

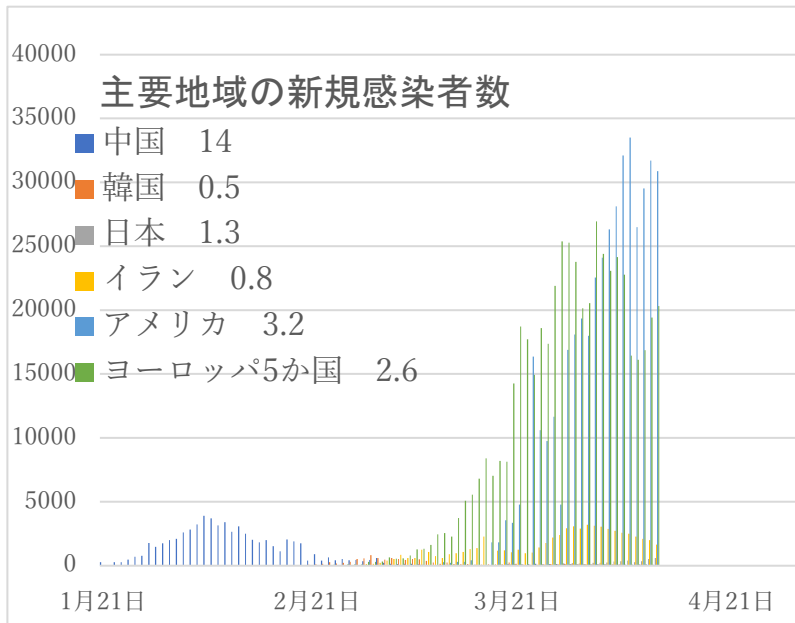


二十二十年四月十三日

☆ 新型コロナウイルス感染症は人類の危機です。ウイルスに県境や国境はありませんましてや付度など

☆ 世界はもう元には戻りません。

☆ あなたも感染しているし、私も感染していると考えて、大切な人にうつさないように行動しましょう。マスクは自分を守るために行動してはなりません。あなたの大事な人を守るためのものなのです。各人が重い責任を背負っています。



ヨーロッパ・アメリカの感染はピークを越えたかもしれません。そしてこれから日本の行方は？

☆ 感染拡大を防ぐには三密を避けよう

◇ 密集する人の集まりを避ける

◇ 密接な会話・接触を避ける

◇ 密閉された空間を避ける

▽ 三密は別名 集・近・閉というそうです

☆ 軽症者は自宅待機！

- ▽ こまめに手を洗きましょう
- ▽ 顔を触らないようにしましょう
- ▽ うがいをしましょう

☆ 感染者であっても軽症者は自宅待機という指示が出されています。家族を守るためにと地方に避難するのは感染を広げ、さらに愚かなことです。ビジネスホテルを利用するのが一番妥当と思います。制度の整備が前提です。三重県でも今後対応が必要になってくるでしょう。非情な自宅療養が現実になった場合の対処を今から考えておきましょう。

☆ 厚労省が指導する自宅療養の8つのポイント

- ▽ ①感染者と家族の居室を分けること
- ▽ ②世話をするのは特定の人に定める
- ▽ ③全員がマスク着用
- ▽ ④こまめに手洗い
- ▽ ⑤定期的に換気する
- ▽ ⑥ドアノブやトイレなどを消毒する
- ▽ ⑦汚れたりネン、衣服を洗濯する
- ▽ ⑧ごみは密閉して捨てる

☆ 高齢者がいる家庭・持病をお持ちの方や、妊婦がいる家庭では自宅待機はいけません

☆ 緊急事態宣言

▽ 現在の日本では最高の警告である緊急事態宣言は、付度に慣れてしまった人々によって骨抜きにされてしまいました。

▽ 人と人との接触がなければ感染は起こらないのですから、接触を8割減らせば感染を終息に持ち込めるといわれています。人との接触はどうしたら減らされるのでしょうか。厳格な外出禁止令下でも必要不可欠な外出や接触はあります。我々のような医療機関は閉めない限り接触を減らすことはできず、それはできません。福祉施設、食料品店（スーパー・コンビニ）などの職種はどうしても減らせないので、減らせる可能性はあるものはすべて減らさないと、8割の接触低減を自粛要請だけで求めるのは無理でしょう。それでも仕方ありません。

