

冬に向けての健康管理と薬の使い方

講師：コタケ薬局 小竹 秀典 氏

新型コロナウイルスの復習

感染経路

- 新型コロナウイルスは、目・鼻・口から感染します
- 飛沫感染：咳・くしゃみや2m以内でマスクせずに会話を行うことで生じる**飛沫が目・鼻・口に入ること**で感染します
- 接触感染：**ウイルスがついた手で目・鼻・口に触れること**で感染します



	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
潜伏期間	1-2日	1～14日（平均5.6日）
無症状感染	10%（無症状患者では、ウイルス量は少ない）	数%～60%（無症状患者でも、ウイルス量は多く、感染力が高い）
ウイルス排出期間	5-10日（多くは5～6日）	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後2，3日後	発病1日前
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる
致死率	0.1%以下	3-4%
ワクチン	使用可能だが季節毎に有効性は異なる	開発中であるものの、現時点では有効なワクチンは存在しない
治療	オセルタミビル、ザナミビル、ペラミビル、ラニナミビル、パロキサビル、マルボキシル	軽症例については、確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床治療中
ARDSの合併	少ない	しばしばみられる

3つの基本

- 身体的距離の確保（ソーシャルディスタンス）
- マスクの着用（人混みの中、会話の際）⇒ アベノマスクはどうした？
- 石鹸での手洗い（水でも 20 秒でよい）・アルコール手指消毒

3 密の回避

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの密を避けましょう！

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や
発声をする
密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い！

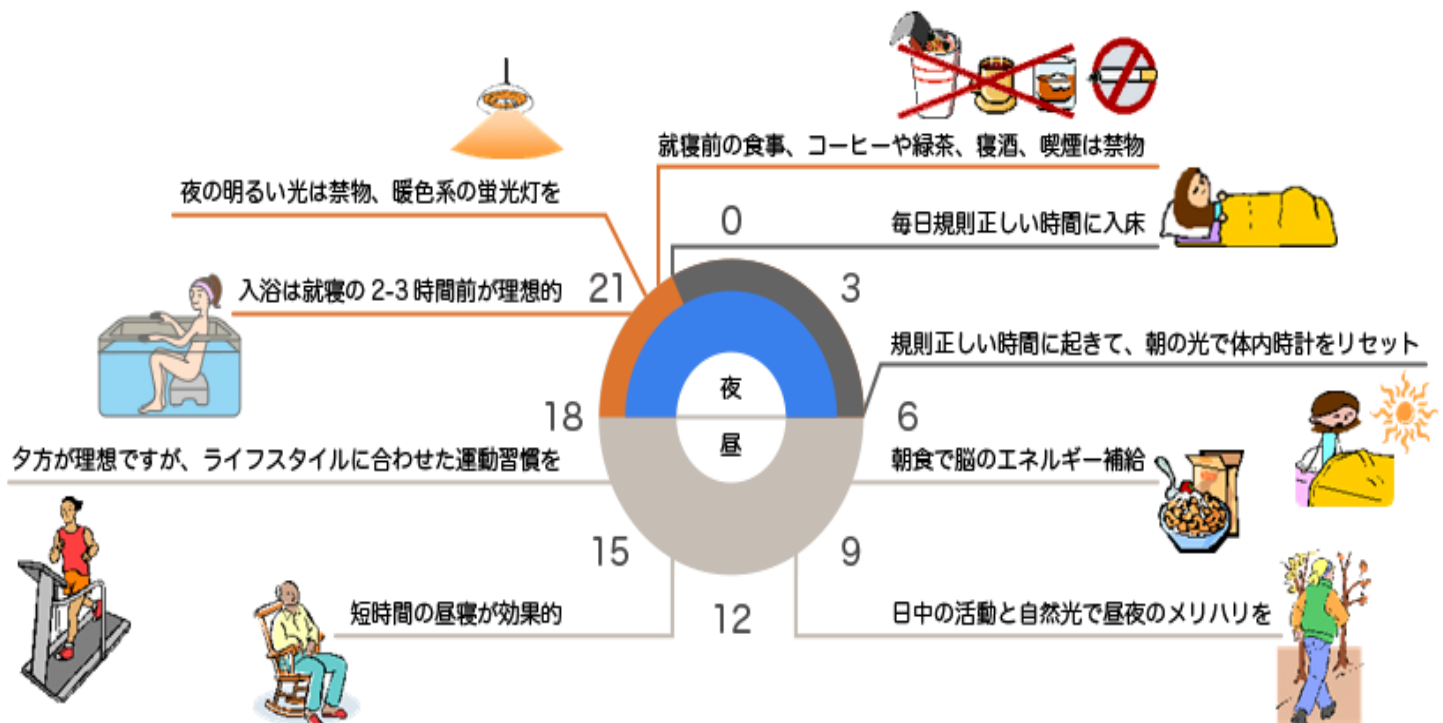
※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 検索

3つの確認

- 体温確認
- 体調確認
- 行動履歴確認

規則正しい生活が大事！



起床

- 朝は7時までには起きましょう
- すぐにカーテンを開けて朝日を浴びましょう
- トイレに行く
- 体温、血圧を測る（血圧は40歳以上）



理想体温は？

- 理想体温は36.55～37.23℃
新陳代謝、酵素、腸内細菌が活発に働く
- 低体温は36.2℃以下
新陳代謝や酵素、腸内細菌の働きが低下する
がん細胞は35度を最も好んで増殖し、39.3℃で死滅する
- 発熱は37.5℃以上



食事

- 朝・昼・夜1日3回きちんと 特に朝は抜かない
- 和食中心に発酵食品も摂る（醤油・味噌・漬物・麴・ヨーグルトなど）
- 野菜、きのこ、海藻類、食物繊維は積極的に
- 身体を冷やす刺身、生野菜、果物等はほどほどに
- よくかんでゆっくり食べる
- 腹八分目
- 間食控える



