

コロナ対策を考えませんか？

～冬の換気について～

生きいき会代表 石井 麗子

そろそろインフルエンザが流行る季節、コロナウイルスも・・・



これからの季節は寒いので換気の仕方にも悩んでしまいますね。
ここでは、換気の仕方の一例をご案内させていただきますので、
参考にしてください。

換気をする時は部屋を暖房で充分あたためてから窓をあけましょう

◆窓が対角線上にある場合は、対角線上にある窓をそれぞれあけましょう

◆窓が1ヶ所しかない部屋の場合は、部屋のドアを開け廊下を活用し空気の通り道を確認しましょう。



★換気扇は常時まわすようにして、換気口がある部屋は（お風呂やトイレ等）換気口を開けるようにしましょう。



★人がいない場所（部屋）の窓はなるべく開けるようにして、外気を取り込めるようにしましょう。



★30分に1回5分、寒さを感じる場合は3～4分を目安に換気しましょう。



★室温は18度、ご高齢の方がいる場合は健康維持のため22度以上になるよう意識し、室温が下がりすぎないように注意しましょう。



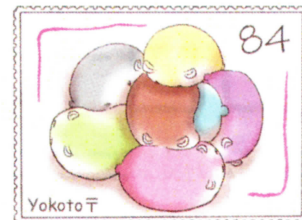
換気に詳しい北海道大学 林 基哉教授 のお話では。。

- ① 1時間に2回くらい窓を大きく開ける方法
- ② 窓を少しだけ常時開けておく方法。（部屋とおしの扉を開けたまま空気が通るようにして、遠い部屋や廊下の窓を少しだけ常にあけておく方法）

① ②の換気方法のうち、②の換気方法が室温を保ちながら換気がしやすいとの事。室内と外の温度差が大きければ大きい程たくさんの空気が入れかわります。そのため、外が寒ければ寒いほど窓を開ける幅は少しでもよいそうです。とても寒い日は10cm以上はあけないようにしましょう。

冬は換気も大切だけど、加湿も大切

★加湿器をつけて湿度を40～60%に保つことが重要です。



～加湿器がない場合でも、加湿の仕方はいろいろ～

1. 浴室の入口をあけてみる（入浴後お湯をすてずにふたを開けておく）
2. ぬれたバスタオルや洗濯物を室内にほしてみる
3. お鍋でお湯をわかす。電気ケトルでお湯をわかしふたを開けておく
4. エアコン以外の暖房の使用（オイルヒーター、床暖房、ホットカーペット）
5. 定期的に室内に霧吹きをする。1日数回カーテンやじゅうたん、部屋の空間にまんべんなく
6. 水槽などに水をはっておく。100円ショップにペーパー加湿器や簡易加湿器があります
7. 雑巾で窓や床の水拭き
8. 観葉植物をおいてみる（特にクリスマス用のコンファーやカランコエ植物）霧吹きを使って葉の表面に水を与える保湿ケアが有効
9. 室内でもマスクをする（自分の呼気によりマスク内が加湿され人間加湿器に！）

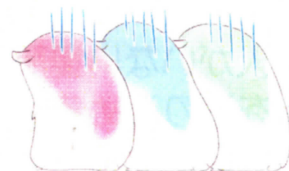


冬場は必ず換気と保湿をセットでおこないましょう！！

⚠ 加湿器肺炎にご注意！！ ⚠

※高齢者、新生児、免疫機能低下している方たちはリスクが高くなります。

加湿器肺炎は加湿器の中に発育したカビを吸い込む事でおこります。これはレジオネラ属菌によって引き起こされる細菌感染症（レジオネラ症）は自然界（河川、湖水、温泉、土壌）に生息している細菌によるもので、約60種あります。加湿器の水やタンクを清潔に保てないと発生リスクが高まります。これを汚染されたエアゾル（細かい霧やしびき）、つまり加湿器から吸入してしまい感染し高熱、だるさ、せき、倦怠感などを引き起こします。



そのためにも。。

- ① タンクの水は毎日新しい水に交換し、水もつぎ足しはしない！
- ② 汚れやぬめりが生じないようにタンクはまめに洗浄！
- ③ 使用後はタンクの水をぬき、よく乾燥させる！ 以上の事に気をつけましょう！！

【生きいき会代表 石井 麗子のご紹介】

- ・料理研究家 ・栄養士
- ・都筑区まちづくり協議会保健活動推進委員

地域住民を対象とした「生きいき会」を葛が谷地域ケアプラザ 葛が谷薬局と連携し定期的開催。健康づくり体操ボランティアとして参加者へ健康体操の指導、食をとおした健康づくりを広める活動を行っている。

また、生きいき会以外においても精力的にボランティア活動を行い地域住民の絆を深める橋渡し役として活躍中。



そろそろインフルエンザの季節・・・

コロナ禍の収まらない中で、またインフルエンザの流行期が近づいてきました。テレビ報道などでもしばしば取り上げられていますように、インフルエンザ流行とコロナ流行の第2波・第3波が重なると医療機関のひっ迫を起こしかねません。

今年は特に一人ひとりが

「かからない」 「うつさない」

ように注意して乗り切りましょう！

インフルエンザを予防することは、コロナの予防にも繋がります



日々の予防に努め、体調不良を感じたら無理をせず自宅で過ごす事でお互いに「かかる」「うつす」のリスクを避けるようにしましょう。



まずはご自身の免疫力を高めるために、

①「バランスの良い食事」



②「良い睡眠」



③「体力維持」



で心と体を整えておきましょう。

その上で、予防にはマスク・手洗い・うがい・換気・加湿などが効果的です。

これらはコロナ対策としてすでに日々実践している方も多くでしょう。昨シーズンはこのような対策を取られる方が増えた事で、インフルエンザの患者数も減らすことができたようです。



インフルエンザの流行前に、正しい手の洗い方をもう一度おさらいしておきましょう。

☆手洗いのタイミング

- ・帰宅/登校/出社した時
- ・料理や食事をする前
- ・看護/介護の前後
- ・咳やくしゃみを手で押えたあと、鼻をかんだあと
- ・人ごみから出たあと
- ・トイレのあと



①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

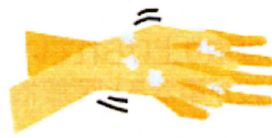
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

《特に意識して洗うのは下記の6か所》



手のひら



つま



親指のあいだ



手の甲



指の間



手首

手指消毒アルコールは、流水と石鹸による手荒いの後に使用すると、より効果的です。もちろん単独でも効果はあります。

ポイント

手洗い後はしっかり水分をふき取ってから消毒液をつけ、よく擦り込みましょう

体温を上げると免疫力がアップする

免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃程度とされています。

免疫力は体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると一時的に最大5～6倍アップするとも言われています。

筋肉量を増やし、その筋肉を動かすことで熱が産生されやすくなり体の末端まで血液が循環します。特別な運動をしなくても、大股で早歩き・テレビを見ながらストレッチなど日常生活でちょっと出来ることから実行してみましょう。

葛が谷薬局