

インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行に備えて

毎年、冬になると流行するインフルエンザ。今年は新型コロナウイルスとの同時流行が懸念され、インフルエンザの感染者が増えると医療崩壊を招く可能性も指摘されています。いつも以上にインフルエンザ対策が必要です。

「3密の回避」「咳エチケットの徹底」「丁寧な手洗い」を続けよう

前の冬、興味深いことにインフルエンザはそれほど流行しませんでした。その理由として、新型コロナウイルスの予防法として推奨された「3密の回避」「咳エチケットの徹底」「丁寧な手洗い」をみんなが守ったことがインフルエンザの予防にもつながったといわれています。というも、いずれも咳やくしゃみなどによる飛沫感染、ウイルスに触れた手指などで口や目を触る接触感染で広がるからです。

引き続きこれらの対策を実践するとともに、十分な睡眠やバランスのとれた食事、規則正しい生活を心がけ、日ごろから体の調子を整えておくこともインフルエンザや新型コロナウイルスの予防策になります。

インフルエンザワクチンを接種しよう

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症を防ぐ有効な方法にワクチンがあります。新型コロナウイルスのワクチンはまだ開発途上ですが、インフルエンザワクチンは開発されてから約90年の歴史があり、安全性も確かめられています。

インフルエンザワクチンを接種すると、インフルエンザ発症の危険性を50～60%減少させることができるとされています。インフルエンザワクチンを接種することは自分自身の健康を守るだけでなく、医療崩壊を防ぐことにもなります。

なかでもインフルエンザワクチンの接種が強くすすめられるのが高齢者や乳幼児、心臓病や腎臓病、糖尿病などの持病のある人や妊婦です。こうした人は免疫の働きが弱く、インフルエンザに感染すると、肺炎を発症しやすかったり、基礎疾患が重症化したりするリスクが高いことがわかっています。

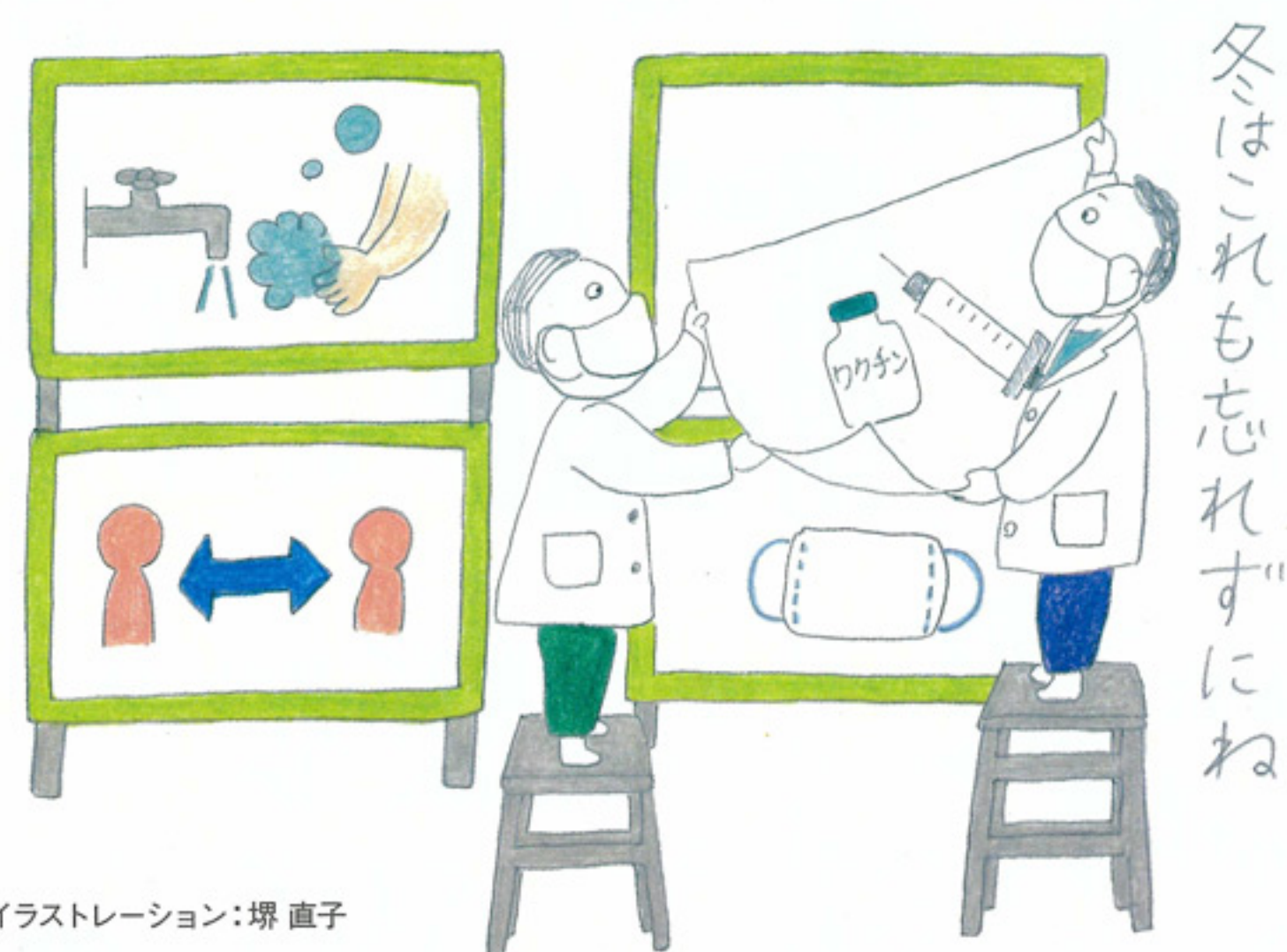
なお、自治体によっては、令和2年度のみ高齢者などリスクの高い人にはインフルエンザワクチンを無料で接種できるようにしているところがあります。市区町村に問い合わせるとよいでしょう。