おうちにいてね！

☆ 期待される治療薬

皆さん、いまはできるだけ家にいてください。休める会社はやすんでね。

▽ 血漿製剤はコロナウイルス感染症から回復した患者さんから得られた血液で作られたお薬で輸血のように使います。早ければ秋には手に入るかもしれません。重傷者に使えれば、福音となるでしょう。

▽ アピガンなどの抗ウイルス薬は治療が始まっています。もうすぐ使えるようになるかもしれません。感染初期から使えればおそらく有効性も高いと思います。

▽ これらはいずれも将来のお薬です。今、病院の医師の手元にあるのは効くか効かないかわからないお薬で、試行錯誤の段階です。一番の頼りは、患者さんの自己免疫力です。

▽ 自己免疫力を強化するワクチンについては、本年中は難しいと思われまます。

☆ 重症化したら病院への入院が絶対必要ですが、重症になる前に回復したら、あなたはおそらく免疫を持ち、自分の間コロナウイルスの恐怖から逃れられることになりまます。コロナウイルスの感染初期に入院できなかつたら、何とか軽症のうちに自力で治しましょう。そのためには自己免疫力高めること。ビタミンを含めた栄養価の高いものを食べて、規則正しい生活をする、しっかりと睡眠をとること。そして、可能であれば漢方薬の感冒薬を内服することをお勧めします。コロナウイルス感染症の初期は感冒様症状であることが多いですから、流感・感冒に有効な漢方薬はきつと有効です。インフルエンザのお薬だつて、漢方薬の原料から作られたではありませんか。具体的には、

▽ 悪寒を伴う場合…葛根湯もしくは麻黄湯

◇ 高齢者や倦怠感が強いとき…麻黄附子細辛湯をお勧めいたします。まだ薬局に売っていますよ

☆ 電話再診・電話投薬・オンライン診療

☆ 外出を控えるようにお願いしています。医院へ

電話投薬

の外出もできれば避けたいと思われるでしょう。可能であれば長期処方を行っています。コロナウイルス感染症の終息が見えない現状では次の診察も不安かと思われまます。厚労省の指導に従い、当院でも電話投薬や電話再診を取り入れています。

▽ 長らく安定していて、前回の処方と同じでよさそうな場合は、電話投薬を積極的に利用していただきます。診察時間内に電話をしていただければよいです。近隣の薬局も協力的ですので、請薬のための外出を少しでも減らせるでしょう。

▽ 相談したいことがあり、電話で用件が済みそうなら、電話再診をお勧めします。当院に受診歴のある方なら可能です。現時点では12:30-13:00の制限とされていますが、要望される方が増えれば、午後を電話再診の時間に割り当てすることも検討中です。

▽ オンライン診療は、難しいシステムが必要とも言われていますが、この非常事態です。iPhoneなどのテレビ電話による電話再診で対応検討中です。申し訳ありませんが、現在は初診の電話診察は受け付けておりません。

☆ 外出を控えて・家にいてください！

医院からのお願い

- ★ 医院に来られるのは最小限にしてください。その同伴必要ですか？
- ★ 電話再診も利用ください
- ★ 体温を自宅で計って発熱があればあらかじめ連絡をください！
- ★ 医院の入り口で体温を測ります。発熱者は車内での待機をお願いすることがあります。
- ★ 入り口で手指消毒・マスクをしてください

コロナニュース ③ 二十二十年四月十三日発行
編集・文責 村松正俊



厚手のペーパータオルから簡単に手作りマスクが作れます。You Tube の“リードで簡単！使い捨て立体マスクの作り方”で検索して下さい

布マスクは十分とは言えません。なにもしないよりはるかにましですが、使い捨てのサージカルマスクを何度か使わなければならないときにバンダナを使ったマスクカバーのアイデアがあります。



(1) バンダナを使うカバーの作り方の手順。48センチ四方以上のバンダナをひし形に置き、マスクの2倍の幅に折っていく



(2) 上下の角をマスクの2倍の幅になるよう内側に折る（下を長め、上を短めに）。ハンカチの中心部にマスクを置く



(3) マスクをはさみ、上から下に折りたたむ



(4) マスク左端辺りの布を蛇腹に折る



(5) 固結びをする



(6) 耳にかける輪を作る。結び目の先を輪にして(5)の部分に通し、ぎゅっと結ぶ。右端も同様にしてできあがり

