



ヘルスアップ ニュース

5月号 [Vol.70] フジカワ調剤薬局

5月号 令和2年5月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元気創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

“コロナウイルス感染症に備えて！”

～一人ひとりができる対策を知っておこう～

1. 新型コロナウイルス感染症について

◆新型コロナウイルスとは？◆

「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」はコロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、一般的の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群（S A R S）」や「中東呼吸器症候群（M E R S）」ウイルスが含まれます。コロナウイルスは遺伝情報として一本鎖RNAウイルスで、自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることができます。健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。

◆どうやって感染するの？◆

現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

(1) 飛沫感染；感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面【屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき】

(2) 接触感染；感染者がくしゃみや咳を手で押された後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくとも感染します。

※感染場所の例【電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど】

2. 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

◆新型コロナウイルスに感染しないようにするために・・・◆

(1) 手洗い 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方



—明笑氣樂—「知って得する雑学」

コロナウイルス予防には！？【睡眠・食事×運動+そして笑顔！】

ウイルスを寄せつけないように免疫力を高めましょう！

免疫力は、食事（腸内環境を整えること）、十分な睡眠、体温を上げる運動（ウォーキングと筋トレ）で維持・向上が可能です。

■運動するときのポイント [体温が上がると免疫力が高まる]

▶人混みを避けて散歩する。▶1週間単位で1日の平均歩数8000歩以上を目指す。

▶筋トレを週に3日、1回2~3種目（スクワット・ひざ伸ばし・もも上げ）を行うと足腰が弱りにくくなる。

■食事のポイント

▶腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとる。（免疫細胞の約7割が腸内にあります）▶バランスに配慮した食事を心がける。

■笑顔が一番 [笑う！笑顔をつくる！]

▶笑いでNK細胞が増え、免疫力が向上します。

▶笑顔をつくる（口角をあげる）だけでもNK細胞が活性化する。

(2) 咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

(3) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50~60%）を保ちます。

(5) 外出の必要があるときの注意点は？

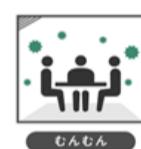
感染拡大を防止するには、「密閉した空間」「密集した場所」「密接した場面」を避けることが有効です。

屋内では、お互いの距離（2m）を十分に確保すること。



3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



ひんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

3. 相談・受診の目安は？

～どのような症状の時に相談や受診をすべきか～

①相談・受診の前に心がけること

発熱などのかぜ症状が見られるときは学校や会社を休み外出を控える。
毎日、体温を測定して記録する。

②相談する目安は

かぜの症状や37度5分以上の発熱が4日以上続いている人。
強いだるさや息苦しさがある人。

③早めの相談が必要な人は

（重症化しやすいため、上の症状が2日程度続く場合）
高齢者や糖尿病、心不全、呼吸器疾患の基礎疾患がある人。
透析を受けている人。免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人。
妊婦については念のため重症化しやすい人と同様に早めに相談を。
＊このような症状がある人は、すぐには医療機関を受診せず、まずは「帰国者・接触者相談センター」に相談すること 《三好保健所 ☎ 0883-72-1123》
＊新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談

《徳島県健康づくり課感染症・疾病対策室 ☎ 0120-109-410》

～好敵手見参！～

満開に咲き誇った桜も今はすっかり葉桜に変わり、みずみずしい若緑が目に鮮やかな頃となりました。

先日の日曜日、義妹から夕食のお誘いがあり、夫と一緒にお邪魔し、弟一家との美味しく楽しいひと時を過ごしました。食事が終わるや否や甥っ子がトランプを取り出し「大富豪やろう」と言い出してゲーム開始。正直、我が子の小さい時に遊んだだけで少々不安でしたが、スタートしてみるとどうしたことか一番あがり。次も続いて勝利。運あつてまたまた勝利！我ながらビックリもしながらも大満足の結果となりました。帰り際に「また勝負しよう」との甥っ子の挑戦に“また返り討ちよ”とひそかに笑みを浮かべつつ「また遊んでな」と。小学生相手に大人気ないとは思いつつも、次の挑戦を待っている私でした。

由紀子

堀江市清
遺歌集より

* 5月のイベント情報 *

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催



魚を釣りときには碁をうち酒をのむ
老無賴なるわれの生きざま