

院長コラム

マスク 個人判断のポイント



政府は3月13日から、マスク着用について個人の判断に委ねる方針を打ち出しました。これまでもマスクの着用については法的な規制はなかったのですが、変更はないと言えないのですが、個人の裁量に任せる旨を明確に打ち出した形です。ただし事業者が感染対策上又は事業上の理由等により、利用者又は従業員にマスクの着用を求めるとは許容されることもされ、医療機関受診時、高齢者施設を訪問する際のマスク着用については引き続き求めています。コロナ禍以降、一時マスクが品薄になったのも記憶に新しく、生活の一部になっていったマスクの着脱についてどう考えれば良いでしょうか。ポイントとしてはマスクとメリハリだと考えます。例えば「天人」で考えると良いと思います。「天」はその時の感染状況、そのエリアで流行しているのか、あるいは感染が落ちてきているのか。「地」はその場所の状況、屋外なのか屋外か密閉された空間なのか、換気状況。「人」は人的状況。人が密集しているのか、病院、高齢者施設など重症化リスクが高い方がいるのか、人の会話が多き場所か少ない場所か。例えば屋外でもまばらであれば感染リスクは非常に低いと考えられ、マスクは不要と考えられます。逆に流行期、密閉された空間で人の会話が多ければ感染リスクは高いと考えられ、マスクの必要性は高いと考えられます。また新型コロナウイルス感染症については、感染者のマスク着用こそが感染拡大防止に有効とされており、無症状期の感染者もいるため「ユニバーサルマスクング全員がマスクをする」が推奨されてきました。これからは混雑した電車内などでもマスクを着用しない方は増えると思います。感染は感染者と、非感染者のお互いのマスクの性能によってリスクが変わるため、不安な方はマスク性能を向上させるN95、KN95などの高性能マスクのほうがいいと思います。高性能マスクは密閉感が強く、一日中着けていると息苦しさがあります。そのため屋外はマスク無し、通常は不織布マスク、周囲の環境により感染リスクが高いと想定される場合は高性能マスクと臨機応変な使い分けも考えられます。空を見ながら傘をさすか決めるように、今後はマスクも臨機応変に考えられると良いと思います。

賢い間食を 高たんぱく

糖質OFF 考えよう! 4コマレシピ

どうしてもの時に!
糖質5g以内の間食レシピ

枝豆チーズせんべい



枝豆とは未成熟の状態に収穫された大豆のこと。大豆同様にたんぱく質を多く含み、ビタミンB群やカリウムも豊富で間食に最適な食材。冷凍のものも沢山あるので、手軽に摂取できるのも魅力です。

【材料 2人前】

むき枝豆 50〜60g
スライスチーズ(とけない) 4枚
コショウ お好み

中火で裏がこんがりしたらOK

テフロンのフライパンにチーズを並べ、枝豆を乗せて中火にかける。焼き目が付いたらキッチンペーパーなどに引き上げ、胡椒をふり粗熱をとってカットすれば完成。

うかトシロップ かけても美味

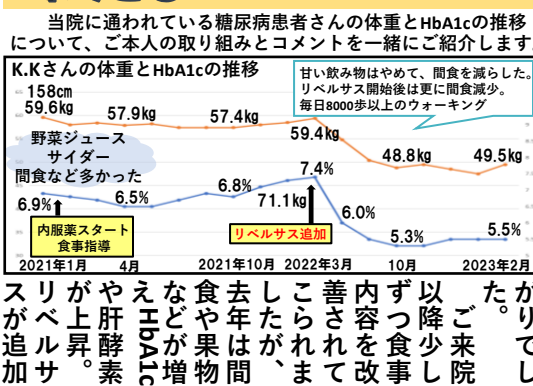
完成!

— 1個分 —
熱量: 193kcal
炭水化物: 6.9g (糖質: 0.3g)
たんぱく質: 10.8g
脂質: 12.6g
食塩相当量: 1.0g

厚生労働省から出された【マスク着用】の考え方について詳しくは厚生労働省HPからもご覧いただけます。

厚生労働省から出された【マスク着用】の考え方について詳しくは厚生労働省HPからもご覧いただけます。

『わたし』の血糖コントロール



スズさん(65歳) 女性は野菜などを育てておられる農家さん。健康診断で高血糖を指摘されてご来院されました。日常的に野菜ジュースや清涼飲料水、乳酸菌飲料が多く、間食の習慣もあり、栗ようかん1本やチョコレイトやアイスクリームなど多くお召し上がりでした。ご来院をきっかけに食事内容を改善されました。ご来院以降、食事を減らすよりも、間食を減らすことで血糖コントロールがよくなりました。ご来院後は、野菜ジュースや清涼飲料水、乳酸菌飲料を減らし、間食も減らしました。毎日8000歩以上のウォーキングを始めてください。

公式アカウント LINE@

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!

各マスクの防御力

マスク無し	×	×	△	○
布/ウレタンマスク	×	△	△	○
不織布マスク	△	△	○	○
N95マスク KN95マスク	○	○	○	○

ウエスト引き締め、腸の動きUP ニートウエルポー

出来る範囲で肘と膝を軽くタッチ!

②上半身をひねる

①肩幅に足を広げ手は両耳近くにリラックスして背筋を伸ばす

左右 20回 × 2回

※椅子の上でもOK