



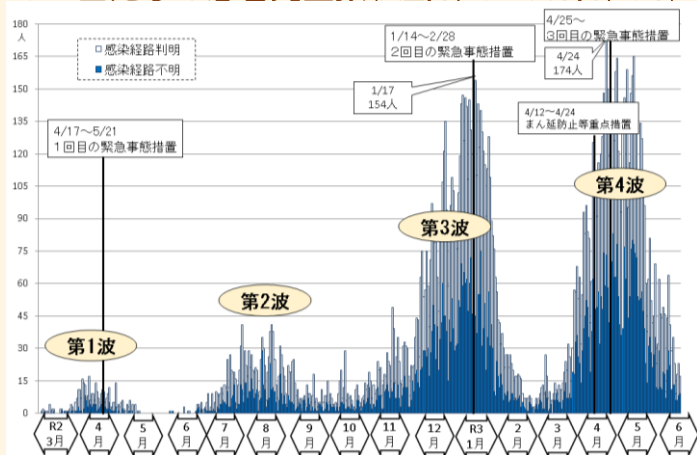
# ふみん健康づくり

発行元：中丹東地域府民会議事務局（中丹東保健所）  
舞鶴市字倉谷1350-23 TEL0773-75-0806

## 新型コロナウイルスの感染を防ぐために ～一人ひとりが、うつらない、うつさない行動を！～

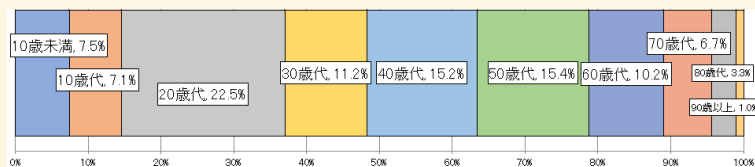
### 京都府の新型コロナウイルス感染者の状況

1日当たりの患者発生数(R2.3/1～R3.6/13)



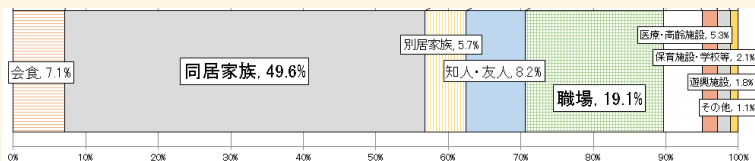
1日当たりの患者発生数は、第3波の後、今年3月から増加に転じ、4月24日には1日174人と過去最高を記録。約1か月多い状況が続き、5月下旬から減少しました。

感染者の年代別割合(R3.6/3～6/16、481人)



感染者の年齢は、20歳代が22.5%と一番多く見られます。

感染経路別割合(R3.6/3～6/16、281人)



感染経路は、同居家族が約半数を占め、職場、知人・友人と後に続きます。

【京都府 新型コロナウイルス感染症対策会議資料】



## 所長コラム



中丹東保健所長  
廣畑 弘

日本で新型コロナウイルス患者が報告（令和2年1月）されて約1年半が経過し、これまで日本では患者発生数の4つの大きな波を経験して、令和3年6月20日現在、全国で785,195人、京都府で16,464人、中丹東保健所管内（舞鶴市、綾部市）で198人の感染者を確認しています。管内の感染確認者数は、人口当たりでは全国や京都府の約3割の状況となっています。管内は感染者数が感染拡大地域に比べ少ない状況だったとはいえ、4月、5月の第4波では多くの患者さんが確認され、さらに感染経路不明の方も多く、医療関係の方々にはギリギリの状況で対応いただきました。保健所も相談者への対応、受診調整、疫学調査、陽性患者の搬送、濃厚接触者の検体採取、指導など休日を含めて対応しました。皆様方におかれましては職場、学校、家庭などで感染防止に努められ、そのストレスは大変大きかったと思います。

京都府は、6月21日に緊急事態宣言発令地域からまん延防止等重点措置地域に移行しました。感染者数は減少傾向にありますが、減少スピードが鈍化しています。今後もワクチン接種の推進と継続した感染症対策が重要だと思います。また、変異種が感染拡大として問題となっていますが、横浜市立大学の研究チームによるとワクチンを2回接種すると、現在ある7種類の変異株と従来株への感染を防ぐ中和抗体が約9割の方にあったと発表（5月12日）され、「現在の変異なら、既存ワクチンで対応できるのでは」と話されています。今後、ワクチンの効果が薄れる変異種が出てこないとは言い切れませんが、ワクチン接種とこれまでの基本である3密回避、マスク、手指消毒、環境衛生、発熱時等体調不良時は学校、仕事を休む、かかりつけ医にまず電話で相談、などの対策を続けていくことが新型コロナウイルス感染症対策の柱だと思います。今後も政府、京都府は時機に応じた行動をお願いすると思いますが、よろしく願いいたします。（R3.6.21記載）

