

初めてのWithコロナの夏。毎年のイベントや、夏に予定していた外出も出来ずにストレスを抱えている方も多いと思います。ストレスによる免疫力低下や外出機会の減少による運動不足・睡眠の質の低下など、コロナウイルスの流行は多くの人の健康問題に関わっています。



全国各地でコロナ患者も増えてきており、風邪かな？という症状が出たとき、不安になる方も多いのではないのでしょうか。

風邪やインフル・熱中症の症状とコロナウイルスの症状は似ています。

主に発熱・咳・だるさ・鼻水など、症状はどちらも似ており、医師でも初期症状だけでどちらか区別をすることは困難です。

コロナウイルスで味覚障害が出たという話を聞きますが、風邪でも味覚障害になることはあるため、味覚障害があるからとコロナウイルスだとは断言出来ません。

また、夏に流行る夏かぜは主に子どもがなりますが、大人も発症し重症化することがあるのでコロナウイルスと併せて注意が必要です。3大夏かぜと言われているのが手足口病・ヘルパンギーナ・プール熱です。

コロナウイルスも夏かぜも感染経路は「飛沫感染」「接触感染」です。感染対策は同様になります。

やはり大切なのは感染予防

今年度、コロナウイルスによって全国で手洗い・マスク・消毒など予防行動の重要性が再確認され、学校や会社でも今まで以上に予防行動に努めてきました。その予防行動の効果か、今年度外来に来る手足口病やヘルパンギーナの子が減っているという話を聞きます。国立感染症研究所によると夏かぜの患者は過去10年で最も少ないというデータもあります。目に見えないウイルスですが、手洗いなどの予防行動は確実に感染予防となっています。今後も個々がとれる対策をお願い致します。

【コロナウイルス感染が疑わしい時は】

初期はかぜと同じですが、症状が長引く時（4日以上）はコロナウイルスに感染しているリスクがあります。無理して仕事に行くことはせず、保健所や県のコールセンターに連絡してください。PCR検査が必要だと判断されれば、実施可能な医療機関を紹介されます。

Withコロナ注意点

①今年の夏は特に熱中症注意！最悪の場合は死に至ります。

マスク着用で熱中症の危険性が高まる夏。

熱中症の後遺症や再発をご存じでしょうか。

涼しいところで休めば治る病気と軽く考えてはいけません。

特に脳は熱に弱く、重症熱中症になると不可逆的な症状（めまい・うまく歩けない・手の震えや記憶力低下）に悩まされる方も少なくありません。

また、熱中症は一度なると再度熱中症になりやすいことが分かっています。

つまり、予防が重要となります。

分類	重症度	症状
I度	軽症:現場で応急処置	めまい・立ちくらみ・大量の汗・こむら返り
II度	中等症:医療機関搬送	頭痛・嘔吐・力が入らない・倦怠感
III度	重症:入院が必要	意識障害・けいれん・歩けない・高体温

【応急処置方法】

まずは涼しい場所へ。寝かせる場合は横向きに寝かせる。衣服をゆるめ、濡れタオルをあてたり、あおいだりして熱を放散させる。スポーツドリンクなどにより水分や塩分を摂取させる。

水分が飲めない場合や症状が良ならない場合は医療機関へ。

意識のない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

②体調管理を行い、具合が悪い時は無理をしない！

★免疫力低下を予防→3食、量に注意して食べる。適度に運動を行う。

★しっかりと睡眠をとる→室温 26～28 度・湿度 40～60%。

暗くて静かな場所が良く眠れる環境です。

暑い日は我慢せずにエアコンを使いましょう。

★家で飲みすぎない→外出機会が減り、楽しみが飲酒のみになってしまうと危険です。週2日は休肝日を作りましょう。

まずは5分から。最初はプチ運動でOK

③感染予防習慣とともに、ストレス緩和習慣を身につけましょう

コロナ禍で自律神経のバランスが乱れストレスを感じやすくなっています。

★心身の興奮をリセット→早寝早起きし、朝の光を浴びる習慣をつける。

→深呼吸や軽いストレッチなど、家で出来ることを習慣に。