排便

- 毎朝、排便があるのが理想
- 1日2, 3回から3日に1回は正常（らしい）
- 1週間出ないは、ありえません！
- うんちは、からだからの大事なお便り



昼寝

- 昼寝は30分以内で（夜の睡眠に悪影響）



運動

- 夕方が効果的（今の時期は3時くらい）
- 20分以上のウォーキング
- 筋トレを入れると効果的（スクワット、腹筋、背筋）
- ヨガやストレッチ、自分ができることを
- 社交ダンスは脳トレにもなる



お風呂

- 入眠する2, 3時間前が良い
- 湯船に浸かる サウナ× シャワーだけ×
- 湯温 40～42度 10～15分程度（半身浴でも可）
- 入浴剤も効果的
- 脱衣所・風呂場は暖かくしておく
- 高齢者はお風呂は毎日でなくてよい、冬は明るい時間でも



睡眠

- お風呂から出て2時間後くらいに就寝を
- 寝る前はスマホやテレビ、読書などは控える
- 飲食しない（特にコーヒー、お茶などカフェイン控える）
- 眠れないからと飲酒は厳禁
- 部屋は暗くして
- 冬は頭が冷えるのでナイトキャップを
- 睡眠時間は最低6時間以上



飲酒

- 1日20g 以内
- 女性は男性の 1/2 から 2/3 が目安



ビール (5%)
ロング缶1本(500ml)



日本酒
1合(180ml)



ウィスキー
ダブル1杯(60ml)



焼酎 (25度)
グラス1/2杯(100ml)



ワイン
グラス2杯弱(200ml)



チューハイ (7%)
缶1本(350ml)

インフルエンザ予防接種

- 受けるならば 10 月～12 月半ばくらいまでが理想
- 厚労省は 65 歳以上、基礎疾患を有する方、妊娠中の方、生後 6 か月～小学 2 年生、医療従事者を中心に早めにインフルエンザワクチンの接種を推奨（あくまで個人の判断）
- ワクチン接種しても罹患することあり

さらに免疫力を上げるには

- サプリメントや健康食品（薬用ニンジンなど）
- 身体を冷やさない（腹巻、レッグウォーマー、カイロなど装着）
- 疲れを残さない（早く寝る習慣を）
- 体調が悪いときはゆっくり休む
- ストレスをためない

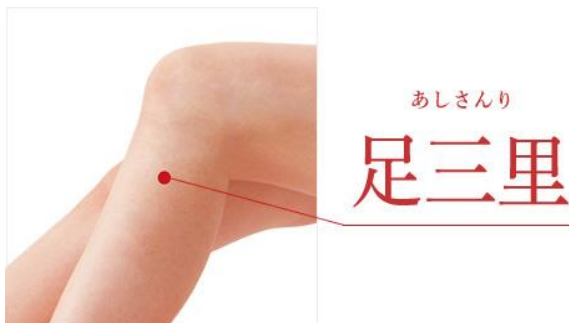
ツボ ①



【 症状・効果 】

風邪のひきはじめや目、鼻、歯の痛みなど首から上の症状に効果的。ほかにも肩こり、ストレスなど万能のツボともいわれています。お灸体験にはまず、この合谷でためしてみることをおすすめします。

ツボ ②



【 症状・効果 】

病気予防、体力増強以外にも足のつかれ、むくみ、胃腸の症状、膝の痛みにも万能養生のツボ。

ツボ ③



【 症状・効果 】

消化器、肝臓、腎臓などの働きを助けると共に女性特有の症状には欠かせないツボです。

風邪薬の特徴と正しい使い方

- 風邪の原因であるウイルスを直接退治できるのは、体に元々備わっている「自然治癒力」です。できれば、十分充分栄養を摂って休むことが大切ですが、風邪はひいてから治るまでにふつうは約1週間かかります。ゆっくり休養をとれない人は、この間、症状を軽くするために風邪薬を上手に使うことも大切です。風邪薬には風邪のつらい症状をやわらげてくれる働きが含まれています。市販の薬は、熱や鼻水、せきなどの苦しい症状をやわらげるための“対症療法”で、ウイルスの侵攻をくい止めるものではありません。
- そのことを踏まえたうえで、補助的な手段として用いましょう。服用期間の目安は、3日間。それでも症状が軽くならないなら、他の病気の恐れもあるので、医師の診察を受けてください。



子どもに薬を与える時は気を付けて

- 大人用に医師から処方された薬があるからといって、決してそれを子供に与えたりしないでください。薬は、製品によって、服用して良い年齢が異なります。例えば、ジクロフェナクナトリウム(処方薬)やアスピリン(処方薬・市販薬)を、インフルエンザや水疱瘡(みずぼうそう)にかかっている子供が飲むと、重い脳炎・脳症を引き起こす恐れがあります。市販薬でも、**子供には必ず、子供用の用法のある薬**を用いましょう。その際、注意書きをよく読んで、年齢と用法・用量を確認するようにしてください。販の薬は、熱や鼻水、せきなどの苦しい症状をやわらげるための“対症療法”で、ウイルスの侵攻をくい止めるものではありません。



インフルエンザ治療薬

- インフルエンザの薬は、医師の診断が必要な処方薬です。最近ではウイルスの侵攻そのものをくい止めるタイプの薬(タミフル、リレンザ、ゾフルーザ、イナビル)が主流になってきています。
- ただ、それらの薬が効果を発揮できるのは、症状があらわれてから**2日以内**。インフルエンザにかかったと思ったら、すぐに医師の診察を受けましょう。

