣服等は手袋とマスクをつけ、洗濯し完全に乾かす。

8 ゴミは密閉して捨てる



自分の感染が疑われる場合

新型コロナウイルスの感染の心配がある場合は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」に問い合わせましょう。相談・受診の目安条件はこちらです。

風邪の症状や37度5分以上の発熱が4日以上続く場合（解熱剤を飲み続けなければならぬときを含む）

※高齢者や基礎疾患がある方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方は発熱が2日程度続く場合が目安。

強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

相談センターはすべての都道府県に設置され、24時間対応しています。受診の際は、同センターより勧められた医療機関を受診してください。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

新型コロナウイルスに振り回される昨今ですが、宮城県でも感染者78名（4月16日現在）となり国からの緊急事態宣言も発令され、いよいよゾーンに入ってきました。感染者にならないために、濃厚接触者にならないために、まず我々がやることは自身の免疫力を上げることにつきます。良く食べて、良く寝て、そして、運動も大切です。

自粛ムードで家にこもりがちですが、窓を開けてまず換気！次は心身のストレッチを心がけてください。在宅勤務の方も多くおられると思いますが、ずっと座りっぱなしの生活は心筋梗塞や脳梗塞の危険もあり要注意です。一時間に一回はブレイクタイムを作り、椅子から立ち上がりましょう。家での生活が長くなる分、ダラダラ、グダグダにならないようにメリハリをつけるよう努めていきましょう！