

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和2年7月発行

第216号

コロナと共存

メディカルフォレスト十日町中央クリニック

院長 丸山 弦 先生

新聞を見ても「コロナ」テレビをつけても「コロナ」、毎日毎日暗く先の見えないニュースばかりで息苦しさを感じ、気持ちよく活気あふれる春を今年は楽しむこともなく過ぎてしまいました。この原稿を書いている時点で幸いにも妻有地域では陽性患者は出ておらず十日町病院をはじめ三病院を中心に行政、医師会が協力し、何より地域住民のみなさんが自粛行動をとってくれたおかげだと思います。もし小さなコミュニティのこの地域で発生していたらパニックで皆、不安と疑心暗鬼の中での生活となり行政や医療機関もまさに「医療崩壊」したかもしれません。緊急事態宣言は解除されましたがみなさんの生活は元に戻りましたか？何か変わりましたか？最近診療していると「ステイホーム」で体重が増えた、することないから酒量が増えたなど生活習慣病が悪化している方が見受けられます。そういう方は早く元の生活に戻さないといいけませんね。

しかし、コロナウイルスに対しての特効薬やワクチンは当面難しく、私たちはコロナウイルスとしばらく共存していかなければなりません。元の生活に戻ることはまだ早いと感じます。社会のシステムを変えることはそう簡単にはできません。しかし私たち一人一人がこれからも心がけるべき出来ることはたくさんあります。

復習です。

- ① 当たり前のことですが手洗いうがいです。

ウイルスは一般的に粘膜から体に侵入します。手が触れやすい顔には目・鼻・口に粘膜があり、触る前に手からウイルスを洗い流しておくことが、感染予防に1番大切です。

- ② これから夏に向けてマスクはどうしますか？毎年熱中症が問題になります。屋外では人との距離を2m以上確保できるなら外しましょう。そしてこまめに水分補給を行きましょう。

- ③ 今はネットなどで誰でも簡単に情報が得られます。情報が氾濫しており中には不安を煽るだけの内容のものが多数見受けられ、そのような情報に振り回され過度に不安になり、生活できなくなつては意味がありません。社会のシステムとして感染拡大防止のためのオンライン診療の活用が勧められています。あくまで流行期には有用なシステムではありますが普段の診療では実際に顔を見て、診察することで色んなことが分かります。オンライン診療に頼ると病気の発見が遅れたり見逃されたりすることが危惧されます。受診を控えるだけでなく具合の悪い方、

不安な方はまずかかりつけ医にご相談ください。

今、お互い距離をとる生活は仕方ありませんがそのような社会が続くと寂しい気がします。もし子ども達がマスクとフェイスシールドで防護し通学したらSF映画の世界みたいです。夏祭りに神輿が出なくなったら空しく、また伝統文化も衰退します。

最後にもう一つ私たちができることは

- ④ 今年、皆がインフルエンザ予防接種を受けインフルエンザの発熱患者を減らすことで現場の負担を軽減し来たるコロナ第二波を見越して備えることです。

