

9月9日は救急の日

保健だより 9月号



AEDの設置場所は
事務室前！



令和3年9月1日
内灘高校 保健室

9月9日は救急の日です！自分でできることをやってみよう！

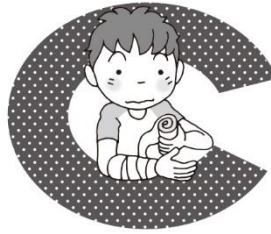
打撲・捻挫・突き指など応急手当の基本：RICE（ライス）



安静にする
(Rest)



冷やす
(Icing)



圧迫する
(Compresson)



心臓より高く上げる
(Elevation)

学校薬剤師の金田孝子先生が

～新型コロナウイルス感染症 軽症時の対応について～ まとめていただきました！

キャッチフレーズは

予防に「補中益気湯（ほちゅうえっきとう）」、発熱時に「葛根湯（かっこんとう）」！

（１） 予防

★マスク

新型コロナウイルスは、飛沫感染が主で、接触感染もある。無症状の患者からの感染リスクもある。マスクは、咳をしたときに、飛沫を飛ばさない、咳エチケットとして推奨されている。また、マスクをしていると、鼻や口を手で触らないので、手に付いたウイルスが侵入しない効果がある。マスクの素材として、不織布、布製、ウレタンの順に推奨されているが、感染リスクを考えて、生活の場面で使い分けることが望ましい。

★うがい

うがいは、水で、「がらがら（喉の奥まで）」「ぶくぶく（口の中）」行う。イソジン（ポビドンヨード）うがい薬は、血中ヨウ素濃度の上昇や歯牙の着色を生じることがあるので、14日間以内の使用にとどめる。喉が痛いときなどに限って使用する。

★手洗い

石けんと流水で洗う。手洗いの合間に、速乾性の消毒剤（消毒用エタノールジェルなど）を使用する。アトピー性皮膚炎で皮膚感受性が高い人では、比較的流れの速い水のみで行う。

★正しい食事・適切な運動、十分な休養

「冷え」を避ける。冷たい飲食物を避け、適切な衣服で体を温める。しょうが汁など。暴飲暴食は最も良くない。胃腸が弱ると防衛機能が低下する。ビタミンB群（特にB1）は疲労回復、ビタミンCは免疫力を高める。感冒にかからなくても、口内炎が出たときは、免疫力が低下していると考えられるので、ビタミンB群摂取がよい。

★感染前の予防薬

漢方薬の補剤で、免疫力を高める「補中益気湯（ほちゅうえっきとう）」を勧める。「補中益気湯」は、生体防御反応で重要なサイトカインであるインターフェロン α 産生促進、ウイルスの細胞への侵入を抑制するなどの効果がある。コロナ感染症が重症化した急性呼吸窮迫症候群の「サイトカインストーム」を抑える働きがある。エッセンシャルワーカーと呼ばれる感染リスクの高い人には、予防のための服用がよい。 いつもより疲れを感じた時に頓服で飲む。 家族や職場で、感染者が出た場合にも服用を勧める。

（２）新型コロナウイルス感染症の経過

★感染症の初期対応

新型コロナウイルスの症状は、発熱、呼吸器症状（咳嗽、咽頭痛、鼻汁、鼻閉など）、頭痛、倦怠感。下痢や嘔吐は10%未満。嗅覚障害・味覚障害は30%で、若年者、女性に多い。約80%の人は軽症で治癒する。 感染初期の対応が重要である。

★発熱

解熱剤 小児や妊婦にも安全とされる効果の穏やかな「アセトアミノフェン」を推奨している。
(WHO（世界保健機構）)

漢方薬 発熱は、ウイルスに対する生体反応なので、熱を下げるよりも、発汗させて表にある病邪を排除する方が望ましいと考えられる。悪寒、発熱がある場合は、成人、小児では「葛根湯（かっこんとう）」がよい。症状が強い場合は、「麻黄湯」で、麻黄湯には、インフルエンザの効能も認められている。発汗して、熱が下がったら中止する。 市販の漢方薬では、「満量処方」と書かれた製品を選ぶ。小児用量（1歳1/5、3歳1/3、6歳1/2、小学生2/3、中学生～成人1）。

★咳、咽頭痛、鼻汁、鼻閉

市販の風邪薬で十分対応できるので、薬局で相談する。

（３）コロナワクチン接種後

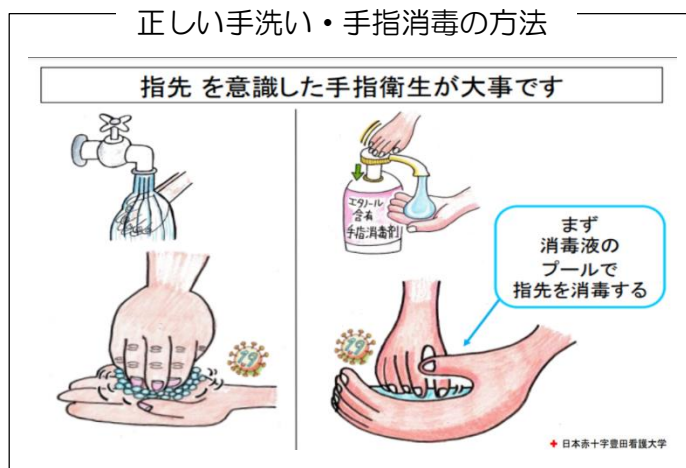
発熱した場合、市販薬の解熱消炎鎮痛剤（アセトアミノフェン、なければイブプロフェン、ロキソプロフェンなど）も服用できる。



いよいよ2学期が始まります。今一度「学校の新しい生活様式」を見直しましょう！

※9/1～9/5に皆さんがどのくらい実践できているかアンケート調査を行います。

Google フォームにて回答をお願いします。



手洗いの6つのタイミング

