

医療法人 橋会
東住吉森本リハビリテーション病院

新型コロナウイルス、風邪やインフルエンザから身を守るためには？

毎年冬の時期になると、季節風邪やインフルエンザの感染に気をつけなければいけません、それに加えて今年は新型コロナウイルスの感染にも気をつけなければいけません。

それではこれらの違いとは何なのでしょう？

新型コロナウイルス感染の初期症状は風邪やインフルエンザと似ています。風邪は、微熱を含む発熱、鼻水、鼻詰まり、ノドの痛み、咳などの症状がみられることが多く、インフルエンザも風邪と似ていますが、風邪に比べると高熱が出る事が多く、頭痛や全身の関節痛・筋肉痛を伴うことがあります。

発症からの経過では、風邪はインフルエンザに比べるとゆっくりと発症し、微熱、鼻水、ノドの痛み、咳などが数日続き、インフルエンザは比較的急に発症し、高熱と咳、ノドの痛み、鼻水、頭痛、関節痛などが3～5日続きます。新型コロナウイルスと風邪、インフルエンザの症状を比べると、右の図のようになります。

特に新型コロナウイルスでは、発熱、咳、だるさ、食欲低下、息切れ、痰、筋肉痛などの症状の頻度が高いとされ、一部では嗅覚異常や味覚異常の症状の他に無症状な方もいらっしゃいます。また潜伏期間は風邪やインフルエンザと違って新型コロナウイルスは1週間以上続き、症状が長く続くことが特徴的です。世界保健機関(WHO)のQ&Aによれば、インフルエンザの約1～3日に対して、現時点では1～12.5日(多くは5～6日)とされており、感染者は14日間の健康状態の観察が推奨されています。

ではどのようにして自分の身を守れば良いのでしょうか？

両者に共通している感染経路は飛沫感染と接触感染です。発症のピークはインフルエンザは発症後、新型コロナウイルスは発症前です。つまり、新型コロナウイルスは無症状の方もおられるので、どこで感染するかわかりません。常日頃から今推奨されている新型コロナウイルス感染予防対策である、石鹸による手洗いやアルコールによる消毒、マスクの装着(咳エチケット)、3密を避ける、換気、ソーシャルディスタンスを慣行すること、自己免疫力を向上させること(前号参照)も大切です。

またこの冬に一番懸念されるのは同時感染です。新型コロナウイルスに関しては、現在治療薬の実用化やワクチンの開発に向けて、取り組みは進められていますがもう少し時間がかかるようです。もし既述の症状が現れても、重症化を防ぐためにも、まずはインフルエンザのワクチンを接種することをお勧めします。

症状	新型コロナ 軽症～重症まで 幅広い 季節性は不明	かぜ 緩徐に発症 年中みられる たらたら続く	インフルエンザ 突発の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳 	◎	◎	◎
咽頭痛 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ 	×	◎	×

新型コロナウイルス、かぜ、インフルエンザの症状の違い

※当記事は2020年9月時点の情報を参考にしています。情報は更新されますので以下も参考にしてください。

参照:Yahoo特集記事 新型コロナ 典型的な症状 他、厚生労働省HP 新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)



正しいマスクの着用や手洗いはできていますか？

新型コロナウイルスの感染予防対策でマスクを着用することが当たり前になってきました。しかし、マスクの向きが逆になっていたり、鼻を出しているなど正しく着用できていない方をよく見かけます。皆さんは正しく着用できていますか？正しいマスクの着用方法と手洗いの方法を確認して予防効果を高めましょう！

正しいマスクの着用方法 まずは CHECK！あなたの着用方法は大丈夫ですか？

- ノーズピース*とひだの向きは適切ですか？ ※ノーズピース…鼻の部分にあるワイヤーのこと
→ 向きが適切でないと、鼻の横に隙間ができてしまいます。
ノーズピースを上にし、ひだが下向きになるようにしましょう。
- マスクを顎にかけていませんか？ → 顎に付着した飛散物がつく恐れがあります。
- 口だけを覆い、鼻が出ていませんか？ → 鼻からウイルスが入ってきます。
- ゴムひもは緩んでいませんか？ → 隙間ができ、ウイルスが入ってきます。

それでは正しいマスクの着け方を確認しましょう！



①耳ひもを外側にしてひだを上下に伸ばしマスクを完全に広げます。



②ノーズピースを鼻の形に合わせて顎の下まで伸ばします。



③フィットさせながら耳ひもをかけ完了です。

正しい手洗いの方法 まずは CHECK！あなたはしっかり抜かりなく手洗いでできていますか？洗い残しの多い場所を確認しましょう！



手の甲

手のひら



豆知識

布マスクに比べて、不織布マスクの方が感染予防により効果的といわれています！

それでは正しい手洗いの方法を確認しましょう！

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう！ ・時計や指輪は外しておきましょう！



①流水で手を濡らし、石鹸で掌、手の甲を伸ばすようにこすります。



②指先、爪の間を念入りにこすり、指の間を洗います。



③親指と手のひらをねじり洗いし手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

帰宅時・鼻かみやくしゃみをした時・食事や調理の前後・電車やバスでつり革を持った時・ドアノブやエレベーターのボタンを触った時・ごみを触った時・動物を触った時・傷の手当の前後などが特に忘れやすいので注意しましょう！

