

加藤内科広報新聞 4月号

新型コロナウイルスの感染者数が増加しており、テレビや新聞でたくさんのニュースが取り上げられ、不安な日々が続いているかと思います。

1日も早く普段通りの平穏な生活に戻る日が来るといいですね。

そのためにも各自自覚を持ち、しっかりと感染予防に努め、この逆境を乗り越えましょう。



特定健康診査・後期高齢者医療健康診査・各種がん検診について

4月より令和2年度(2020年度)の特定健康診査及び後期高齢者医療健康診査の受診券が、ご自宅に順次発送されます。

ところが、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、緊急事態宣言発令中の健康診査及びがん検診の実施を見送るよう堺市医師会より連絡がありました。

受診者様の健康と感染予防を第一に考え、お控えいただくよう宜しくお願いします。

健康診査及びがん検診の実施有効期限は令和3年(2021年)3月31日

となっておりますので、ご希望の方はそれまでにお受けください。



新型コロナウイルス感染症について

日々情報が更新される新型コロナウイルス感染症ですが、現在様々な症状があげられます。

主な症状は、咳・のどの痛み・鼻水・倦怠感・嗅覚障害・味覚障害・発熱であり、

重症な場合、呼吸苦・呼吸困難などが起こると言われています。

初期の症状では、風邪や花粉症など新型コロナウイルス感染症とは別の疾病と症状が似ているため、区別が難しいですし、中には無症状の方もいらっしゃいます。

体調が優れない…風邪かな?と感じた場合は、すぐに医療機関を受診するのではなく、

まずは自宅療養をして下さい(毎日の検温をお願いします)。

お薬をご希望の方は、まずは新型コロナ受診相談センターに相談して下さい。

医療機関を受診する事を勧められた場合は、お電話で来院時間等を確認して下さい。

症状が4日以上続いている(高齢者や基礎疾患をお持ちの方は2日程度)場合は、

新型コロナ受診相談センターに連絡をして下さい。

月曜～金曜 9時～20時 ・ 土曜日曜日 9時～17時30分 → 072-228-0239

上記の時間以外 → 072-233-2800

かかりつけ医療機関の受診を勧められた場合は、すぐ来院するのではなくまずはお電話ください。

来院時間をお伝え致します。

来院の際は、必ず自宅を出る前に検温を行い、マスクの着用をお願い致します。

大阪府に緊急事態宣言が発令されました

外出自粛の要請があり、医療機関への通院・食材や日用品などの買い出し・職場への出勤など、生活の維持に必要な場合などを除き、原則として外出が自粛となっています。

“生活の維持に必要な場合”の例には、健康の維持として「散歩や運動」が含まれています。自粛中だからと自宅にこもりがちになると、別の病気に罹患したり、持病が悪化する恐れがあります。密閉空間・密集場所・密接場面の3密（3つの条件）をしっかりと守った上で、お散歩をしたり、自宅で運動すると良いかと思えます。

《緊急事態宣言が発令された場合でも出来る健康に関すること》

- ①人の少ない時間帯を見計らって、散歩・ウォーキングをする。
- ②買い物の行き帰りをいつもの道ではなく、少し遠回りをする。
- ③自宅の窓を開けて、大きく背伸びをし、大きく深呼吸をする。
- ④ラジオ体操をする。
- ⑤椅子を用意し、ゆっくりと時間をかけて座ったり立ったりを繰り返す。
- ⑥椅子に座ったまま、片足ずつ膝が垂直になるよう交互に上げる。
- ⑦ペットボトルなどに水を入れ、1本ずつ両手で持ち、ゆっくり持ち上げる。
- ⑧寝転んで膝を立て、お尻を浮かせて停止、その後ゆっくり下げる。
- ⑨寝転んだまま、足をゆっくり上げたり下げたりを繰り返す。



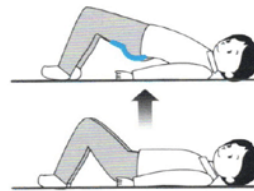
⑤



⑥



⑦



⑧



⑨

上記にあげたものは、ほんの一部です。

このように、不要不急の外出を自粛していても、出来ることはたくさんあります。

身体を動かす事で自律神経が整い、よい睡眠に繋がります。
また、気分転換やストレス発散にもなりますし、筋力の低下予防や体重増加予防など、お散歩や運動には良い点がたくさんあります。しっかり睡眠をとり、きちんと3食食べ、しっかり身体を動かし、太陽の光を浴び、免疫力を高めましょう。そして、新型コロナウイルスに感染しにくい身体作りを目指しましょう。