■健康なからだは市民の宝

すこやか碧南

碧南市健康を守る会　会報　No.172

「新型コロナあれこれ」

碧南市薬剤師会　会長　奥村晋平（おくむらしんぺい）

4月、碧南市民病院では感染防止のため電話診療が始まりました。もちろん初めての状況です。国が電話診療に関しての指針を示していましたが、いざ実際に行ってみると次から次へと問題点が出てきました。それを病院職員さんと連携して対策を立て何とか解決することができました。市民の皆様には色々とご不便をお掛けしたかと思いますが、寛容に対応して頂きましたことを感謝致します。

薬局店頭ではマスクやアルコール消毒液の品薄が問題になりました。商品の販売は薬局の重要な社会的役割ですが、改めてその思いを強くしました。入荷した商品をどうやって販売するのか、本当に必要な方にどのようにお届けするのか。店舗それぞれが頭を悩ませながら対応したと思っています。

ところで、使い捨てマスクには表裏があることをご存じでしょうか。プリーツが階段のように一方向になっているマスクが一番多く流通していると思いますが、着用した時プリーツが下側を向くようにして装着するのが正しい付け方です。花粉やウイルスなどをためないようにするためと言われております。意外とご存じない方も多いようで気になりました。

アルコール消毒の代わりに使用できた物は何があったのでしょうか。次亜塩素酸ナトリウムと名前の似た次亜塩素酸水が話題になりました。早々に碧南市でもその生成器が導入されて使用されました。実は国が条件付きでの有効性を発表したのは6月になってからでした。きちんと使用できていたのか、混乱の中とは言え反省してみることも重要です。次亜塩素酸水は遮光性の容器に入れ冷暗所に保管すること。使用するときは、汚れ（有機物：手垢、油脂等）をあらかじめ除去することと対象物に対して十分な量を使用することという注意事項が示されました。

碧南市内の各学校に担当の薬剤師がいることをご存じでしょうか。医師を学校医と言うように、薬剤師は学校薬剤師と言います。学校での検査項目は多岐にわたり、水道水・教室の照度や騒音、プールの水質、ダニの有無など。学校が快適で安全な環境であるように協力させていただいております。次亜塩素酸水の使用方法などコロナ対策の環境衛生の面でも養護教諭の先生と連携しておりました。

病院薬剤師が主役の「アンサング・シンデレラ」4月放送でしたが、コロナの影響でずれ込み7月からスタートしましたね。石原さとみ主演で薬剤師のお仕事を知って頂ける機会があるなんて嬉しい限りです。街の薬剤師も病院薬剤師に負けないように頑張ります。市民の皆様、これからも宜しくお願い致します。

『新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ』

～先の見えない中であっても、日常の生活リズムには気をつけよう～

（※本文は、以下の国際学会により共同で発表され、世界中の言語に翻訳されている提言の日本語翻訳版です。国際双極性障害学会：時間生物学・時間療法タスクフォース（International Society for Bipolar Disorders; ISBD）、光療法・生物リズム学会（the Society for Light Treatment and Biologic Rhythms; SLTBR））

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行（パンデミック）は、世界中で深刻な健康上の脅威を引き起こしています。そして、その対策として各国政府は、自宅待機や自主隔離、社会的距離の確保など様々な施策を打ち出しています。それらの対策は、医学的には感染拡大を抑えるために不可欠ですが、こうした慣れない生活スタイルが新たにはじまることは、こころの健康を保つために必要な日常生活上のバランスを大きく崩してしまう危険性があります。

こころ穏やかに過ごすために役立っている、最も重要な脳のメカニズムのひとつが、〝体内時計〟と呼ばれるものです。この体内時計の存在のおかげで、24時間周期の朝・夜の繰り返しに合わせて、私たちの体調や行動は連動できています。更に、計画的で安定したスケジュールや一定の日常生活リズムは、その体内時計の働きをスムーズにすることでも知られています。

体内時計がスムーズに働くと、私たちは心地よさを感じられるようにできています。反対に、体内時計が乱れると、うつ病や糖尿病、肥満やがんなど多岐にわたる心身の状態が悪化することも研究で示されています。

新型コロナウイルス感染症の世界的大流行のような生活を激変させる出来事に直面すると、私たちの体内時計は乱れやすくなるだけでなく、一度乱れたその体内時計を適切なリズムに戻すことも難しくなることがわかっています。特に、仕事や子育て、人との関わりといった、一定のリズムで毎日決まって行ってきた社会的活動（日課）が失われると、体内時計が変調をきたし、正しく作動しなくなってしまいます。結果として、不眠や食欲低下、元気がなくなったり、つらい気分に陥ったりといった、時差ぼけに似たような不快な心身の症状が生じてきます。