靴は、日常生活で欠かせないものです。今回は、そんな普段何気なく履いている靴に注目して、どのようなものがご自身に合っているのかチェックしてみましょう！靴は様々な用途で変えることが大切です。例えば、ジョギング用とウォーキング用でも選ぶ靴が変わります。

今回は履く機会が多いであろう日常生活に沿ったウォーキング用の靴を紹介したいと思います。

押さえておくべきポイント

① 重さ

ある程度の重さがあった方が、歩きやすい場合もあります。

② 甲まわり

適度に硬く、なるべく隙間のないように。

③ かかと

しっかりサポート、適度に硬く、なるべく隙間がないように。運動時、体重の1.2~1.5倍の衝撃がかかります。

④ つま先

自分のつま先に合ったもの。足の指が自由に動かせるくらいのゆとりが必要です。

⑤ 足幅

足に合った幅が広すぎない靴。

足は全身を支配するともいわれています。日本人は、外反母趾や扁平足、カカトのゆがみなど、全体の8割くらいの方が足に何らかの障害を抱えているそうです。足のゆがみに対してきちんと靴選びをしていないと、かえって足を痛めることとなります。足だけでなく、膝や腰の痛みに発展する可能性もあるのです。

転倒予防に有効な足の運動をしてみましょう！

【つま先立ち】

床にまっすぐ立ち、壁やイスの背などに手をつき、両足のかかとを上げてつま先立ちをし、下げます。(目安:20回)

【足の指でグー・チョキ・パー】

裸足でイスに座り、左右の指全体を曲げてグー、親指だけ立ててチョキ、全部広げてパー。(目安:左右10回)お風呂の中で行うのも効果的です。



【指でタオル寄せ (タオルギャザー)】

イスに座り、足の下にタオルを敷き、足の指で掴み寄せます。

足で掴んで少し持ち上げ、そのまま保持するのも良いです。



タオルギャザー(足底の筋肉の強化)



認知症予防にいい話 ちょっとひと息レクリエーション②♪

今号も前号に引き続いて「ある・なしクイズ②」です。左の列にあって、右の列にない、共通するキーワードは何でしょうか？よく考えて脳を活性化させましょう♪まずは自分で考えてみましょう！
ヒント「ひらがなにすると分かるかも？」



<ある>

糸こんにゃく
一本背負い
お化け
明治
そばろ
玉子
アニマル
乳

<なし>

ところてん
寝技
幽霊
大正
ハンバーグ
肉
フィッシュ
尻



どうですか？分かりましたか？ 難しい人は周りの方と相談してみましょう！ 答えは院長コラムの下にあります。



栄養科だより ~旬な秋の食材と免疫力~

私たちが健康で過ごせるには免疫が機能していることが挙げられます。免疫とは細胞やウイルスから身体を守ってくれている防御システムです。免疫機能が低下する原因は大きく分けて、①皮膚や粘膜の代謝の低下、②体温の低下です。免疫力を上げるためには体温を上げることも大切です（※詳しくは前号 Vol.12 も参照して下さい）。体温産出の源となるエネルギー源は食事から補給されるため、毎食栄養のあるバランスの良い食事を摂るようにしましょう！

旬の秋の食材 れんこん

主な栄養素は糖質です。身体の中ではエネルギー源として使われます。

れんこんはビタミン C や食物繊維が豊富です。ビタミン C は熱に弱い性質を持っているのですが、れんこんはでんぷんが多い為、加熱してもビタミン C が失われにくいとされていますので、疲労回復や風邪予防に効果的です。またれんこんを切ると、変色するのが早いのは「タンニン」というポリフェノールの一種が含まれているためであり、抗酸化作用（アンチエイジング）が期待できます。皆さんも是非試してみたいはいかがですか？

おすすめレシピ

れんこんサラダ



材料（2人分）

れんこん（いちょう切り）・・・50g
にんじん（千切り）・・・50g
冷凍枝豆・・・30g
ひじき（乾燥）・・・4g
ツナ・・・20g
マヨネーズ・・・大さじ1
すりごま（白）・・・4g
しょうゆ・・・小さじ1
塩・・・少々
酢・・・小さじ1



