



加藤内科広報新聞 5月号

今年は例年よりも梅雨入りが早く、じめじめした毎日が続いています。
晴れた日は、お散歩などで気分転換してみてもはいかがでしょうか。

変異株の新型コロナウイルス感染症が流行しています。

❁変異株とは？

一般的に、ウイルスは増殖・流行していく過程で、少しずつ変異を起こしていきます。

この変異したウイルスが変異株です。

英国やインドで確認された変異株が日本でも確認されています。

変異株は従来株よりも感染しやすく、年齢問わず重症化しやすい可能性があると言われています。

日本では昨年末以降、こうした変異株のクラスターが複数報告され、海外との繋がりが無い事例も確認されており、更に感染対策が必要となっております。

❁変異株の症状は？

従来の新型コロナウイルス感染症と同様の症状です。

(咳・のどの痛み・発熱・鼻水・倦怠感・頭痛・関節痛・味覚障害・嗅覚障害・無症状など)

❁感染を防ぐには？

個人の基本的な感染予防策は、変異株であっても、3密(密集・密接・密閉)の回避、特にリスクの高い5つの場面(飲酒を伴う懇親会など・大人数や長時間に及ぶ飲食・マスクなしでの会話・狭い空間での共同生活・居場所の切り替わり)の回避、マスクの着用、手洗いうがいの徹底などが、これまでと同様に有効です。

そして、新型コロナウイルスワクチンの接種も有効と言われています。

1回接種では効果が薄れるため、ワクチンの接種間隔を守り2回接種しましょう。

ワクチン接種は他人から感染することを予防するだけでなく、他人へ感染させることも予防できます。

(ワクチン接種は強制ではありません。感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解した上で自らの意思で接種を受けてください。)

ウィズコロナとなり、新型コロナウイルス感染症と1年以上一緒に過ごしてきたかと思いますが、変異株の感染を防ぐためにも改めて感染予防対策を実践し感染しないように感染拡大させないように気を付けていきましょう。



7月休診日のお知らせ

22日（木）・23日（金）は祝日、
24日（土）は通常診察休診、25日（日）は休日のため、
22日（木）～25日（日）は4連休となります。



	7/19 (月)	7/20 (火)	7/21 (水)	7/22 (木・祝)	7/23 (金・祝)	7/24 (土)	7/25 (日)
午前	○	○	○	×	×	休診	×
午後	○	×	○	×	×	×	×

定期的を受診されている方は、休診中にお薬がなくならないように受診をお願いします。
ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご了承のほど宜しくお願いいたします。

最近「何だかしんどい」「身体がだるい」などはありませんか？

季節の変わり目ということもあり、自律神経が乱れやすくなっています。
新型コロナウイルス感染症の症状にも倦怠感がありますが、自律神経が乱れても倦怠感が現れます。
コロナを恐れるがあまり外出を控え、家から出なくなったり、今まで日課にしていたお散歩を自粛したりしていませんか？
生活リズムが乱れたり、運動不足になると自律神経がうまく作動しなくなります。
そのため、「何だかしんどい」「身体がだるい」などの症状が出てきます。

- 朝起きて太陽を浴びる
- 運動をする
- しっかり夜に睡眠をとる
- 3食きちんと食事を摂る 意識して生活リズムを見直し、
- 家の中でストレッチする
- 人の少ない時間に散歩に行く などして気分転換をし、

自律神経を整え、コロナウイルスに負けない
身体作りをしてみてもいいかもしれません。



次回発行⇒6月20日頃予定