



## テーマ：やはり気になる新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が全国に拡大され、不要不急の外出を控えるよう徹底が叫ばれています。その中でも感染経路が不明なケースも増えているので、「もしかして…」と感染を疑う場合の注意点を確認しておきましょう。

### 1 相談・受診の目安は？

#### ◆相談・受診前に行くこと

- 発熱などの風邪症状がみられるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 毎日、体温を測定して記録する。
- 発熱や風邪症状があるとき
- まずは、かかりつけ医に電話して、風邪の症状等を伝えて指示を受ける。
- 37.5℃以上の発熱が4日以上続いたり、強い倦怠感(だるさ)や呼吸困難(息苦しさ)がある場合は「帰国者・接触者相談センター」に相談する。

(新型コロナウイルス感染の疑いがあれば、診療体制の整った医療機関を紹介される)

どんな時に相談するの？



### 2 感染した場合の症状は？

#### ◆感染者からみられた症状

- 発熱 87.9%
  - 咳 67.7%
  - 倦怠感 38.1%
  - 痰(たん) 33.4%
  - 息切れ 18.6%
  - のどの痛み 13.9%
  - 頭痛 13.6% など
- ※感染すると平均で5~6日後に症状が出るケースが多い

どこに相談するの？

#### 帰国者・接触者相談センター (保健所)

保健所	管轄市町村	電話番号
大分市保健所	大分市	097-536-2222
東部保健所	別府市・杵築市・日出町	0977-67-2511
国東保健部	国東市・姫島村	0978-72-1127
中部保健所	臼杵市・津久見市	0972-62-9171
由布保健部	由布市	097-582-0660
南部保健所	佐伯市	0972-22-0562
豊肥保健所	竹田市・豊後大野市	0974-22-0162
西部保健所	日田市・九重町・玖珠町	0973-23-3133
北部保健所	中津市・宇佐市	0979-22-2210
豊後高田保健部	豊後高田市	0978-22-3165

### 3 早めの相談が必要な人は？

- 以下の方々は重症化しやすいため、**目安とした症状が2日程度続く場合は**相談しましょう。
- 高齢者
- 糖尿病、心不全、呼吸器疾患の病気がある人
- 透析を受けている人
- 免疫抑制剤や抗がん剤を使用中の入
- 妊婦の方

### 4 医療機関を受診する際の注意点は？

- 複数の医療機関を受診するのはやめる。
  - 「帰国者・接触者相談センター」に連絡後、受診を勧められた医療機関に連絡をして受診。
  - 医療機関を受診する際は、**マスクを着用し手洗い咳エチケットを徹底する。**
- (※マスクが無い場合は医療機関にその旨を伝える)

### 5 日常生活で気をつける事は？

- 石けんやアルコール消毒液などを使って手洗いを徹底する
- 咳やくしゃみの症状がある場合は咳エチケットを守る
- 三密(換気の悪い密閉空間、多くの人の密集、近距離での密接な会話)を避ける
- 持病がある人や高齢者はできる限り人混みを避ける
- 発熱などの風邪の症状がみられるときは会社を休む

手洗いが基本！できる限り人混みを避けることが重要！



参照：厚生労働省・大分県HP (新型コロナウイルス感染症について)

## 一薬剤師のワンポイントアドバイス

### 薬剤師の活用法：お薬をいくつ飲んでいきますか？

「ポリファーマシー」って聞いたことありますか？

多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。単に服用する薬の数が多いことではありません。

「何か変だ」「いつもと違う」？！



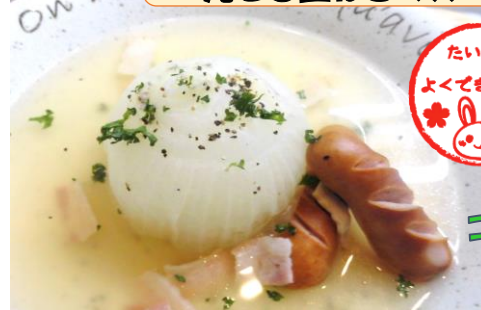
75歳以上の高齢者の4割は、5種類以上の薬を使っているというデータがあります。高齢になると病気の数が増え、受診する医療機関が複数になることも薬が増える原因となります。また、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり体外に排泄するのに時間がかかるようになります。それに加え、薬の数が増えると薬同士が相互に影響しあって、副作用が出やすくなったりすることがあります。「何か変だ」「いつもと違う」など気になる症状がないか注意しましょう。

### 注意！

気になる症状があっても、勝手に薬を止めたり、減らしたりするのはよくありません。薬によっては、急にやめると病状が悪化したり、思わぬ副作用が出る場合があります。必ず、医師や薬剤師に相談しましょう。日頃から、かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を持って、処方されている薬の情報を把握してもらっておくと安心です。

参照：くすりの適正使用協議会、日本製薬工業協会

## かんたんおいしいからだに良い 調剤薬局の管理栄養士メニュー 炊飯器で作る 丸ごと玉ねぎのスープ



#### 【材料2人分】

- 玉ねぎ 2個
- 水 400ml
- コンソメ顆粒 小さじ1
- ベーコン 1枚
- ウインナー 4本
- 黒こしょう 少々
- パセリ 適量

#### コメント

この時期に出回る新玉ねぎは、収穫後すぐに出荷するため、実の水分が多くて甘くやわらかいという特徴があります。保存期間が一般の黄玉ねぎに比べ短いので早めに使い切りましょう。今回は、炊飯器に入れるだけの簡単に作れるレシピです。お料理初心者の方も失敗なく作れて、トロトロの玉ねぎをべろりと食べることができます。

【1人分】●エネルギー 237kcal ●塩分 1.6g

#### 【作り方】

- 玉ねぎは皮をむき、上と下の部分を切り取り下部に切込みを軽く入れる。ベーコンは細切りにし、ウインナーに切り込みを入れる。
- 炊飯器に材料をすべて入れて、通常通り炊飯スイッチを押す。
- お皿に盛り、黒こしょうとパセリをかける。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局