「ふみん健康づくり」は京都府中丹東保健所ホームページにて創刊号からご覧いただけます！



## 新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の対応

風邪等の症状(発熱、咳、のどの痛み、息苦しさなど)がある場合は、必ず仕事や学校を休み、かかりつけ医等に相談してください。

同居者に風邪等の症状がある場合、新型コロナウイルス感染症を疑い、家庭内に感染を広げないための対策をとることが大切です。

### 家庭内でご注意いただきたいこと ~8つのポイント~

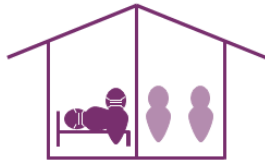
#### ①部屋を分けましょう

食事や寝るときも別室としましょう。部屋を分けられない場合には、2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。



#### ②感染者のお世話はできるだけ限られた方で

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けましょう。



#### ③マスクをつけましょう

マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。(アルコール手指消毒剤でも可)



#### ④こまめに手を洗いましょう

こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。



#### ⑤換気をしましょう

共有スペースや他の部屋もドアや窓を開けて換気しましょう。



#### ⑥手で触れる共有部分を消毒しましょう

共有部分(ドアノブ・トイレ・テーブルなど)を消毒液でこまめに消毒しましょう。



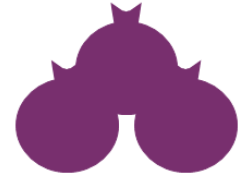
#### ⑦汚れたりネン、衣服を洗濯しましょう

体液で汚れた衣服等を取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしましょう。



#### ⑧ゴミは密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、密閉して捨ててください。その後は必ず石鹸で手を洗いましょう。



参考：日本環境感染学会とりまとめ

## 新型コロナウイルス感染症に感染した方へのインタビュー

### 経験者からのメッセージ

同意を得られた感染者の方にインタビュー調査を御協力いただき、今後療養される方や感染していない人に伝えたいこととお聞きしました。

中丹東保健所の取り組み



#### ①感染が判明した時の状況や気持ち

- 自分が感染したことにより、家族や友人、会社の同僚等周りの人に感染させていたらと思うと気がかりだった。周りの人に心配をかけたことを申し訳なく感じた。
- 世間体が気になりしんどかった。

#### ②療養中、力や助けになったこと

- 「大丈夫でしたか」と周りからの励ましや優しい言葉かけが嬉しく、勇気をもらった。
- 日常生活の大切さや周囲に支えられていることの有り難さを感じた。

#### ③感染していない人に伝えたいこと

- 新型コロナウイルス感染症は、誰でも感染する可能性があり、自分が周りの人に感染させる可能性があることを自覚してほしい。
- 少しでも体調がすぐれない場合は、感染拡大を防ぐためにも、すぐに受診することが大切である。(体調不良があったが出勤したことで濃厚接触者が増えてしまい、思い切って休めばよかったと悔やまれる。)



## 職場・学校での感染予防対策

### ◆手指のウイルス対策

- 手や指についたウイルスは、洗い流すのが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし流水で15秒すすぐと1/10000に減らせます。
- 手洗いがすぐにできないときには、アルコール消毒液も有効です。濃度70%以上95%以下のアルコールを用いて手指によくすり込みます。

### ◆事業所・学校内のウイルス対策

#### (居場所の切り替わり)

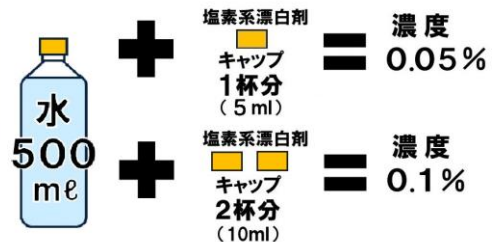
- 職場等では、食堂、休憩室、更衣室、トイレ、喫煙室等の場面が切り替わる時に、マスクを外したり、人と会話することがあるので特に注意が必要です。

#### (環境消毒) 就業前等時間を決めて、一斉に実施すると習慣になり効果的です。

- アルコールによる消毒：ドアノブや手すり、コピー機等手で触る共用部分を濃度70%以上95%以下のアルコールを用いて拭き取ります。なお、引火性がありますので、空間噴霧は絶対にやめてください。
- 次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)による消毒：市販の家庭用漂白剤を次亜塩素酸ナトリウム濃度が0.05%になるように薄めて拭きます。その後、10分経過した後水拭きしましょう。金属製のものに使用すると、腐食する可能性があるので注意してください。トイレの消毒は0.1%濃度のもので拭き取ります。なお、時間とともに効果が減弱しますので、保管時は蓋をして早め(24時間以内)に使い切りましょう。

#### 家庭での次亜塩素酸ナトリウム液 消毒液の作り方

\*次亜塩素酸ナトリウム液は市販の塩素系漂白剤で作ることができます。  
(※原液濃度5~6%を使用の場合)