特に、うつ病や双極性障害のようなこころの病気を患っている方は、体内時計が健康な方よりも乱れやすいことが研究によってわかっています。実際に、これまでの生活スタイルが変化せざるを得ない状況に陥ると、体内時計が正確な時を刻めなくなり、その体内時計の乱れがうつ状態（もしくは躁状態）の出現などの気分悪化につながりやすくなるのです。反対に、毎日を規則正しく過ごすように気をつけることは、ストレス下であっても体内時計を正確に働かせ、気分を安定させるためにとても役立ちます。

たとえ新型コロナウイルス感染症の世界的大流行のように、生活が混乱している最中であっても、体内時計が正確に働くように努めることで、

つらい気分をやわらげることができます。ここでは、どんなに非日常な出来事であふれていたとしても、医学的根拠に基づいた規則的な日常生活を送るために役立つ、誰でもすぐはじめられる簡単なポイントをいくつかご紹介します。

【日常生活を規則的に送るための自己管理術】

●自宅待機や在宅勤務であっても、自分自身で毎日決まって行う日課を設定しましょう。そうすることで、あなたの体内時計は安定して働くようになります。

●毎日、同じ時刻に起きましょう。決まった時刻に起床することは、体内時計が安定して働くために最も大切です。

●毎日、一定時間を屋外で過ごすようにしましょう（訳注：密閉・密集・密接の3密の状況を避け、一人でいられる場所で）。体内時計の時刻合わせには、朝の光が欠かせません。朝といっても、お昼近くよりは、午前中の早い時間帯が望ましいでしょう。

●もし、あなたが外に出られないとしても、少なくとも2時間は窓際で過ごし、日の光を浴びながら、心の落ち着ける時間を持ちましょう。

●在宅での仕事や学習、友人との電話、料理など、毎日行ういくつかの活動はやる時間を決めましょう。そして、毎日、同じ時間に行いましょう。

●毎日、運動をしましょう。できれば、毎日、同じ時間帯で。

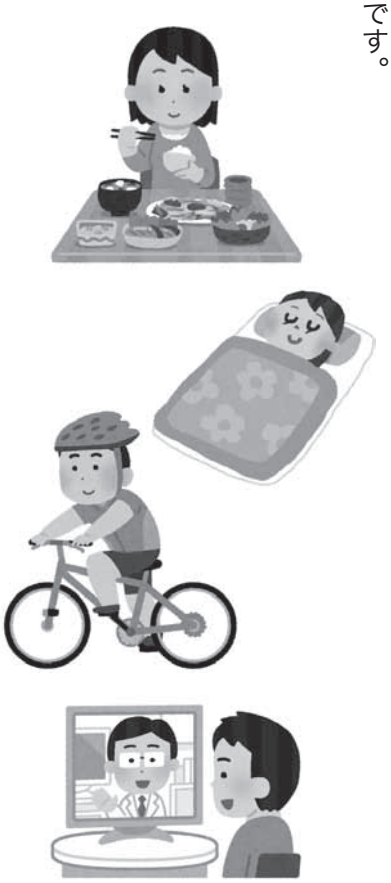
●毎日、同じ時間に食事をしましょう。食事の時間になっても、食べたくない時もあるかもしれませんが、それでも時間が来たら少量でも良いので何かを口にしましょう。

●人との交流は、たとえ社会的距離確保の期間中であっても大切です。リアルタイムに考えや気持ちを分かち合えるような人はいるでしょうか？テレビ電話か音声通話かはどちらでも結構ですので、可能そうな方とコミュニケーションの機会を持つようにしましょう。すぐに相手が思いつかなくとも、誰かいなかったかを思い出してみましょう。LINEのような文章だけの会話であっても、リアルタイムにメッセージが行き交うものであれば大丈夫です。そして、毎日、同じ時刻にそういった相手とコミュニケーションするスケジュールを持ちましょう。

●日中の昼寝（特に、午後遅くの昼寝は）は避けましょう。もし、どうしても昼寝が必要な方は最大でも30分以内に抑えましょう。昼寝は、夜の深い睡眠を妨げます。

●夜間に明るい光（特にブルーライト）を浴びるのは避けましょう。コンピューターやスマートフォンのディスプレイも含まれます。ブルーライトは、睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまうことがわかっているからです。

●自分自身に合った、起床と就寝の時間を決め、一貫してその睡眠リズムを保つようにしましょう。もし、あなたが夜型ならば、たとえ家族の人より少し遅く寝て、少し遅く起きることになったとしても大丈夫です。毎日、同じ時間に床につき、同じ時間に起きることがポイントです。



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1. 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
2. 手の甲をのばすようにこすります。
3. 指先・爪の間を念入りにこすります。
4. 指の間を洗います。
5. 親指と手のひらをねじり洗いします。
6. 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう

- ✕ 何もせずに咳やくしゃみをする
- ✕ 咳やくしゃみを手でおさえる
- ○ マスクを着用する（口・鼻を覆う）
- ○ ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ○ 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

1. 鼻と口の両方を確実に覆う
2. ゴムひもを耳にかける
3. 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
厚労省 検索