

～保健センターだより～



# からここ通信



臨時 2022年 2月号

新型コロナウイルス感染拡大がなかなか収まらないまま、2月も半ばになりました。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。今回は実際に新型コロナウイルスに感染した方の実体験から、感染してしまったときに役立つ備えについてお伝えします。

今回、お話を伺った方はオミクロン株に感染し、高熱こそ避けられたものの激しい咽頭痛と全身打撲のような筋肉痛・関節痛が数日続いたとのこと。どちらも日常生活に大きな影響を及ぼす症状です。日頃からご自身で出来ることを考えておきましょう。

## ♪ 備えておくと助かるもの

### 複数の受診先候補

- ①かかりつけ医がいる場合、コロナ疑いの時に受診できるか確認しておく。
- ②かかりつけ医がない場合、近所のクリニックをいくつかピックアップしておく。  
⇒発熱患者を受け入れられないところや、感染症指定医療機関になっていないためPCR検査が外部委託になるところ等があるため。複数の医療機関情報があると安心。

### 《参考》

東京都 診療・検査機関の一覧：

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona\\_portal/soudan/hatsunetsugairai.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona_portal/soudan/hatsunetsugairai.html)

埼玉県 診療・検査医療機関検索システム：

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>

### 食品・衛生用品等

- ①飲料水、スポーツドリンク ⇒ 高熱がある場合は脱水に注意
- ②柔らかくてのど越しのいいもの ⇒ 強い咽頭痛がある場合には飲み込みやすいものを  
ヨーグルト、プリン、栄養補助ゼリー等（下記コラム参照）
- ③回復期用の食品 ⇒ 自治体からも食料は届きますが、数日を要するため  
インスタント、冷凍、レトルトのもの等
- ④衛生用品 ⇒ 消毒用品 ビニール袋 使い捨て手袋 体温計（予備電池も）等
- ⑤常備医薬品 ⇒ 解熱鎮痛剤 その他常用薬



## その他

- ①必要な連絡先 ⇒ 病院 勤務・通学先 ネットスーパー等
- ②メモ用紙・筆記用具 ⇒ 各機関に電話連絡するとき、メモをしなければいけない状況が頻発するため 枕元に携帯電話と共に常備しておくとう便利

## 《参考》

療養に備えて準備しておくといいもの 東京都福祉保健局

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/kansen/corona\\_portal/shien/ryouyounisonaete.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/kansen/corona_portal/shien/ryouyounisonaete.html)

## コラム

### 管理栄養士からのアドバイス

♪のどが痛いときには、どういうものがお勧めでしょうか…。

- ・出来るだけ刺激の強いものは避けましょう
    - ⇒ 熱すぎるもの 酸味の強いもの 香辛料（唐辛子、からし、わさび等）
  - ・のど越しの良いもので栄養を摂りましょう
    - ⇒ゼリー プリン ヨーグルト 茶碗蒸し 豆腐等
- ※冷たいものが嫌でなければアイスクリームもいいですね



## 《参考》

自宅療養者向けハンドブック ～感染を拡げないために～

（チェックリスト「家族で守ろう 10 の約束」・新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブック）

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/kansen/corona\\_portal/shien/zitakuryouyouhandbook.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/kansen/corona_portal/shien/zitakuryouyouhandbook.html)

●日頃からの感染対策として、マスクの着用、手洗い、三密を避ける等、しっかりと行いましょう。

**新型コロナウイルス 感染拡大防止**  
へのご協力をお願いします

感染力が強い**変異株**にも、基本的な感染予防策が有効です。「**マスクの着用**」や「**手洗い**」、「**3密(密接・密集・密閉)回避**」などを徹底してください。

**正しく使おうマスク!**

- ①鼻の形に合わせず密着を妨げず
- ②あご下まで伸ばし顔に密着させてフィットさせる

**ポイント** **会話時は必ず着用!**

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って鼻脱・脱着の確かな、できれば不織布を

**こまめにしよう手洗い・手指消毒!**

こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前・後
- ・公共交通機関の利用後 など

**ポイント**

指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう!

**目指そうゼロ密!**

一つの密でも避けましょう!!

- 密接 マスクなし× 大声×
- 密集 大人数× 近距離×
- 密閉 換気が悪い× 狭い所×

2021年版 首相官邸 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策推進室

東京家政大学保健センター 保健室 03-3961-2306  
相談室 03-3961-2207

開室時間  
平日 9時～17時 土曜 9時～12時