SUBARU PRESS

すばる通信 3

発行日　2020年6月15日
発行元　すばる中央薬局 大船店

THEME

新型コロナウイルス(COVID-19)について正しく知ろう!

新型コロナウイルスとは

コロナウイルスのひとつ。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や「中東呼吸器症候群（MARS）」ウイルスが含まれる。ウイルスは自分自身で増えることはできないが、ヒトの粘膜などの細胞に付着して入り込んで増殖できる。ウイルスは粘膜に入り込むことはできるが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけといわれている。物の表面についたウイルスは時間が経てば壊れてしまう。ただし、新型コロナウイルスはボール紙では24時間、プラスチックの表面では72時間くらい感染する力を持つと言われている。

感染経路

飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ・咳・つばなど）と一緒にウイルスが放出され、ほかの方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染すること。

接触感染

接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。ほかの方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻、目を触ることにより粘膜から感染すること。

症状

典型的な初期症状はないが、発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、頭痛、筋肉痛（発熱を伴う場合が多い）、味覚・嗅覚異常、息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）など。
全ての感染者が発症するわけではなく、無症状のまま推移する場合もある。
高齢者のほか、高血圧などの循環器疾患、糖尿病、ぜんそくやCOPDなどの呼吸器疾患、がん、各種免疫不全、人工透析などの基礎疾患があると重症になりやすい。
（日本医師会HPより）

効果の期待されている薬剤

治療　効果が確立された治療法はまだなく、対処療法を行う。

レムデシビル　5月7日に新型コロナウイルス治療薬として承認された。人工呼吸器や体外式膜型人工肺を使っているような重症患者に対して、点滴により投与される。

アビガン　一般的な抗インフルエンザウイルス薬が効かないような新型インフルエンザの流行に備えて国が備蓄する場合に限って承認された薬であり、一般には流通していない。現在臨床研究や治験を行い、有効性や安全性の検証を進めている段階。**研究に参加登録を行った医療機関**では、医師の判断のもと研究への参加に患者が同意した場合アビガンを使用することができる。（厚生労働省：新型コロナウイルスQ&Aより）

新型コロナウイルスについて改めて整理してみると「密閉・密集・密接を避けること」「うがい・手洗い・マスクの着用」の大切さがわかりますね。まだ確立された治療法がない状況ですから、感染しないことが重要です。緊急事態宣言が解除された後も、感染しないように心がけること続けて行きましょう。

マスクと外出自粛が熱中症リスクを増加させる!?

感染予防と熱中症

新型コロナウイルスの対策が続く中で迎える熱中症シーズン。マスクの着用や運動不足で熱中症のリスクが例年以上に高まることが予想されます。夏場は熱中症に気を付けている方も、今年は更に注意が必要です。

外出自粛で運動不足になると、汗をかいて体温を下げる準備が十分にできずに夏を迎えてしまいます。さらにマスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクが高まります。

熱中症予防7つのポイント

1. 3食きちんと食べる
2. のどが渇いたなと感じたら水分摂取（多量のカフェイン摂取を控える）
3. 経口補水液を常備しておく（のどの渇きを感じにくい方に特におすすめ）
4. クーラーをすぐつけられるよう調整し、暑いと感じる場所にいない
5. 換気をこまめにし、湿度も高くならないよう注意
6. 快適な環境でよく睡眠をとる（疲労も熱中症リスクのひとつ）
7. 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う

新型コロナウイルスと夏を乗り切るための効果的な換気方法

新型コロナウイルスに加え、暑さも気になる季節になりました。暑くなると適切にエアコンを使う必要がでてきます。
ほとんどのエアコンは室内の空気を循環させますが、換気はできません。換気をするためにはエアコン使用時も窓を開けて外気を取り込む必要があります。

