



みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。ようやく緊急事態宣言が解除されましたが、まだ様々な場面で制限のある生活が強いられていますね。これから暑い季節になります。新型コロナウイルスと付き合いながら、どのように乗り切っていけばいいのでしょうか？ 今月号は「**新型コロナウイルス緊急特別号・第4弾**」です。



## 「新しい生活様式」...って何？

5月4日の新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、厚生労働省より「新しい生活様式」の実践例が示されました。これに伴い、宇都宮市長からもより詳しいお願いが発表されました。宇都宮市のホームページをご参照ください。

### 「新しい生活様式」の実践例

#### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

厚生労働省

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う(手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

#### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

#### (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** □咳エチケットの徹底 □こまめに換気
- 身体的距離の確保 □「**3密**」の回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



#### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

##### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

##### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

##### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

##### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

##### 冠婚葬祭などの親旅行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

#### (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □時差通勤でゆったりと □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □名刺交換はオンライン □対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

栃木県は、東京を含む近隣の都道府県の中で、感染者数・感染率ともに最も低い数値を記録した模範的な県でした。こうした県民の努力の結果、5月11日には早くも自粛要請を段階的に解除することができました。しかしながら、5月26日に全国一斉に緊急事態宣言が解除されたことにより、他県からの人の流入による2度目の感染拡大が懸念されています。栃木県は日光を含む日本有数の観光都市ですので、今後も引き続き注意が必要です。

右図の表には、新しい生活様式の具体的な事例がとても覚えきれないほど書かれています。要するに、これまでどおり「**感染しない」「感染させない**」という意識で行動することが肝心ですね。

5月13日には「宇都宮市PCRセンター」も開設され、懸念されている第2波、第3波への対応も着々と進められています。まずは引き続き、みんなで**マスク・手洗い・換気**などの感染予防対策を心がけていきましょう。

一般的にウイルスは高温・多湿を嫌うと言われています。新型コロナウイルスのある実験では、**気温21℃・湿度20%の環境でウイルスの半減期が18時間**だったのに対して、**同35℃・80%では半減期が1時間**だったという結果があります。しかしながら、これは実験のごく1例にすぎず、新型コロナウイルスの特徴として断定できるものではありません。油断は禁物です。

梅雨の時期からエアコンが使われると、ウイルスにとっては住みやすい環境になりますので、**1時間おきに5分の目安で室内の換気**を心がけましょう。扇風機を窓に向けて使い、ウイルスを外に追い出すのも有効です。



裏面は“マスク熱中症”にご注意を！です

ちびワルコ代表



オイラもどこか知らない場所へ行って“新しい生活”を始めたい！  
カミさんとかいけない場所です...

新しい生活“様式”です！  
しがらみにズブズブなんだから無理でしょ！



ミツハシPT

# 「マスク熱中症」にご注意を！

## ～感染予防と熱中症予防のバランス～



裏面でも書いたとおり、一般的にウイルスは高温多湿を嫌うと言われていますが、新型コロナウイルスは人類にとって未知のウイルスです。夏季に向かって自然に勢力が弱まるかどうかはまだわかっていません。WHOも4月22日に、**新型コロナウイルスは今後長期にわたり地球上から消えることはない**、と断言しています。世界的には、今後懸念されている地域はアフリカや中南米です。こちらの流行の余波で、日本も再度感染が流行することがないとは言えないのです。そうすると我々は、**マスクをする生活が年単位で続く**ことを覚悟しなければなりません。

ここ数年は、梅雨から夏の時期にかけて、**熱中症**が大きな問題となっていますが、感染予防でマスクをしていると、熱中症の発症リスクは更に高まります。

マスクをしない生活では、通常鼻から冷たい空気を取り入れて肺に送り、体の熱を下げる働きがあるため、私たちの体温はバランスが保たれています。ところが、マスクを通して暖かい空気しか取り込めない状態になると、**体温を下げる効果が阻害され、むしろ体温が上昇してしまいます**。

