

# 天衣無縫

如春会 浦田医院 院内報

=13号 令和2年7・8月号=

新型コロナ感染症 (COVID-19) について

～第3報～

## 1.現在の状況 (令和2年6月17日の時点)

前回の院内報で、5月12日の時点での感染の状況を報告しましたが、その後、世界では約200の国や地域において、約817万人を超える感染者となり約1ヶ月前と比べてほぼ倍増し、また亡くなられた方も44万人を超え大幅に増えており、全体として拡大傾向が続いています。わが国においては5月の緊急事態宣言の解除後、ほぼ1ヶ月たちましたが、毎日数十人規模の感染者は続いているものの、感染者は約1万7000人、亡くなられた方は約930人と報告されており、現在の段階では諸外国と比べ感染拡大は食い止められています。

## 2.対策

新型コロナウイルスは高温・多湿の気候や人口密度の低い地域では感染力は低下するとの報告がありますが、日本はこれから夏を迎えるとは言え、収束したとはいえない状況下で、これからも3密(密閉・密集・密接)を避ける生活が必要です。

特に夏場の注意として、熱中症との鑑別が必要となります。熱中症は高齢者に多く、そして室外よりも室内に多いと報告されており、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給や室内の温度調節と換気の両方の工夫が必要となります。

また、マスクを着用したまま、軽い運動(ジョギング等)を5～10分続けると脈拍や呼吸数は10%程度上昇するとされ、心臓や呼吸への負担が増します。従って室外では身体的あるいは社会的距離を十分に保つ(通常では約2m、走っているときは約10m)ようにすれば、マスクは不要ですので、状況に応じてマスクの着脱をするようにして下さい。また夏から秋にかけては台風、大雨などの自然災害が発生し、避難しなければならない場合も懸念されます。現在自治体では、3密を避けるような避難の仕方や避難場所の整備を準備中です。

この時点で有効な治療薬やワクチンはまだ開発途上であり、今しばらく待つ必要があります。また新型コロナウイルス感染症が、国内に上陸して以来、他の病気で治療が必要であるにもかかわらず受診を控えておられる方は病気の悪化が懸念されます。また小児においては必要な予防接種は続けていくことが大切で、より重要な病気の発生を防ぐことが必要です。医療機関では必要な新型コロナウイルス感染防止対策を実施しながら診療しておりますので、治療や検査、予防接種や健診など通常通りの受診をされ、体調を整えておくことが一人一人の新型コロナウイルス感染症への対策として大切です。どうかくれぐれも新型コロナウイルス感染症に留意しながら、暑い夏を乗り切ってください。

浦田医院 浦田誓夫



## お盆休みのお知らせ

	午前	午後
8月13日(木)	お盆休診	お盆休診
8月14日(金)	↓	↓
8月15日(土)		
8月16日(日)	休診	休診
8月17日(月)	通常診療	通常診療

※連休の前後は大変混みあいますので早めの受診をお勧めします。

## 「持ち越し疲労」を抱えていませんか？

「疲れ」は、「痛み」「発熱」と合わせて「三大生体アラーム」と呼ばれ、無理がかかった体からの重要なサインです。ここでは、休息したら回復する疲労(急性疲労)以外の疲労を「持ち越し疲労」と定義していますが、寝ても疲れが取れない・・・と、持ち越し疲労を感じている方も多いのではないのでしょうか。

日本人は、世界的にみても睡眠時間が短いことはよく知られています。1日の睡眠時間が6時間未満の割合はどの年代においても高く、特に20～50代では男女ともに約半数が十分な睡眠時間をとれていない状況です(平成29年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)より)。睡眠時間の不足だけではなく、年齢とともに睡眠の質が低下することも疲れを持ち越してしまう一因になります。

「持ち越し疲労」の原因として、細胞のエネルギー不足により回復が追いついていないことが考えられます。細胞は、自らが機能するためのエネルギーを作りますが、その際に生じる「活性酸素」により細胞自身がさびつき(酸化し)、機能が低下してしまいます。細胞機能を修復するにもエネルギーが必要ですが、エネルギー不足で細胞自身の回復ができないままとなり、寝ても疲れが取れない「慢性的な疲労感の元」になると考えられます。

疲れからの回復に不可欠な細胞のエネルギーの源は、食事から摂るエネルギー産生栄養素(炭水化物、脂質、タンパク質)です。また、それらをエネルギーに変えるときに必要なのがビタミンB群です。特に、糖質(炭水化物)は、脳や赤血球の主要なエネルギー源となりますが、エネルギーに変えるにはビタミンB<sub>1</sub>が欠かせません。ビタミンB<sub>1</sub>は豚肉やレバー、豆類、玄米などに多く含まれます。身体に吸収できる量には限りがあり、調理時に失われることも多いため、日ごろから不足しないように気を付けたい栄養素です。栄養素は、それぞれが互いに助け合いながら身体の中で力を発揮しています。いろいろな食材から種々の栄養素を取り入れることを心がけましょう。

参考：武田コンシューマーヘルスケア株式会社

文責：管理栄養士 金柿