- ・手指の消毒には絶対に使用しないでください
- ⚠️ 使用するには十分に換気してください。
- ・漂白作用があるため、使用後色落ちすることがあります。

#### (換気)

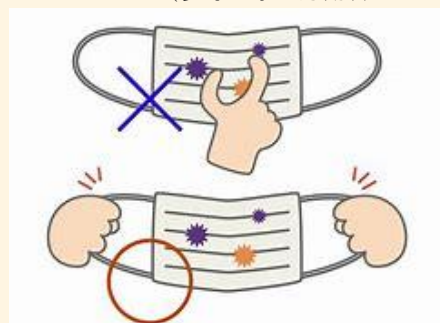
- 新型コロナウイルス等の微粒子を室外に排出するためには、こまめに換気を行い、部屋の空気を入れ換えることが必要です。室内温度が大きく上がらない又は下がらないよう注意しながら、定期的な換気を行いましょう。
- 窓を開けて換気を行う場合、風の流れることができるよう2方向の窓を1時間に2回以上、数分間程度開けるようにしましょう。

### ◆マスク正しく使用していますか？

- せっかくマスクをしていても、正しく装着していなかったり、外すときに汚染された可能性のあるマスク表面を触ったりすると、マスクをしていても感染する危険性があります。今一度、正しく着脱できているか確認してみましょう。
- 特に夏の高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合にはマスクを外すことができますが、着脱時に注意が必要です。

(参考：厚生労働省ホームページ)

## 正しいマスクの着用



マスクを外すときはひもの部分を持って外しましょう

# 熱中症と脱水症について



## 脱水症とは・・・

私たちの身体の半分以上は水分でできており、この水分は「体液」と呼ばれ、体温調節、栄養素や酸素の運搬、不要な老廃物を運び出すといった、身体にとって大事な役割を担っています。

脱水とは、「水」と「塩分」が失われることです。

→症状：微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少 等

脱水症は、熱中症の  
リスクを高めます…！

脱水症になると、熱を逃がす働きが弱くなります。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの熱中症の症状が誘発されます。

対策は



### ①こまめな水分補給

水分補給では、アルコールやカフェインが多く含まれるもの以外の飲料をとるようにしましょう。

のどが渇く前にこまめに補給することが大事です！！

### ②毎日の健康管理

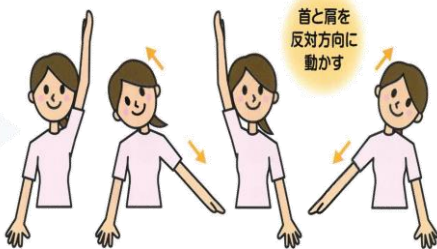
三食バランスよく食事をする、十分な睡眠等規則正しい生活を送ることや、検温等、毎日の体調管理が大事です！

## 体や心にお疲れが出ていませんか？

おうち時間が増える中、疲労やストレスの解消に「ストレッチ」はいかがですか？ ストレッチは、年齢や体力を問わず、誰でも気軽にできます。血行がよくなるので、体調が改善し、代謝アップにもつながります。ゆっくりした動きの中で、自分の身体を見つめると、体も心もリラックスできますよ。

就寝前に行うと睡眠の質もよくなります

### ① 首・肩のストレッチ



首と肩を  
反対方向に  
動かす

①手のひらを内側に向けて前から上げ、手のひらを外側に向けて横に下ろす  
上げた手と反対側に首を傾ける

姿勢を正せば、  
気持ちも前向きになります

### ② 背中・腰のストレッチ



腕を前に  
腰を  
丸める

②手を組み前方に伸ばし肩甲骨を広げるようにする  
お腹をのぞき込む感じで顔はやや下に向ける

呼吸はゆっくり  
軽く目を閉じてもよいです

### ③ ひざ裏のストレッチ



両手は  
伸ばした  
膝のトヘ

つま先は  
上に

③片足を前に伸ばし、つま先は上に  
反対の足は膝を曲げて腰を少し落とす

筋力がアップし、  
転倒予防にもなります

中丹東保健所・中丹西保健所「健康体操」から抜粋

身体のバランスが崩れると心にも影響することがあります。生活様式が変化中、時々深呼吸をし、生活リズムを保つこと、自分にあった気分転換の方法を見つけることなどは大切です。

以下、WHO（世界保健機構）の「こころの健康を守るアドバイス」（抜粋）をご紹介します。

- ソーシャルメディア（SNS）など、不安をあおるような情報や噂、誹謗中傷とは距離をとり、信頼できる専門家からの最新情報に目を向ける。
- 自分の心身を守るとともに周りの人に思いやりをもって接する。家族や自分の生活するコミュニティで協力し合い、周囲の人とのつながりを大切に、孤立しないようにする。



「STOP！コロナ差別！」一人ひとりが「思いやりの心・支え合いの心」を持って「WITH コロナ社会」を乗り越えていきましょう！