また、マスクにより通常よりも呼吸がしにくくなり、肋間(ろっかん)筋や横隔膜を普段より多く使うことにより、**体が熱をためやすくなります**。成人の場合は大きな問題にならなくても、幼児やお年寄りには大きな負荷となることがあります。

さらに、マスクによってのどが常に潤っているため、**脱水症状に気づきにくくなり**、「おかしいな？」と思った時には深刻な状態になっていることさえあります。

では、マスクをして感染予防をしつつ熱中症にならないためには、どのような対策をとればよいのでしょうか？

### こまめな水分補給



1時間おきなど、一定の間隔を決めて、のどが渇いていなくてもちょこちょこ水分補給をしましょう。まとめて大量に飲んでも、体は必要以上の水分を吸収できません。水筒やペットボトルをそばに置いて、いつでも水分補給できるようにしましょう。その際に、糖分や塩分を過剰摂取しないように注意しましょう。緊急時には以下の分量で作ることもできます。

水1ℓ 砂糖40g 塩3g  
ペットボトル(500cc)では、スティックシュガー1本 塩2つまみ

### 炎天下の外出は控える



マスクの有無にかかわらず、気温や湿度が高い日の炎天下では、できるだけ外出を控

えましょう。また、屋外で人との距離を十分に保てる(約2m)場合は、感染(させる)リスクは極めて低くなりますので、マスクを外していてもかまいません。屋内に入る時や人との距離が縮まる時だけマスクを付けるという新しい習慣を身につけましょう。

屋外の運動でマスクをするのは危険です！人との距離を十分保つことを前提として、マスクなしで行いましょう。

### 徐々に暑さに慣れる



外出自粛が長らく続き、外に出る機会がすっかり減っていましたが、自粛緩和と同時に平年より

も高い気温の日がしばしば観測されています。今の時期に急に暑い屋外で活動すると、熱中症のリスクが高まります。屋外で1日30分程度の軽い運動から初めて、体を暑さに慣らし、汗をかきやすくしていきましょう。シャワーだけで済ませず、お風呂に肩までしっかり浸かって汗をかくことも有効です。これを「暑熱順化」といいます。



### 熱中症の典型的な症状



顔がほてる

めまいや立ちくらみ



意識の遠のき



腹痛

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

### ☆ おしえて!ちびワルコ コーナー☆

今月は、ご利用者様のご家族モンさんからのご質問です。

**Q** 新型コロナウイルスのワクチンはいつできるのでしょうか？  
もしも完成したらすぐに接種できるのでしょうか？... 教えてちびワルコ！

ワクチン開発は、現在世界中で115品目(4月9日現在)が開発途中です。日本も大阪大学などで研究開発が進行中です。ワクチンの開発は、承認されるまでに5年ほどかかるのが通例です。しかし、新型コロナのワクチンについては、過去最速での完成を目指しています。米マイクロソフトのビル・ゲイツ氏は、あと9か月から18か月後には完成するだろうと予測しています。ただし、臨床試験や承認検査が簡便になることで、安全性も懸念されています。その後、新しいワクチンも開発されてくるでしょう。ワクチンも様々な性能・種類があるので、

おこたえします

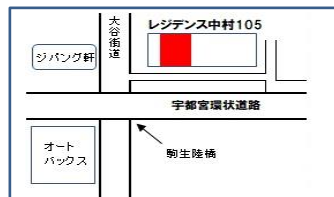


ちびワルコ代表



## はなまる訪問看護 リハビリステーション

宇都宮市駒生町832-29  
レジデンス中村105号室  
TEL 028-678-2990  
FAX 028-678-2992  
介護事業所No.0960190403



**運営体制** ○看護師6名 ○理学療法士5名 ○作業療法士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員2名

各種指定等 各種加算等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者一般 労災 特定疾患等 24時間対応体制 緊急時 特別管理Ⅰ,Ⅱ 精神(複数回、早期集中)等

サテライト岡本  
宇都宮市下岡本町4520-13  
みなみハイツ102号室