地域の皆さまの健康を支えます

medihope便り

12号
2021年
1月発行

冬本番！ もう一度確認を 新型コロナ感染症対策

新型コロナ禍で皆様体調はいかがでしょうか？　新型コロナ感染拡大は、いまだ続いています。感染症対策の基本は各種報道などでも告知されていますが、冬の時期は特に注意する必要があるため、簡単におさらいしましょう。

1 マスクの正しいつけ方

プリーツ型の不織布マスクを使っているときは、プリーツを鼻のあたりと顎の付近を持ち広げて、鼻から顎まで隠れるようにしましょう。また、鼻のあたりは隙間ができないように、顔の形に合わせるようにしましょう。マスクを外すときは表面を触らないよう、紐部分を持ち外すようにしましょう。暑いときなど、マスクを顎に下げる方を時々見かけますが、顎付近のウイルスなどを口元に持っていってしまう恐れがあるため、下げるのでなく外すようにしましょう。

以前、本紙で紹介した「効果的なマスク着用法」を再度ご紹介します。

※Medihope便り３号で「効果的なマスク着用法」と併せて、「マスクの大きさの測り方」を紹介しています。
右記コードを読み込み、ご覧いただけます。

効果的なマスク着用法

1. **上下・表裏を確かめる**
（マスクの折り目が下向きになるのが表側。ワイヤーが入っている方が上側です。）
2. **ワイヤーを鼻の形に合わせる**
3. **折り目を広げてアゴまで隠す。できるだけ頬の周りに隙間ができないように**
4. **鼻・アゴ・頬まわりに隙間がないか最終チェック**

2 人と会うときはマスクを

人と会話をするときは、必ずマスクをするようにしましょう。その上でお互いに２mほど距離を空けるのが理想です。会話するときは正面で向き合うのではなく、お互いに違うほうを向いて会話するようにしましょう

3 こまめな手洗い・消毒

帰宅後できるだけ真っ先に手洗いを行いましょう。移動先等で手洗いができない場合は、消毒液で除菌しましょう。

4 規則正しい生活

体力が落ちていると、新型コロナだけでなく感染症にかかるリスクは向上するので、体を疲れさせすぎないようにしましょう。食事をバランスよく摂り、規則正しい生活を心がけましょう。

5 人ごみ、会食をできるだけ避ける

今はノートパソコンだけでなく、スマホやタブレットにも標準で自分側を撮影できるカメラがついています。これを利用し直接会わず、オンラインで会話や食事を楽しめるとよいですね。また、人が多い場所を通ったり、行ったときは、服も早めに着替えましょう。

6 咳エチケットを守って

咳をするときは必ずマスクをしましょう。もしなければ、ハンカチやティッシュで口をふさぐか腕で覆うようにしましょう。

薬剤師のお仕事紹介

地域住民の健康相談を行う

健康サポート薬局

平成28年4月1日よりスタートした「健康サポート薬局」とは、薬に関するあらゆる相談に応じる『かかりつけ薬剤師・薬局機能』と、薬以外の健康に関する相談に応じる『健康サポート機能』を併せ持った薬局です。

厚生労働大臣が定める一定の基準をクリアし、都道府県知事に届出を行った薬局だけが「健康サポート薬局」として表示することができます。

医師から処方された薬について説明し、ご質問にお答えし、患者さんに薬を手渡す。これが薬局の基本的な機能であることに変わりはありません。この機能に加えて、市販薬や健康食品に関することや、介護や食事・栄養摂取に関する事まで、相談できるアドバイス機能をもって、地域住民の健康増進、疾病予防について積極的にサポートする薬局を目指します。

メディホープかながわでは、「川崎すみれ薬局」、「あおぞら薬局」が「健康サポート薬局」として登録されています。

病気の時だけでなく健康な時から、気軽にご相談ください。

厚生労働省基準適合
健康サポート薬局

このマークが目印です

薬のおはなし

うがい薬

～ うがい薬の種類と作用 ～

これから寒くなり空気が乾燥してくる季節。細菌から喉を守るうがい薬の作用は、すべて同じではありません。症状によって使い分けてください。

●ヨウ素（ポビドンヨード）を含有するうがい薬

幅広い細菌やウィルスに対し殺菌消毒作用を持つ。ヨウ素含有成分でアレルギーをお持ちの方、甲状腺疾患などの特定の基礎疾患を持つ方は使えない場合もあるので注意が必要。

●セチルピソジニウム塩化物水和物を成分含有するうがい薬

ポビドンヨードと同様、優れた殺菌効果を持つ。「CPU」と表示されていることもある。医薬品としてうがい薬の他にトローチや歯磨き剤などにも使用されている。

●アズレンスルホン酸ナトリウム

青色が特長のうがい薬。殺菌作用はないが咽頭炎などの炎症を鎮める作用がある。

うがい薬の効用は異なりますので薬剤師・登録販売者に相談してから購入しましょう。

はじめよう!「セルフメディケーション」

体の内側からウイルス対策!