インフルエンザが疑われたら、まずは医療機関に連絡

高熱や頭痛、咳などの症状が現れ、インフルエンザだと思っ受診したら新型コロナウイルスだったということもありえます。体調に変化が現れたときは、受診する前に必ず医療機関に連絡をして、指示を受けるようにしてください。

なお、自宅療養する際は、部屋を加湿する、こまめに換気をするなどを心がけましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルスについてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺直子

クズンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス) いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地 (例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
- 2 薬を渡す時のプライバシーの配慮について (1.満足している 2.満足していない 3.どちらともいえない)
- 3 ②の理由
- 4 ①の薬局へのご意見・ご要望
- 5 Lifeへのご意見・ご要望
- 6 郵便番号・住所 7 氏名 8 性別
- 9 年齢 10 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/LT3AWZOL>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11

クラスAネットワーク Life12月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、1月5日(当日消印有効)です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で120名様に下記の商品をプレゼントいたします。

プレゼント 120名様



つかんでひと拭き

ミクロの汚れまで掻きとるニット地と、磨き上げ用テックス地が表裏になっている、手袋型の掃除用クロス。拭きにくい蛇口、ドアノブなどをつかむように掃除できます。乾拭き水拭き両方OK。

MQ・Duotex マルチグローブ 多目的用 レッド/ブルー 1,650円(税込) エコフオートハウス ☎03-6805-1282

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。 <https://www.e-classa.net/> class A ヘルシーライフクラブ (検索)

次号予告 1月号は「冬のスキンケア」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

イラストレーション：堺直子

スッキリ掃除でいきいき

■インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行に備えて…4 手袋型の掃除用クロスを120名様にプレゼント…4



片づけと掃除で安心快適な家づくり

家の中が片づいていて清潔な状態は、安全で健康的な生活につながります。年末に大掃除をするだけでなく、毎日「ちょこちょこ掃除」をして、1年中安心快適な家を目指しましょう。