画像はイメージです。

詳しいレシピは右のQRコードから
“晩ごはんのおかず”にてご覧いただけます。



ステイホームと秋の夜長

東住吉森本リハビリテーション病院

院長 服部 玲治



ステイホーム。休みの日は家から殆ど出ない生活を送っています。色んな本や漫画を読んだり、映画や海外ドラマを立て続けに観たり、手つかずで置いてあったデアゴスティーニのミレニアム・ファルコンオフィシャル・レプリカ模型を作り始めたりと、普段なかなか出来なかったことが出来て、これはこれで悪くありません。手塚治虫の「ブッダ」も初めてしっかりと読みました。そんなタイミングで、息子が勉強で覚えて、したり顔で出してきた「祇園精舎は何処にあるでしょうか？*」というクイズを聞いて、「諸行無常」に思考が及びました。「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり」、かの平家物語です。「諸行無常」とは、世の中のあらゆるものは一定ではなく、絶えず変化し続けているという仏教の考えですね。もう少し調べてみたことを書きますと、世の中の物事は常に変化を繰り返し、同じ状態のものは何一つありません。それに関らず、私たちはお金や物、地位や名誉、人間関係や自分の肉体に至るまで、様々なことを「変わらない」と思い込み、このままであってほしいと願ったりもします。それが、「執着」へとつながります。執着による苦しみにとらわれないためには、ものごとは必ず変化するのだということ、全てが無常の存在であることを理解することが大切だということです。



何故、多くの人々は変わろうとしないし、どんなに苦しくても「このままでいいんだ」と思いたいものなのでしょう。このコラムでも幾度か触れたことのあるアドラーの心理学では、変化することはその人の死を意味するからだと考えます。今の自分を変えることは、「それまでの自分」を墓石の下に葬り去ることを意味しているから人は変わろうとしないということです。今の自分を肯定するために「このままでいい」材料を探し、「いろいろあったけど、これで良かったのだ」と総括しているのです。「いま」を肯定するために、不幸だった「過去」も肯定してしまい、もっと違う過去であれば、自分だってこうじゃなかったのに、という現実ではない可能性の中に生きようとしているのです。今よりも良くなるための変化でも変わりたくないのは、変わることが今の自分の否定と捉えてしまっているからなのです。

「ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず。」目の前にある川の水は同じように見えても、絶えず流れていて一時たりとも同じ水ではありません。どんなに人は変わりたくなくても、世の中は常に変化しています。自分は変わりのない日々には留まっていたくても、日常自体が変わっていくのですから、安定は変化の中にしかないのです。新型コロナウイルスに、我々はそのことをまざまざと突き付けられたのではないのでしょうか。常に変化に対応し、改善し続け、新しいことに取り組んでいかなければ、安定した生活なんて出来ないのです。そして、人は一人では生きていけません。家族や職場では勿論の事、生きていくのに最低限必要な衣食住を得るためだけでも、人と関わらない訳にはいけません。何も変わりたくないという姿勢では、変わりゆく世の中で、他の人々に多大な迷惑をかけてしまいます。「人を守ってこそ自分も守れる。己のことばかり考える奴は、己をも滅ぼす奴だ。」とは「七人の侍」のリーダー 塙兵衛の言葉です。小さい自分の肯定のために、他人も自分も不幸にしているませんか？我が身を振り返り、秋の夜長に自問自答しようと思います。

* 因みに、祇園精舎は京都ではなく、インドが正解です。約2600年前のインドのコーサラ国(拘薩羅国)です。

医療法人 橘会 理念

1. 患者さんの立場に立った、対話のある医療を提供するために努力します。
2. 地域医療施設との連携を深め、地域医療に貢献するために努力します。
3. より良い患者サービスをするために、働きがいのある職場環境の改善・維持に努めます。

東住吉森本リハビリテーション病院 基本方針

1. 患者さんと共に障害の克服に努め、家庭や社会への復帰を目指します。
2. 全人的医療を行うため、全職員が連携して患者さん一人一人に統合的アプローチを行います。
3. 地域医療機関と連携し、患者さんとそのご家族を支える環境構築に協力して、暮らしを応援します。
4. 職員が意欲を持って働くことのできる病院を目指します。

ボツリヌス治療情報

ボツリヌス療法

(ボトックス外来 水曜午後 完全予約制)

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。発症から時間が経っている場合でも諦めずに、まずは下記までご相談下さい。



編集後記

コロナ予防を意識した生活にも慣れてきましたが、疲れてきたのも正直なところ。しっかりと予防した上で、適度な運動や新しい趣味にチャレンジしたりと、気分転換することも大切ですね！

さて、今号でも前号に続いて、新型コロナウイルス対策について特集しました。冬にはインフルエンザによる感染も懸念される中、基本的には手洗いや手指消毒を慣行し、飛沫を防ぐマスクをするなど対策としては大きく変わりません。ここでもう一度気を引き締め、正しい対策をしてこの冬を乗り越えましょう！

編集室



病院概要

〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10

TEL 06-6701-2121 (代)

URL <https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/>



<病院までのアクセス>

- ✿近鉄南大阪線 矢田駅から徒歩 約15分
- ✿大阪シティバス 天王寺から住道矢田下車 約2分
- ✿北港観光バス 西田辺から住道矢田8丁目下車 約3分

