

保健だより 臨時増刊号①



休校期間中、「これからどうなってしまうのだろうか?」という先行きがわからない状況は、皆さん、とても不安に感じているのではないのでしょうか?

そんな不安を少しでも解決するために、新型コロナウイルス感染症の現状について、そして、長引く外出自粛中の過ごし方について、考えていきたいと思います。

今回は、特別に専門医の自治医科大学付属病院呼吸器内科教授 坂東政司先生に監修いただきました。

◆新型コロナウイルス感染症の現状について◆

<軽症の人と、重症の人の違いは何なのでしょう?>

当初新型コロナウイルス感染症は、高齢者や持病のある方が重症化し、若者は重症化しないという情報が流れ、少し楽観的に考えていた方もいるのではないのでしょうか?

しかし、現状は違います。高齢者でもなく、持病がない人でも、感染し重症化している例があります。

では、軽症と重症の症状の違いは、どこにあるのでしょうか?

報道もされていますが、体温が40℃あるからといって重症な訳ではありません。体がだるくて動けなくても、重症なわけではありません。

軽症と重症の違いは、呼吸不全(体に必要な酸素が取り込めない状態)により酸素吸入を必要とするか否かにあると言われています。



感染し発症した場合、軽症でもかなり過酷な状況が待っているようです。

◆外出自粛中の過ごし方について◆

<家での過ごし方>

学校が休校になって、生活のリズムが崩れてしまった方も多いのではないのでしょうか?

以下の4点に注意して生活をすると、生活リズムが整うと思うので、参考にしてみてください。

★朝日を浴びる。

朝日を浴びることで次の様な効果があります。

- ・夜眠りやすくなる。



- ・ポジティブになれる。
- ・免疫力アップ

まずは、10分～30分太陽の光を浴びてみましょう。



★決まった時間に食事をとる。

決まった時間に食事をとることで、生活リズムが整ってきます。
そうすると、排便のリズムも整ってきます。

★家にも、水分摂取はこまめに行う。

家の中にいると、つい忘れてしまうのが水分摂取です。
私たち人間の体は、50～60%水分で出来ているため、水分摂取は必要不可欠です。
暑くなくても、水分は意識的に摂取するようにしましょう。

また、水分摂取が十分でないで鼻や口の粘膜が乾燥して、ウイルス感染を
起こしやすくなります。感染予防の面からも水分摂取はこまめに行いましょう。



★電話やラインを使って誰かと話す。

人と話すことが減ると、心身にとって次のような悪影響があります。

・大きな声が出なくなる。 → 声を出すことが減り、声帯を使わずにいると、声が小さくなってしまいます。
声帯は筋肉なので、使わないと声帯が委縮して機能が低下してしまいます。

・脳の働きが鈍る。 → 脳の使わない機能は日々衰えていきます。長い間会話をしない習慣が続くと、脳
のワーキングメモリーが低下して、スムーズな会話に支障をきたすこともあります。

・滑舌(かつぜつ)が悪くなる。 → 言葉を発さないと、口や舌を動かす機会が減り、
口周りの筋肉が衰えて、結果滑舌が悪くなります。

・孤独感が強まる。 → 人と会話をしないと、自分は「一人ぼっちだ…」という
孤独感が強まり、人によっては、うつ状態になることもあります。



本当は直接会って話したいところですが、今は3密(密閉・密集・密接)を避けなければならないので、電話
やインターネットを利用して、こんな時だからこそ、ゆっくり色々な方と話してみたいかがでしょうか？

次回は、＜新型コロナウイルス感染症の症状は、発熱と咳の他にもあるのでしょうか？＞とく買い物など
外出する際の注意点＞の2点について、考えてみたいと思います。