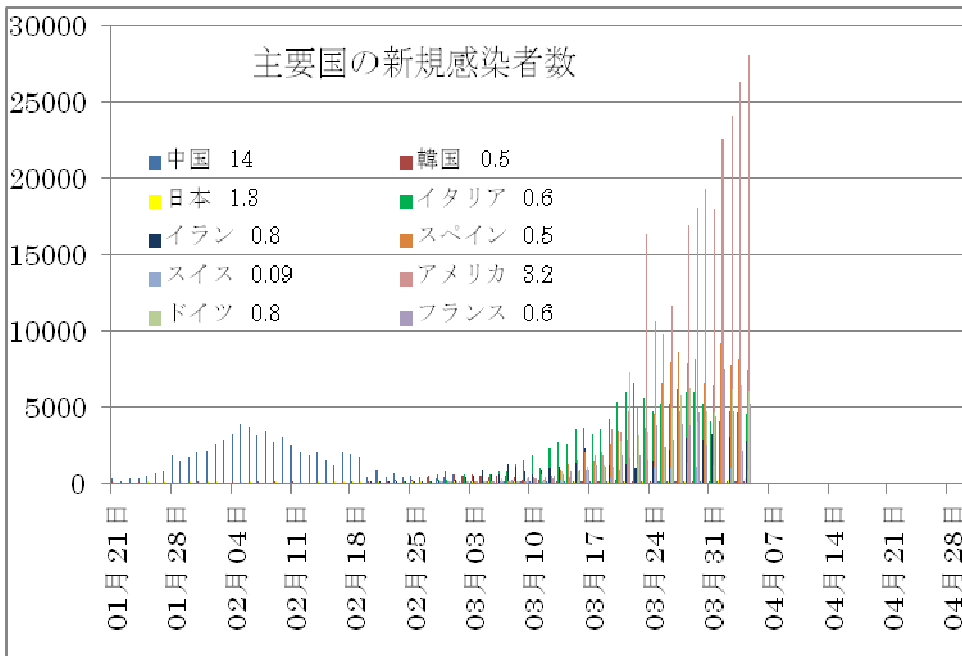


二十二十年四月六日

☆ 新型コロナウイルス感染症は人類の危機です。百年に一度、経験したことがない未曾有の災害。しかし大地震と違って、この敵には人類にも戦うべきが残されているはずで

☆ 無症状の感染も多く、潜伏期も長い場合があります。あなたが感染していない保証もなく、私が感染していない保証もありません。PCR検査は今かかっていないことを証明してくれません。若者男女、自分が感染しているという前提で対処することがとても大切です。



感染拡大を防ぐには三密を避けること

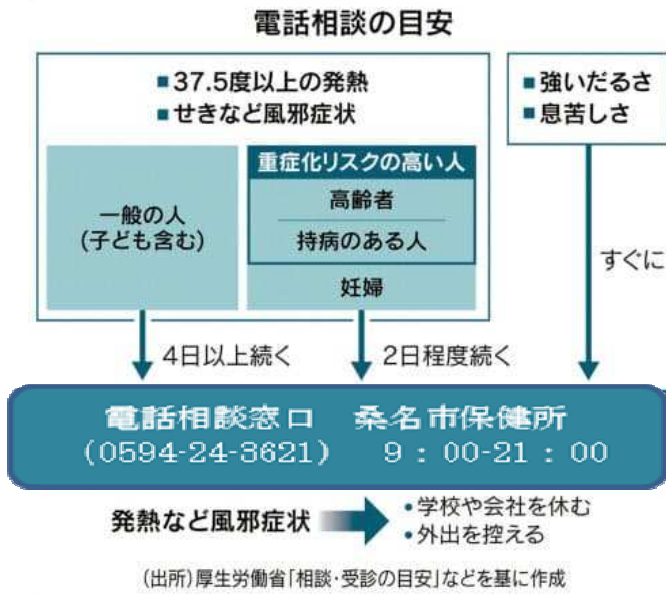
- ◇ 密閉された空間を避ける
- ◇ 密集する人の集まりを避ける
- ◇ 密接な会話・接触を避ける

☆ 風邪をふせぐ大切な注意

- ▽ 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
- ◇ 特に目をこすらない。
- ▽ うがいをしましょう。

