

保健だより 臨時増刊号③



みなさん、いかがお過ごしですか？気持ちの良い天候の日などに3密を避けて出来る範囲で外気に触れたいものですね。今回は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の治療法や病院の現状、そして、外出自粛中の過ごし方について考えていきましょう。今回も専門医の自治医科大学付属病院呼吸器内科教授 坂東政司先生にご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◆

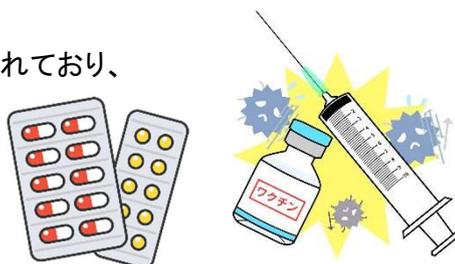
<新型コロナウイルス感染症の治療法はどのようなものがあるのでしょうか？>

★酸素吸入や人工呼吸器体外式膜型人工肺(ECMO)

肺炎により体内の酸素が不足し、呼吸が苦しくなるので、酸素投与をします。さらに、悪化した場合は人工呼吸器や体外式膜型人工肺などによる治療を行います。

★治療薬やワクチン

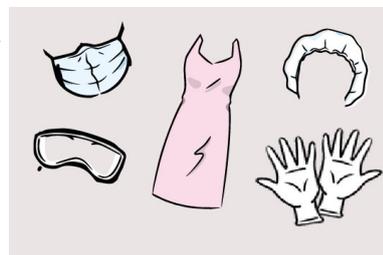
「アビガン」や「レムデシビル」という薬などが有力視されており、治療薬の研究は、世界中で進められています。また、予防のためのワクチンは現在開発中です。



<現在の病院の状況はどうなっているのでしょうか？>

★医療資材の不足

感染予防のために使用するマスクやガウンなどの防護具は、頻繁に使い捨てで使用されてきました。しかし、現在は、資材不足から使用制限や再使用されている状況です。



★人手不足

病院では、多くのスタッフがチームとして働いています。もし、1人のスタッフが感染した場合、そのスタッフと一緒に働いていたチーム全体が、濃厚接触者となり自宅待機を余儀なくされます。その間、外来や病棟が閉鎖されることにもなり、病院全体の人手不足により、本来受けられるはずの医療が受けられなくなる可能性があります。

具体的には、救急車の受け入れや、初診の外来患者の受け入れが出来なくなったり、予定されていた手術が延期になっている病院もあります。



★病床不足

感染者の急増により、入院できる病床が足りなくなったため、ホテルなどの施設を利用し、軽症者の受け入れ先を増やし、病床の確保をしています。

現状は、今までのようにいつでも安心して医療を受けられる状況ではなくなってきています。

医療を必要とする人は、新型コロナウイルスの感染者ばかりではありません。

自分は健康だから大丈夫！と思っても、少し視野を広げてみてください。

家族や親せきに持病を持っている方はいませんか？

医療崩壊しないためにも、私たち一人一人が自覚を持って行動して、感染拡大を防がないといけませんね。

◆外出自粛中の過ごし方◆

<運動不足を解消する。>

血液やリンパの流れがスムーズに流れると免疫力がアップします。

体が温まり、うっすら汗をかく程度の軽い運動は、免疫力を高めるために最適です。

★人の多いところを避けて行いましょう。

★屋外でも大人数での運動は避けましょう。

★ランニングする際は、他の人と十分距離をとって行いましょう。

★動画を見ながら室内で運動する際は、換気も忘れずにしましょう。



外出自粛が続き、先行きを不安に思う人も多いでしょうが、私たち一人一人が出来ることをきちんとし、乗り越えていきましょう！

そして、みなさん元気な姿で学校でお会いしましょう！

次回の保健日よりでは、日頃保健室に寄せられる、皆さんの素朴な疑問について考えていきたいと思えます！