

コロナから家族を守るために

新型コロナウイルスの感染者増加の背景には市中の感染に加え、家庭内感染が原因としてあがっています。そこで、どのような対策をとれば家族を守ることができるのか、対策のポイントを高石市医師会会長 矢田克嗣^{かつし}先生にお伺いしました。 問合先 地域包括ケア推進課 ☎(267)1160

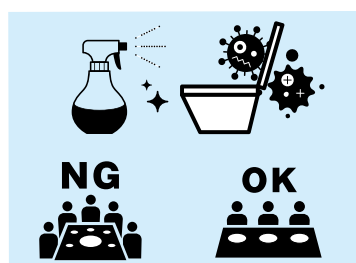
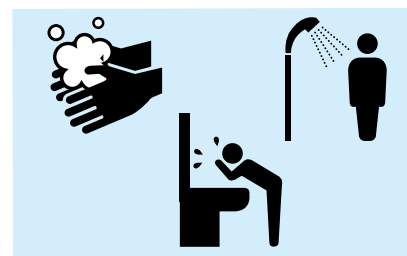


Q 家庭内での感染を防ぐ対策を教えてください。

A 特にやってほしい対策を3つお伝えします！！

1. 帰宅したら真っ先に手洗い、うがいを実施！

ウイルスは顔にも付着している可能性があります。手だけでなく顔も一緒に洗い、できればそのままお風呂に入りましょう！

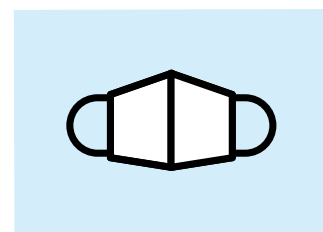


2. こまめに消毒・除菌を！食事は大皿よりも小分けで！

特に唾液が飛びやすい場所（洗面所・リビングなど）やドアノブを中心に消毒を行いましょう。また外で使用した衣類などは玄関で除菌し、家の中に持ち込まないようにしましょう。食事に関しても食器類は分けて個別に使用しましょう！

3. 家の中でもマスク着用！

家族でも、家の中でマスクをする人としらない人では、していなかった人だけが感染した例があります。特に2世帯、3世帯で生活している家族はマスク着用が効果的です。



Q 家にウイルスを持ち込まない為には外出しない方が良いですか？

A 場所を選べば、過度に恐れる必要はありません。

感染場所は、換気が悪く、マスクをしていない人が集まるところに多く見られます。スーパーやコンビニに買い物へ行く、外へ散歩に出かけるくらいでは、感染リスクは低いでしょう。外出時は、マスク着用などの対策を徹底すれば、過度に恐れる必要はありません。



Q 外出を減らしています。自粛で気をつけることはありますか？

A 活動量の減少による「健康二次被害」に注意してください。

自粛生活で懸念されることは、活動量の減少による筋力の低下や基礎疾患の悪化です。そこで、私がオススメするのは、「TV鑑賞中にCMになったら1回立ち上がる。それができたら2回、3回と回数を増やしてみる。」というものです。誰でも簡単にできるので、CMは身体を動かす合図と思ってやってみてください。

オススメの筋トレメニュー▶▶▶スクワット（足腰の弱い方は椅子を使いましょう）



【監修】 久野譜也 筑波大学教授 医学博士、塚尾晶子 つくばウェルネスリサーチ保健師 博士（スポーツウェルネス学）

最後に市民の方へメッセージをお願いします。

正しい知識をもって正しく行動しましょう！

家庭内感染を防ぐ上で大切なことは、家族1人ひとりが無症状でコロナウイルスに感染しているかもしれないと考えて生活することです。家庭内で若者から高齢者にうつってしまい重症化するケースもあります。正しい知識をもって正しく行動することで自分と家族を守りましょう。



高石市医師会 会長
かつし
矢田 克嗣 先生