

薬とうまく付き合って 健康と安心を!

Vol.33

日頃からできる感染症対策 その①

新型コロナウイルス感染症は、私たちの生活様式を大きく変えました。みなさんも日頃から感染症対策に取り組んでおられると思いますが、インフルエンザや食中毒など気をつけるべき感染症はたくさんあります。

● 基本的な感染症対策

私たちの体は、感染症を起こす病原体に対して、免疫の働きによって感染を防御したり病原体を排除しています。ですから、まずは免疫を低下させないようにしましょう。そのためには、「十分な睡眠」「バランスのとれた食事」「適度な運動」「規則正しい生活」「ストレスの発散」が基本となります。また、身の回りを清潔に保ち、衛生管理に努めましょう。

● インフルエンザ・風邪対策

帰宅時には、うがいと手洗いを心がけましょう。インフルエンザウイルスをはじめ一般的にウイルスは低温・乾燥環境を好みます。室内の温度や湿度を調整して、ウイルスが生息しにくい環境を作りましょう。合わせて、定期的に部屋の換気も行いましょう。インフルエンザのワクチンの接種は感染症の重症化予防に有効な手段です。また、総合感冒薬の服用は症状を緩和しますが感染症が治るわけではありませんので外出は避け十分な休養をとりましょう。症状が悪化したり長引くようなら早めに医療機関に連絡・受診してください。

● 食中毒対策

ノロウイルスやO157(腸管出血性大腸菌)にかからないためには、食品に対する注意と行動様式に対する注意が必要です。食品は新鮮なものを選び、すぐに食べるか、保管する場合は早めに冷蔵庫に入れます。調理したものでもできるだけ早く食べるよ

うにしましょう。特に肉やレバーは十分な加熱を行ない、調理用の箸と食器用の箸を使い分けておくことも大切です。また、調理や食事の前、トイレの後には必ず手を洗い、ウイルスや細菌を除去する除菌剤なども活用しましょう。乳幼児や高齢の方は特に注意が必要です。発熱、下血、血便などの症状が出た場合は早めに医療機関を受診してください。

● 新型コロナウイルス感染症対策

連日報道されていますが、「手洗い・手指消毒の徹底」「咳エチケットの徹底」「こまめな換気」「身体的距離の確保」「3密(密集・密接・密閉)の回避」「健康状態に応じた運動・食事等、適切な生活習慣の実行」「毎朝の体温測定・健康チェック」などの基本的な生活様式を守りましょう。特に高齢の方や持病のある方は重症化リスクが高くなるため、より厳重な体調管理が肝要です。また、人は無意識に顔を触っているため接触感染に注意が必要で、これを予防するためには特に手洗いが重要です。ちなみに手洗いは、流水15秒のすすぎで100分の1に、ハンドソープ10秒のもみ洗い+流水15秒のすすぎで1万分の1に、ハンドソープ10秒のもみ洗い+流水15秒のすすぎ×2セットで100万分の1にウイルスを減少できると言われております。新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。このため、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させない行動が不可欠です。

● 広島県薬剤師会の取り組み

新型コロナウイルス感染症対策として外出を自粛されている方も多いですが、そのせいで持病を悪化させてしまったりは本末転倒です。いつも服用している薬がなくなる前に、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師へ早めに連絡するようにしましょう。また現在、オンラインでの診療や服薬指導(薬はご自宅まで配送)を行なっている医療機関・薬局もあります。直接窓口までお問い合わせください。各薬局でも、マスク着用、手洗い・手指消毒、受取投薬エリアをはじめ薬局内の徹底した消毒などを行なっています。不安なことと不明なことは、これまで同様お気軽にご相談ください。

●ご自身の薬については、まずは、かかりつけ薬局・薬剤師又はかかりつけの医師にご相談されることをおすすめします。診断・治療に関するご相談は回答できない場合がありますので、ご了承ください。

(公社)広島県薬剤師会 お薬相談電話

Tel.082-567-6093 **相談無料**

◎受付/10:00~12:00、13:00~15:00
(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)

●医薬品、洗剤、化粧品、タバコ等の誤飲・誤食時の対応に関するご相談は…

(公社)広島県薬剤師会 広島中毒119番

Tel.082-567-6099 **相談無料**

またはフリーダイヤル0120-279-119

(ただしご利用は県内から、一般電話と携帯、PHSのみ有効)

◎受付/9:00~17:00(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)



一般社団法人
広島市薬剤師会
Hiroshima City Pharmaceutical Association