



新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします！



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、スタッフの皆様の職場におきましては、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、就労条件等におきまして大きなご負担をおかけいたしましたこと、心よりお詫び申し上げます。本年もコロナ禍の収束は、依然不透明のようです。確実にコロナの影響が残る2021年も、出来得る限りスタッフの皆様に寄り添ったサービスに努めて参りますので、より一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

さて2021年最初の社内報は、シーズン真っただ中の冬の感染症の予防について特集してみました。



日に日に気温が下がり、冷たい外気が身に染みる冬の到来です。寒くなると風邪をひきやすいのは、体温が低下することで免疫力や抵抗力が落ちてくるため。そして空気が乾燥しているためです。乾燥しているということは、空気中の水分が少ないということ。ウイルスにとっては自由に浮遊できる条件が整い、それだけ人体への侵入もたやすくなるということなのです。

症状で分かる原因と重症化しやすいタイプ

菌の影響による病気の症状は人体の局所的(のどや鼻など)にあらわれることが比較的多く、ウイルスが原因による場合は、全身の関節痛や倦怠感につながるケースが多いと考えられています。

免疫力・抵抗力が落ちやすい高齢者は、特に重症化しやすく、これらが大人ほどには備わっていない赤ちゃんを子育て中の人も、十分に気をつけないといけません。また、ステロイド系の薬を日頃から飲んでいる人、喫煙者、糖尿病や心臓、肺に持病を抱えている人も、年齢に関係なくウイルスに抵抗する力が弱まりやすいので、この季節は特にウイルス対策を心がけてください。



病気の感染経路は？

病原体の感染経路は、大きく「空気感染」「飛沫感染」「接触感染」の3つに分けられます。空気感染は空気中のウイルス(麻疹(=はしか)や水痘・帯状疱疹ウイルス、結核菌など)を吸い込むことで感染します。一方、飛沫感染は咳やくしゃみによって病原体が放出されます。接触感染は文字通り手で触れたところに病原体が付着していて、その手で口や鼻、目の粘膜などをさわることにより病原体の侵入を許してしまいます。どのような病原体でも、いつ、どこで、誰が感染しても全くおかしくはありません。(残念なことに最新の報告では、新型コロナウイルスはこの3種類の感染の全てが確認されているようです。)

感染の予防・対策

病原体が人体に侵入するのは、口と鼻からがほとんどなので、口と鼻に触れる手をきちんと消毒することが、病原体を減らすことにつながります。そのためにできる一番の対策は、やはり「手洗い・うがい・マスクの着用」です。まず「手洗い」ですが、石鹸はまんべんなく行き渡るようにし、最低30秒はかけて、手のひら・手の甲・指先や爪の間・指と指の間をしっかりとすり洗いましょう。また、手首とひじの間くらいまで洗うこともポイントです。次に「うがい」は、十分な水量を口に含むことが大切。クチュクチュと下向きで口の中全体をきれいにして水を吐き出し、もう一度水を含んで、次はガラガラうがいです。喉の奥まで水が行き渡るように意識してください。



「マスク着用」は、あごにかける、鼻が出るといったかけ方はマスクをつける意味がなくなってしまいます。1日中マスクをつけていると知らぬ間に汚れてしまうこともあるので、予備のマスクを常時携帯しておきましょう。

それから帰宅時には花粉症の人がするように、玄関前でコート、帽子、マフラーなどをはらっておけば、病原体が室内に入る可能性をより下げることができます。ウイルスは体や衣服だけに付着するものではなく、身のまわりのあらゆるところに存在し得るので、掃除に意識を向けることも対策の一つです。階段の手すり、洗面台の蛇口、トイレなど、他の人の手が触れやすいところは回数を増やして、重点的に拭くようにしてください。



無理のない継続的な運動と食事

免疫力を高め抵抗力を落とさないためには、日々の運動も大切です。特別なトレーニングをしなくても『身の回りのことをできる限り自分でする』よう心がけましょう。1日6000~9000歩を目標に、室内と屋外にこだわることなくとにかく「動いていること」を自覚しながら過ごすのがいいでしょう。ただし、年齢を重ねるごとに心肺機能の低下や骨が弱くなりますので、くれぐれも無理のないように。骨を強くするにはカルシウムに加えて、ビタミンDも役立ちます。食事は肉も魚もまんべんなく食べて、腹8分目を心がけてください。また、病院の診察を受ける時は、症状がいつから出たのか、まわりに誰が居て、どのような行動をとったかなどを医師にできる限り詳細に伝えましょう。その情報が、原因である病原体を推察するのに役立つ場合もあります。



病原体に対して万全に備えつつ、同時に専門家にも相談して、冬の感染症をシャットアウトしましょう。

編集後記

今年の干支は丑年です。もともと十二支は植物が循環する様子を表しており、丑は十二支の2番目。子年に誇った種が芽を出して成長する時期とされていて、丑年には、先を急がず目前のことを着実に進めることが将来の成功につながっていくそうです。コロナ禍の今こそ、この苦境を忍耐強く乗り切る年にしたいものです。

