御徒町台東中　保健だより　2月

令和３年
２月 １日

２月になると寒さが本格的になってきます。しかし、暦の上では「立春」でその前日が「節分」となります。今年は３７年ぶりに「立春」が２月３日、「節分」が２月２日です。「節分」は冬の終わりで、翌日からは新しい季節が始まる区切りの日となります。そのため、邪気や悪いものを落として、新しい年に幸運を呼び込むことを目的に室町時代頃から「節分」では豆をまいて厄を払うようになったと言われています。

新しい季節に向かって、厳しい状況をみんなで乗り越えていきましょう！

痛い あかぎれ、かゆい しもやけの対処方法…

空気が乾燥して冷たくなる季節には、あかぎれやしもやけになる人が増えてきます。どのように対処するといいのか、また、ならないように予防するための方法をお伝えします。

―主な症状―

＜ひび、あかぎれ＞

ひびは、皮膚の表面がカサカサと乾燥して、亀裂ができた状態です。水や消毒液がしみて痛みを感じます。あかぎれはひびよりも亀裂が深く、真っ赤に腫れ、出血を伴うこともありますので、何もしていなくても痛みを感じるようになります。

＜しもやけ＞

しもやけは、寒くなって局所の血行が悪くなると、皮膚が赤紫色に腫れたり、赤くなって盛り上がり、むずがゆさを感じるます。とくに指先、耳たぶや鼻の先など露出している部分や、足の指、かかとなど靴を履いて蒸れやすい部分にもしもやけができやすくなります。

―日常生活でできる予防法や対処法―

＜ひび、あかぎれ＞

主な原因は低温と乾燥です。水を使った後は、ハンドクリームを塗り、外出の際には手袋で保温するといいと言われています。入浴の際に手足の先まで温めるとひび・あかぎれができにくくなります。

ひびやあかぎれができているときに水仕事をすると、さらに悪化する恐れがあります。直接水に触れないようにゴム手袋などを使いましょう。

＜しもやけ＞

寒い時期に外出するときは、手袋や厚手の靴下などで手足を冷やさないようにしましょう。また、汗をかいたときは必ず拭き取りましょう。特に厚着をしていて暖房で温められた室内に入ると、汗をかきやすいので注意が必要です。手足の血行が悪くなるとしもやけになりやすいので、足や手の指先をしっかりともみほぐすようにマッサージを行うことも効果的です。

どちらの場合も、保湿成分グリセリン、血行を良くするビタミンＥなどが含まれた軟膏が効果的ですが、ひどい場合は、皮膚科で診療を受けましょう。

新型コロナウイルス感染症最新情報

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の“いま”１２月版」より

Q　日本では、どれくらいの人が新型コロナウイルス感染症と診断されていますか？

A　日本ではこれまでに約 209,980 人が新型コロナウイルス感染症と診断されており、これは全人口の約 0.2%に相当します。

Q　新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化する人や死亡する人はどれくらいですか？

A　重症化する人や死亡する人の割合は年齢によって異なり、高齢者は高く、若者は低い傾向にあります。６月以降に診断された人の中では、

⇒　重症化する人の割合は約 1.6%（50 歳代以下で 0.3%、60 歳代以上で 8.5%）

死亡する人の割合は約 1.0%(50 歳代以下で 0.06%､60 歳代以上で 5.7%)となっています。

※「重症化する人の割合」は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例（無症状を含む）のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合。

Q　新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させる可能性がある期間はいつまでですか？

A　発症の2日前から発症後７～10日間程度とされています。また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなると考えられています。このため、新型コロナウイルス感染症と診断された人は、症状がなくとも、不要不急の外出を控えるなど感染防止に努める必要があります。

Q　新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、どれくらいの人が他の人に感染させていますか？

A　他の人に感染させていると言われているのは、2割以下で、多くの人は他の人に感染させていないと考えられています。このため、感染防護なしに3密（密閉、密集、密接）の環境で多くの人と接することによって1人の感染者が何人もの人に感染させてしまうことがなければ、新型コロナウイルス感染症の流行を抑えることができます。

Q　新型コロナウイルス感染症はどのようにして治療するのですか？

A　軽症の場合は経過観察のみで自然に軽快することが多く、必要な場合に解熱薬などの対処療法を行います。呼吸不全を伴う場合には、酸素投与やステロイド薬（炎症を抑える薬）・抗ウイルス薬の投与を行い、改善しない場合は人工呼吸器等による集中治療を行うことがあります。

Q　新型コロナウイルスのワクチンはありますか？　いつ打てるようになりますか？

A　国内・海外で多数の研究開発が行われていて、一部の国においては、緊急的な使用等が認められ、接種が開始されています。日本国内でも承認申請が行われたワクチンがあり、国内外の臨床試験結果等を踏まえ、承認審査が行われます。審査が終了し承認された場合に、ワクチン接種を希望される方々が速やかに受けていただけるように、準備に取り組んでいます。

緊急事態宣言が発令されてからも、毎日の感染者はなかなか減らない状況です。自分の周りには感染者がいないからと油断せずに、手洗い、うがい、消毒、換気外出の自粛など、引き続き自分ができることをしましょう。