☆ 電話相談窓口・帰国者・接触者相談センター

☆ コロナウイルス感染症が爆発的に増えて、医療機関がパンクしないために、体調が悪いと思つた時、市民の方には、左のような指示が厚労省から出されています。



☆ コロナウイルスに対する漢方薬

☆ 早期診断・早期治療が医療の原則です。コロナウイルスの初期に、普通の風邪に比べ全身倦怠感が強いとか、嗅覚味覚障害が比較的強いとか言われていますが、インフルエンザのような診断キットが開発されていない現状では、早期診断はまだ難しいです。でもコロナは風邪ウイルスのひとつですから、風邪様症状から始まりま

す。風邪には漢方薬が効果的です。古く中国の南の地域で流行した傷寒(感冒の一種)に対する治療である中国古来の漢方医療が、現代のコロナウイルス感染症にも有効であると考えられるは妥当でしょう。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
- ▽ 胃腸の不調を伴う場合は・香蘇散と平胃散
- ▽ 発熱を伴う場合・黄連解毒湯もしくは清上防風湯・もしくは荊芥連翹湯といわれています。

▽ これらは基本的には軽症例に対する処方です。息苦しさがでてきたとか、肺炎になったら、速やかに医療機関を受診してください。

▽ 臨床的な完治率が西洋医療だけの場合に61%であったのに対し、漢方(中医併用で94%になったという報告もあります。(小川恵子氏・日本感染症学会 HP)

☆ 消毒液の不足には

☆ ウイルスの消毒には、高濃度のアルコールが望ましいのですが、入手困難になってしまいました。ウイルスに有効といわれる75%以上の濃度のアルコールは高価ですし入手できません。手指の消毒には向きませんが、ドアノブなどの消毒には、次亜塩素酸ナトリウムが安価でよいです。ハイターやブリーチ(洗濯用でも)は6%の次亜塩素酸ナトリウム溶液です。調理台、調理器具、床、ドアノブ、便座、おもちゃの消毒には、0.02%の次亜塩素酸ナトリウム溶液を噴霧した後ふき取るのが良いでしょう。ハイター300倍液はハイター2mlに水を加えて600ml (500mlペットボトルだと少し濃いめ)で作ることができます。時間がたつと効果が弱くなりますので少し濃いめで作っておくとよいでしょう。(小さじ一杯5ml)を水1500mlでもいいです) 冷蔵庫保存

☆ 災害は忘れたころにやってくる

☆ 1918年のスペイン風邪の記憶がある方はもう日本にはいないでしょう。スペイン風邪は当時の新型インフルエンザです。全世界の人口の二割以上の方が死亡したといわれています。日本でも三十八万人以上の方が死亡しています。百年を経て人類はウイルスに対し、どこまで強くなったのでしょうか。

☆ スペイン風邪の病原体もわかっていなかった当時、人々は患者の隔離、接触者の行動制限、個人衛生、消毒と集会の延期といったありきたりの方法に頼るしかありませんでした。多くの人は人が集まる場所では、自発的あるいは法律によりマスクを着用し、一部の国では、公共の場所で咳やくしゃみをした人は罰金刑になったり投獄されたりしましたし、学校を含む公共施設はしばしば閉鎖され、集会は禁止されました。患者隔離と接触者の行動制限は広く適用されました。感染伝播をある程度遅らせることはできましたが、患者数を減らすことはできませんでした。(国立感染症研究所感染症情報センターHPより)。百年前と同じことをしている我々人類がここにいます。

☆ 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します。
- ★ 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 ② 二十二十年四月六日発行
 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

Handkerchief recipe

ハンカチマスクの作り方！

① 広げたハンカチを3回折る。

2つ折りのハンカチを更に折る
更にもう一回！

③

両端を三等分の位置で折って完成！
ハンカチの幅を顔の大きさに調節して着けてください。

②

幅三等分の位置に輪っかにしたゴムを左右から通す。

ヘアゴムなどで簡単に

Point ヘアゴムや手芸用ゴムがおすすめ！
ハンカチの折り方は自分なりにアレンジしてね！

手を洗ったらハンカチで拭きましょう。

カゼが流行るこのシーズン、こまめに手洗いして、ハンカチで手を拭きましょう。

用意するもの

- キッチンペーパー1枚
- 鼻輪ゴム4個
- ホチキス

鼻輪ゴムを2個ずつ結ぶ

ペーパータオルマスクの作り方

- ① ペーパーを半分に折る
- ② フリッツを作る
- ③
- ④ うら返して...
- ⑤ じわばらの帯状にする
- ⑥ 断面イメージ
- ⑦ ペーパーの帯の両端を折り鼻輪ゴムを挟んでホチキスで止める

⑧ 完成！

やさしく開くとマスクになります。