一、廊下や床に物を置かざるべし



廊下や床に物があると、つまずいたり、滑ったりする危険が。家の中の事故で多いのが転倒です。電気コードはテープなどで固定したり、ケーブルカバーで覆うなどの工夫を。読み終わった新聞などはすぐに片づきましょう。

二、軽い物を上に、重い物を下に収納すべし



家の中の地震対策も万全に。地震によるケガの30～50%は家具類の転倒や落下、移動が原因です。特に開き戸の家具は地震の揺れで戸が開き、中の食器や本などが落下する危険が。重い物は下に、軽い物は上に収納しましょう。

安全な家のための片づけ四カ条

高齢者が最も転倒しやすい場所は自宅です。家の中の危険をできるだけ減らしましょう。

三、寝室に大きな家具を置かざるべし



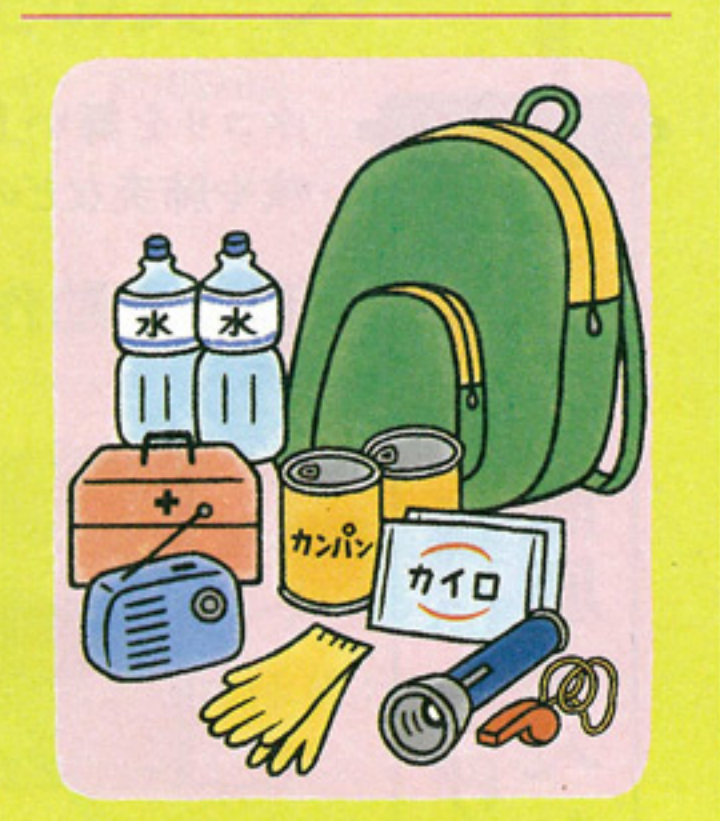
睡眠中に地震が起こっても大丈夫のように、寝室の安全対策もしっかりと。大きな家具が地震で倒れてドアをふさいでしまい、逃げられなくなることがあります。入口付近に大きな家具がある場合は位置を見直しましょう。

四、ドアや窓への動線を確認すべし



家の中から外への避難経路は確保できていますか。玄関や窓へ向かう通路やその周辺に、転倒したり移動しやすい家具類が置いてあると、スムーズに避難できなくなります。家の中の避難経路をチェックして片づきましょう。

防災用品を見直そう



最近では地震だけでなく、大雨や暴風、集中豪雨などさまざまな災害が増えています。いざという時のために、水や食料などの備蓄は十分か、非常用持ち出し袋の中身に足りないものはなかかなど、1年に1度は必ず確認しましょう。

片づけの手順

片づけ上手になるには手順が大切。それには2つのポイントがあります。

1. 物を減らす



数年間着ていない衣類や、1年間使わなかった食器は捨てるなど、自分なりのルールを決めて思い切って処分しましょう。物を減らすだけで家の中はかなりスッキリします。

2. 整理して収納する



ただ並べただけ、隅に置いていただけにせず、種類や大きさ、色などを揃えて収納しましょう。例えば書棚は新書、雑誌、単行本などそれぞれまとめて並べるだけでスッキリ。

イラストレーション：平井きく

