

新型コロナウイルスの感染が広がらないようにと気を遣う毎日
で、ストレスが溜まっているという方も多いのではないでしょ
うか。モヤモヤしている時はリラックスできる呼吸法がおすす
めです。お腹を使って口から細く長くフーッと吐き、お腹を緩
めて鼻から息をスーッと長く吸いましょう。目を閉じて呼吸に
集中できるとな幸いです。

「ありがとう」から始めるメンタルヘルス

2020年の自殺者が11年ぶりに増加しました。特
に女性や若年層で増えていたそうです。コロナ禍に
おいて将来への不安などから自殺してしまうのでは
ないかと推測されています。そうすると家庭でのメン
タルヘルスが大事になってきます。そこで今回は
心を穏やかに保つための考え方をご紹介します。
それは常に何に対しても「ありがとう」と
いう気持ちを持つということです。実は「ありがとう」
は仏教に由来する言葉でお釈迦様が説かれた盲
亀浮木の譬（もうきふぼくのたとえ）によるものと
言われています。「有り難い」とは「有ることが難い」
ということで、めったにない、貴重なことをいいま
す。もともなった話をご紹介します。

ある時、釈迦が、阿難（あなん）という弟子に、
「そなたは人間に生まれたことをどのように思っているか」
と尋ねました。

「大変、喜んでおります」と阿難が答えると、釈迦は、次のように話しました。
「果てしなく広がる海の底に、目の見えない亀がいる。その盲亀が、百年に
一度、海面に顔を出すのだ。広い海には、一本の丸太が浮いている。丸太の真
ん中には小さな穴がある。その丸太は、風のまにまに、西へ東へ、南へ北へ
と漂っているのだ。阿難よ。百年に一度、浮かび上がるこの亀が、浮かび上
がった拍子に、丸太の穴に、ひょいと頭を入れることがあると思うか」

阿難は驚いて、
「お釈迦さま、そんなことは、とても考えられません」。
「絶対にないと言い切れるか」
「何億年掛ける何億年、何兆年掛ける何兆年の間には、ひょっと頭を入れるこ



とがあるかもしれませんが、無いと言ってもよい
くらい難しいことです」

「ところが阿難よ、私たちが人間に生まれることは、
この亀が、丸太の穴に首を入れることが有るより
も、難しいことなんだ。有り難いことなのだよ」

と、釈迦は教えています。人間に生まれることは、
それほど喜ばねばならないことだと、お釈迦様は教
えたと言われているのです。これが「ありがとう」の
語源です。この世には様々な生き物がいて、そして
いくつもの偶然が重なって地球ができました。そう
した中でこの世に人間として生まれることがどれほ
ど稀有なことであるかを説いています。

またありがとうの反対の言葉をご存じでしょ
うか？ごめんなさいではありません。

それは「当たり前」です。あまりに我々は、毎日起こる出来事を、当たり前
だと思って過ごしています。歩けるのが、あたりまえ。目が見え、耳が聞こえ
るのが、あたりまえ。手足が動くのが、あたりまえ。毎朝目覚めるのが、あたり
まえ。食事ができるのが、あたりまえ。息ができるのが、あたりまえ。綺麗
な水を使えるのが、あたりまえ。うまれてきたのが、あたりまえ。生きている
のがあたりまえ。誰しも、今日と同じ日が明日も繰り返されると思っています。
こんな当たり前だと思いが、本当は奇跡の連続なのです。我々が当たり前
と思っていることでも当たり前ではない人も世の中にはたくさんいます。
「当たり前が有り難い」まずはこのことを胸に些細なことにも「ありがとう」
という気持ちを持って日々を過ごしてみたいはいかがでしょう？今よりも
少しだけ自分の気持ちがいい方向に向かうかもしれません。

《藤代薬局薬剤師 S》

新型コロナウイルスの感染急拡大を受け、青森県は9月からの感染拡大防止対策を発表しました。県主催イベントの中止や延期、県有施設の休館や使用中止、県立学校の行事中止や部活動の禁止などが盛り込まれています。また、感染拡大を封じ込めるため人と人との接触を減らすよう県民に呼び掛けています。

不要不急の外出・移動の自粛、外出する場合には家族や普段行動を共にしている方と少人数で、混雑した場所や時間を避けて行動することなどに注意する必要があります。

又、現在新型コロナウイルスに関する様々な検査キットが市販されていますが、選ぶ方など少し注意が必要です。今回は検査キットについてご紹介します。

検査の種類～PCR検査・抗原検査、抗体検査

PCR検査はウイルスの遺伝子を検出し、抗原検査は免疫反応を引き起こすウイルス抗原のタンパク質を検出します。この2つの検査では「現在感染しているか」を確認できます。

一方、抗体検査は免疫反応によって体内で生成された抗体を検出するため、「過去に感染したことがあるか」を確認できます。従って抗体検査ではその時点での感染の有無を知る手がかりとはなりません。

検査に要する時間や精度も異なります。抗原検査は15分程度で可能ですが、PCR検査と比べると精度が劣り、必ずしも感度は高くありません。（抗原検査は現在2種類あります。本来の抗原定性検査よりも、より少ないウイルス量で検出できる抗原定量検査はPCR検査と同様、医療機関での確定診断で使用されています。）

PCR検査は高精度ですが、結果が出るまでに1～2日と時間がかかります。



市販の抗原検査キット～「研究用」は「あくまで補助的なもの」

医療機関では症状のある患者や濃厚接触者に対し医療用機器としての承認を受けた検査キットを使用します。しかし、無症状の感染者が感染拡大させている現状では、より広範囲に無症状者のスクリーニング（ふるい分け）を行い、感染拡大を予防するという医学研究目的での「承認されていない簡易検査キット（研究用）」も販売されました。感染拡大地域で緊急事態宣言が長引いていることを背景に、短時間で結果が出る検査キットの需要は高まっているとみられます。しかし市販の簡易検査キット（研究用）は精度が保証されておらず、誤った判定が原因で、感染を拡大させてしまうことも考えられるため、「あくまで補助的なもの」として、感染の有無を調べる診断目的には使わず、特に症状がある場合は、医療機関を受診することをお勧めします。

こんな時には検査を

現在市販されている検査キットの多くは抗原検査や抗体検査で、『パッケージに「研究用」と書かれた』未承認の製品です。しかし、国が「医療用」と承認した検査キットの市販化が検討されており、販売される見通しです。

下記のような日常生活におけるシーンでは不安に感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

- 仕事で県外や海外に行くとき、帰省時
- お祝い事や葬儀など、冠婚葬祭で人が集まる時
- 仕事で多数の人と接する機会が多い場合
- 周囲で感染者や、濃厚接触者が出たとき



こういった場合、不安に感じる方は市販の簡易検査キットを活用してみるのもいいかもしれません。先ほどもお伝えしたように、製品によって精度が保障されていないものや、精度自体にも違いがありますので、選ぶ際は注意しましょう。また、症状がある場合は医療機関を受診するようにしましょう。



《浪岡薬局 高橋和希》

あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター	TEL0172-37-6016	藤代薬局	TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局	TEL0172-62-1288	黒石薬局	TEL0172-53-6226
ファルマ ーツ谷薬局	TEL0173-39-2277		
ファルマ弘前薬局	TEL0172-28-8955		
居宅介護支援事業所ファルマ	TEL0172-40-0119		