免疫力を上げるにはどうしたらよいか

新型コロナウイルスの治療薬の開発が進められておりますが、治療薬ができるまで感染予防とともにウイルスから体を守る仕組みである免疫が注目されています。

免疫とは、私たちの体に侵入してくる細菌、ウイルス、アレルギー物質などの異物を体外へ排除してくれる防御システムのことです。免疫力が低下していると、感染症にかかりやすくなるのはもちろんですが、重症化するリスクが高くなります。

では、どのようにすれば免疫力を高めることができるのでしょうか?

実は免疫の60～70%は腸にあると言われるほど、免疫には腸が重要な働きをしています。腸内環境を改善することが、免疫力アップにつながりますので善玉菌を増やすことが大切です。納豆・ヨーグルト・キムチ・味噌などの発酵食品には、善玉菌を増やす働きがあります。玉ねぎ・ごぼう・バナナ・大豆製品などに、多く含まれるオリゴ糖は善玉菌の種類の1つであるビフィズス菌のエサとなりますので、積極的に摂取することをお勧めします。しかし、これらの食品をただ大量に食べても意味がありません。偏っていては逆効果ですので、まんべんなく色々なものを食べるように心がけましょう。

食事以外にも、免疫力を落とさない行動が大切です。飲酒・喫煙などは胃腸に負担がかかりますし、睡眠不足や運動不足でも免疫力が低下します。ストレスは免疫力を下げるため、ストレッチや筋トレといった適度な運動はストレス解消につながり免疫力を上げることにもなります。

メディホープ便りの感想・ご意見をお寄せください

抽選で10名にQUOカードをプレゼントいたします。

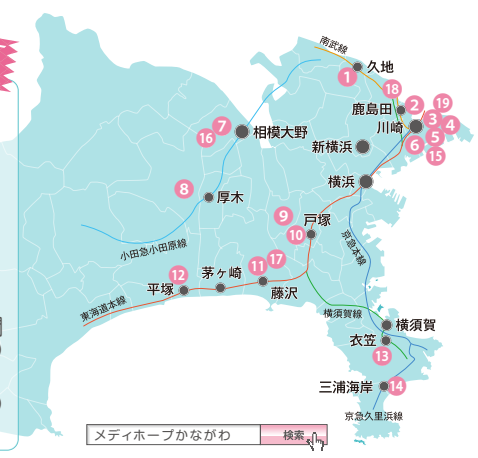
氏名・住所・年齢・紙面の感想や意見を記入してください。
FAXとメールでの応募もお受けします。

●締切：2021年2月28日（当日消印有効）
●宛先：〒221-0835　横浜市神奈川区鶴屋町 3-35-1
第 2 米林ビル 6F「メディホープかながわ 広報委員会」宛
FAX：045-624-8706
メールアドレス：kanagawa@medi-hope.or.jp
（件名に「メディホープ便り読者アンケート」と入力）

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。個人情報は発送にのみ使用し、他の目的では使用しません。

メディホープかながわの店舗一覧

1. くじら薬局
2. そよかぜ薬局
3. 大師薬局
4. 川崎薬局
5. 川崎すみれ薬局
6. 川崎コスモス薬局
7. あけぼの薬局
8. かえで薬局
9. あおぞら薬局
10. さくらんぼ薬局
11. ふじいろ薬局
12. くすのき薬局
13. はまゆう薬局
14. なぎさ薬局
15. かりん（居宅介護支援･介護用品販売レンタル）
16. あけぼの薬局
17. ふじの丘ゆめホーム（高齢者向け賃貸住宅）
18. レインボーの家上平間（サービス付高齢者向け住宅）
19. レインボーの家川崎大師町（サービス付高齢者向け住宅）



発行　一般社団法人メディホープかながわ
〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1 第2米林ビル6階
TEL:045-624-8704　URL:https://www.medi-hope.or.jp/
発行責任者　上田 幸志　編集　広報委員会　制作　株式会社 クレコミックス

メディホープ便りのバックナンバーは、右記コードからアクセス可能です。

一般社団法人
メディホープかながわ
medihope kanagawa

法人の名称「メディホープかながわ」、およびロゴマークは一般社団法人メディホープかながわの登録商標です。