



おしえてドクター[®]

新型コロナ・インフルエンザ感染を 予防するには？

まだまだウイルス感染症の多い時期ですが、新型コロナ・インフルエンザ感染を予防するにはどうしたらよいのでしょうか？改めてお伝えします。

飛沫感染予防

- ①社会的距離 人と2m以上の距離を保ち、3密（密閉・密集・密接）を控えること。
- ②マスクの着用 無症状の人も含めてマスクを着用することが大事です。

接触感染予防

- ①手指消毒 ウイルスに有効な消毒用アルコールなどでこまめに手指を消毒しましょう。石鹸で手洗うすることも有効です。
- ②環境整備 消毒用アルコールなどで机などを拭くことが効果的です。



免疫力強化

- ①生活環境 手指消毒・マスクに加え、こまめにうがいし室内を温める、お風呂にゆっくり入るなどして体を冷やさない。加湿器を使用し湿度を60%ほどに保つことも効果的です。体温が下がり免疫力が落ちている時、乾燥している時にウイルスに感染しやすくなるからです。
- ②睡眠 十分な睡眠（7時間以上）をとることも免疫力維持には大切です。

③食事

体を冷やさず温められるものを食べましょう。例えば、スープやみそ汁、煮込み料理が良いですね。冷たい飲み物は今の時期は控えた方が良いでしょう。醤油や納豆といった発酵食品は免疫力に関係する腸内細菌を整え、キノコ類も免疫力を高める食材です。果物や生野菜などビタミンB・Cが多いものも良いでしょう。

ユーモアを持ち、笑って生活することも免疫力を高めます。また、適度な運動も大切ですし、腹式深呼吸で肺の換気をすることも有効です。これらに気を配りながら生活し、ウイルス感染を予防しましょう!!



市立甲府病院総合内科 いわさきこういち 岩崎康一ドクター

- ・昭和62年山梨医科大学（現山梨大学医学部）卒業
- ・日本内科学会総合内科専門医、日本プライマリ・ケア連合学会指導医、日本循環器学会専門医。平成23年から当院勤務

☎市立甲府病院…☎055(244)1111

お医者さんにかかるときは…

☎健康保険課…☎055(237)5371

医療機関を上手に受診しましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、医療費の増加に加え、検査や薬の重複で体への影響が心配されます。治療法に不安がある場合は医師に相談しましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

体調に気になることがあった場合、自分の病歴や健康状態を把握している「かかりつけ医」があると安心です。



お薬手帳を活用しましょう

薬は用量・用法を守って服用しなければ効果が得られないばかりか、副作用を生じることがあります。手元に飲み残した薬やすでに処方されている薬がある場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

「お薬手帳」を1冊にすると
処方薬の確認ができます。
受診の際は医師に「お薬手帳」を
提示しましょう。



家計にもやさしいジェネリック医薬品を活用してみませんか？

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が安全性や効き目が新薬（先発医薬品）と同等と認めている薬です。開発コストが抑えられるため低価格となり、皆さんの薬代負担軽減や安定した医療保険制度の維持にもつながります。

※変更できない薬や取り扱いのない薬もあるので、ご利用の際は医師や薬剤師に相談しましょう。

なお、現在一部のジェネリック医薬品の供給に不安定な状況が見受けられ、薬局などで購入できない場合があります