効果的な窓の開け方

集合住宅などで窓が1か所しかない場合は、引き違い窓の窓を真ん中に寄せて両側を開けるようにすれば、2か所から空気を取り込めて効果的です。
1時間に2回程度5～10分くらい空気の入れ替えを行いましょう。

開ける窓は1か所より2か所

2方向の窓を開ける

部屋の対角線で通風するとさらに効果的

消費電力を抑えて換気するには

エアコン使用中に窓を開けるのは電気代がもったいないと思う人もいるかもしれません。消費電力を抑えながら換気する方法をアドバイスします。（ダイキン工業より）

使用中のエアコンは電源を切らず、つけたままの状態で窓を開ける

換気の前には温度設定を少し高くしてから窓を開ける

適切にエアコンを使って、適切に空気の入れ替えをすることで換気と快適な室内温度を保つことができます。新型コロナウイルスと熱中症の両方の対策して夏を乗り切りましょう。
（NHK HPより引用）

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う医療機関の電話再診を受けられた方へ

電話再診した医療機関から処方箋を送る薬局を聞かれますから、いつもの（株）エルマノの薬局名をお伝えください。処方箋が送られてきましたら、お薬をご用意いたします。薬局へ薬を取りに来ることが心配な方はご連絡ください。薬をご自宅へ宅配便にて郵送いたします（送料一部患者様負担）
代金は銀行振り込みでお願いしております。

お薬到着後、薬剤師より薬が届いたかの確認と、体調やお薬についての説明を電話にて致します。
（2020年4月10日付で発出された「新型コロナウイルス感染症の拡大に際しての電話や情報通信機器を用いた診療等の時限的・特例的なとりあつかいについて」による臨時的措置のためこの措置が終了となっている場合があります）

（株）エルマノの薬局全店で、医療機関に通院せず、電話で診療をした方の処方箋の取り扱いを行っています。

あなたの近くの事業所

すみれ中央薬局 鎌倉店
鎌倉市笛田 2-1-40
TEL 0467-32-6080
FAX 0467-32-6082

すばる中央薬局 大町店
鎌倉市大町4-3-22
TEL 0467-23-6100
FAX 0467-23-6101

すばる中央薬局 腰越店
鎌倉市腰越4-8-1
TEL 0467-38-1601
FAX 0467-38-1602

すばる中央薬局 笛田店
鎌倉市笛田2-1-34
TEL 0467-73-8255
FAX 0467-38-1831

すばる中央薬局 大船店
鎌倉市大船4-18-6-1A
TEL 0467-48-5855
FAX 0467-48-5836

在宅専門部門併設

訪問エリア
鎌倉市全域
藤沢市一部
横浜市栄区
戸塚区一部

すばる中央薬局 藤沢店
藤沢市宮前425-7
TEL 0466-52-0955
FAX 0466-52-0966

在宅専門部門併設

訪問エリア
藤沢市南部
北部一部地域
鎌倉一部地域

ニコニコ薬局 茅ヶ崎本村店
茅ヶ崎市本村4-22-23
TEL 0467-39-5204
FAX 0467-39-5304

すばる中央薬局 戸塚店
横浜市戸塚区戸塚町565-16
TEL 045-869-5881
FAX 045-869-5883

すばる中央薬局 星川店
横浜市保土ヶ谷区星川2-3-22
みゆきコーポ1号室
TEL 045-333-1880
FAX 045-333-1881

すばる中央薬局 港北店
横浜市都筑区北山田3-17-18
TEL 045-620-5341
FAX 045-620-5342

すばる中央薬局 南雪谷店
大田区南雪谷2-10-7-101
TEL 03-5754-3410
FAX 03-5754-3411

居宅介護支援事業所
すばるケアプランセンター
鎌倉市笛田2-1-35
TEL 0467-40-5020
FAX 0467-40-5025

訪問看護事業所
すばる訪問看護リハビリステーション
藤沢市石川2-5-1
TEL 0466-90-5132
FAX 0466-90-5133

ホームページ