



問屋町 第54号



すこ 健やかLetter



発行日：2020年12月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター

2020年がまもなく終わろうとしています。今年は新型コロナウイルス感染症の流行で、我慢の1年になりました。来年は明るい年になることを願うばかりです。今号は、コロナ禍での冬の過ごし方についてお伝えします。



新型コロナウイルス感染症

～今冬の過ごし方～



全国の新型コロナ感染者数は連日過去最高を更新し、依然収まる気配は見えません。いつ誰が感染してもおかしくない状況ではありますが、私達にできる感染予防をし、少しでも感染リスクを減らすように努めましょう。

コロナ禍の冬の過ごし方 3つのポイント

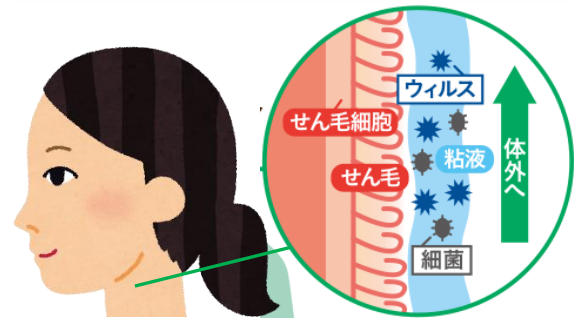
- ① 加湿して湿度を40～60%に保てば、のどの「線毛」という組織が体内に入ったウイルスを外に押し出す働きが活発になります。さらに、空気中に浮遊する細かい飛沫の量も減るので、感染リスクを下げるすることができます。
- ② 加湿と併せて換気もしましょう。部屋の湿度を一度しっかり上げると、5分程度の換気なら、窓を閉めると湿度は戻ります。対角線上の窓を開けること。
- ③ 新型コロナが引き起こす症状は100以上あり、インフルエンザ等と見分けがつかない症状も。体調に異変を感じたら、かかりつけ医に相談しましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

加湿して飛沫感染を予防せよ！

新型コロナの感染経路は「接触感染」よりも「飛沫感染」が多く、細かい飛沫への対策が重要だということが研究によりわかってきました。そこで、効果的なのが「加湿」です。上手に加湿すると感染のリスクを下げられます。

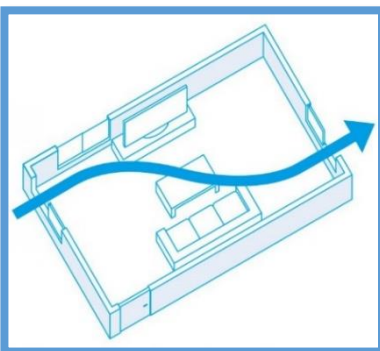
のどの奥には「線毛」というびっしり生えた毛のような組織があり、湿度40～60%で働きが良くなり、ウイルスが体内に入った際、身体の外に押し出しやすくなります。また、湿度30%より60%の時のほうが、空気中に漂う細かい飛沫の量を半分に減らせます。つまり、加湿して湿度を40～60%に保てば、ウイルスへのバリア機能を高められる上、飛沫の量も減らせ、ダブルの効果で感染リスクを下げられるのです。



加湿のポイントは、隙間対策をして「加湿集中タイム」を作ること。部屋には小さな隙間がたくさんあり、そこから乾燥した風が入ってくるため、湿度が上がりにくいです。ドアの下に一時的にタオルを置いたり、コンセントの穴を専用のキャップで塞いだりして、加湿の効率を向上させましょう。

※隙間を塞いでいる間は、1時間に1回の換気を行うこと。加湿のし過ぎによるカビ・結露にも注意。

加湿だけでなく、換気も忘れずに



対角線上にある窓を2つ開けて空気の通り道を作り換気しましょう。「せっかく湿度を上げたのに、換気をしたら下がってしまうのでは？」と思った方、大丈夫です。室内の湿度を一度しっかり上げると、空気中だけでなく壁や家具など部屋全体に水分が含まれます。換気で一時的に湿度が下がっても、5分程度の換気なら、窓を閉めるとすぐに湿度はほぼ元通りに戻ります。

新型コロナが引き起こす症状

引き起こす症状は100以上！中にはインフルエンザやノロウイルスと見分けのつかない症状も。体調に異変を感じたら、すぐにかかりつけ医に相談を。

発熱 空せき 身体痛 咽頭痛 下痢 頭痛 関節痛
目の充血 味覚障害 嗅覚傷害 発汗 脳炎 抑うつ
食欲不振 低運動能 認知機能障害 耳鳴り しびれ
性格の変化 代謝障害 睡眠障害 湿疹 呼吸困難
筋肉のけいれん 胸痛 胃腸障害 川崎病様症候群
不整脈 耳鳴り 口内炎 身体痛 嘔吐 幻覚…等々

NHKあさイチ (<https://www1.nhk.or.jp/asaichi/>)
を加工し作成