

院長コラム

コロナ第七波 備えておきたいこんな事

今コロナウイルス感染の第七波により、東京都民の60人に1人が自宅療養している、発熱外来が受診できないとの報道が連日されており、いよいよコロナウイルス感染が身近に迫って来ています。従来はいかにコロナウイルスに感染しないかという事を考えてきましたが、感染した時どうするかという事も事前に想定、準備しておいた方が良くもありません。

【オミクロン株の特徴】

2019年、2020年はワクチンもまだなく、感染者は今よりもっと少なかったものの、高い重症化率や若年者にも重症化がありました。現在においては、感染者はかなり多いですが2回以上のワクチン接種者が増えており、重症化率は低く抑えられています。主な症状は発熱、喉の痛み、咳で、時に味覚や嗅覚障害を認めます。現在発熱外来の受診者での陽性率は50%程度との事で発熱した際にはかなり高い確率でコロナウイルス感染が疑われる状況です。

【発熱したらまずどう考えるか】
例えばある日発熱したとして、自宅に診断用(※研究用ではない)の抗原検査キットがあり、陽性反応が確認され

旬野菜を **もっと手軽に**
糖質OFFで **食べよう!**
4コマレシピ
簡単・時短・糖質OFFで
野菜料理を一品足し!
「茄子」



ナスの旬は夏と秋の2回と、とても長く楽しめる食材です。皮に多く含まれるポリフェノールや食物繊維を摂るためには、皮ごと食べるのがオススメ。他にもカリウムや葉酸を含んだ夏野菜です。



【材料 2人前】
ナス 2本(約200g)
かいわれ大根 1/2パック 茗荷 1個
ポン酢 大さじ1 オリーブ油 大さじ1/2



スライスしたナスを1本に戻してラップでぐるみレンジで加熱。粗熱が取れたら血に盛り、ポン酢とオリーブ油を混ぜて上からまんべんなくかけて、薬味を飾る。



公式アカウント LINE @tanakaclinic

最新情報をお届け!

Instagram follow us!

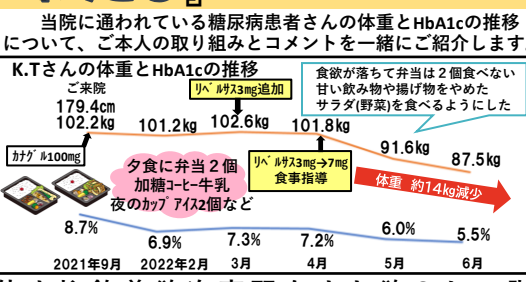
画像付きで耳寄り情報を配信中です!

れば、オンライン診療当院ではクローンでも保健所に届出は出せるため診断のための発熱外来の受診が必要なくなります。また東京都では20代の方から順次オンラインで自身で届出するシステムが8月から開始になるそうです。

抗原検査は検査の感度は不十分であるため陽性ならコロナウイルス感染と考えて差し支えないと考えますが、陰性の場合コロナウイルス感染ではないと言えるものではありません。そのため発熱があるのに抗原検査陰性の場合は、発熱外来でPCR検査を受ける事が勧められます。発熱外来には公共交通機関を使わずに行く必要があるため自宅近くの発熱外来がどこなのかを事前に書き留めておくのと良いでしょう。コロナウイルス感染において、ほとんどの方には特別な治療薬は必要なく、薬局で市販されているような解熱、鎮痛薬を用いて療養する事となります。特別な治療薬ラゲブリアオなどは高齢、肥満、血糖コントロール不良など重症化因子を複数持つ方に検討されるお薬です。

発熱時には慌ててしまいがち、いざ発熱した場合のイメージトレーニングや段取りを確認し、ワクチン接種や基礎疾患のコントロールで重症化リスクを下げてください。

「わたし」の血糖コントロール



スさん(45・男性)は2年前の健診では指摘されなかった血糖異常が去年の健診で指摘。HbA1cは8%台と高くなりました。その後ご来院され内服開始となり、食事は500g、600g、夜食にアイスクリーム2杯など、糖質と脂質の多い食事をしていました。

自宅療養期間にあると良いもの

コロナに感染すると10日間自由物がないのが辛い。東京都からの食料品配達サービスもありますが、雑のため数日届くまでかかる。ネットスーパーを活用するのも◎。パルスオキシメーター(指先にはめて呼吸機能が悪くないか確認する医療機器)は東京都からレンタルも受けられます。届くまでタイムラグがあるため、不安な方は事前に購入しておいても良いかもしれません。

- 抗原検査キット(診断用)
- 10日程度の食料と生活必需品
- いつものお薬と解熱鎮痛薬(10日程度)
- パルスオキシメーター(医療機器認証があるもの)

インナーマッスルを鍛える ドローイン

30秒 1日キープ 3~5回

両肩を後ろに引く意識で

背筋を伸ばす

お腹を思いっきり凹ませる

30秒間キープ! ※呼吸は止めない

通勤電車の中や歯磨き中など、いつでもどこでもOK! この状態で体幹トレーニングを行うと更なる効果が。