

4月の末に、平川市の白岩森公園へ。フテリンドウ（一株に数センチの花が3～5個位）、ヒトリシズカ（群落）を歩道沿いにたどりながら展望所へ。春の訪れを告げる、はかなくも、愛しい花たちです。身近に、季節の訪れを味わえる自然が私たちの周りにあります。

(F)

新型コロナウイルス 2類相当から5類 で何が変わる？

・そもそも「2類相当」「5類」とは何ですか？

感染症法は、疾病を感染力の強さや発症した時の重篤さに応じて1～5類に分けています。

1類は生命の危険が高いエボラ出血熱やペスト、2類は重症化リスクと感染力の高い結核やSARS、3類は主に食品を介して集団発生するコレラや腸チフス、4類は主に動物を介して人に感染する黄熱や鳥インフルエンザ、5類は国が発生動向を調査して蔓延を防止すべきものとして季節性インフルエンザなどが該当します。それぞれに対して、国や自治体が実施できる規制や措置の内容が決められています。

・5類への移行で何が変わりますか？

新型コロナの診療は診療・検査医療機関に限られ、入院は感染制御が可能な設備のある指定医療機関に限られていました。5類への移行後は、制度上はインフルエンザと同等の扱いのため、「インフルエンザに対応している医療機関ならどこでも受診可能」となります。しかし、コロナ患者を診るために、一般的な診療と時間や空間を分けなければならず、すぐに対応できる医療機関ばかりではありません。事前にインターネットで調べたり、電話で相談してから受診することになると思います。

・受診時の医療費はどうなりますか？

従来はコロナ陽性確定後の医療費は、全額公費で負担していました。5類移行後は様々な経過措置があるものの、通常の保険診療として自己負担が発生します。

・宿泊療養や入院についてはどうですか？

宿泊療養（隔離目的のホテル）は原則として廃止されます。妊婦支援型や高齢者の医療機能強化型の宿泊療養施設は継続される予定ですが、自己負担が発生します。

病床については、5類への移行で入院の際に加算されていた特例措置や病床確保

に関する補助金が段階的に縮小されます。コロナ患者の専用病床は減少すると考えられます。

・療養期間については？

5類移行に伴い、法に基づく外出の自粛要請や就業制限はできなくなります。各勤務先や学校などの基準に従うことになります。厚労省によると、発症翌日から5日間の外出の自粛を推奨。5日目に症状が続く場合は、軽快から24時間程度まで延長するとしています。また従来の濃厚接触者という概念はなくなりました。同居家族が感染した場合、発症翌日から5日間は特に自身の体調に注意し、7日目までは発症の可能性があるためマスク着用などの配慮を求めています。

・生活上の注意点はありますか？

厚労省は今年3月に「新しい健康習慣」を発表しました。基本的な考え方は「地域での感染症の流行状況に关心を持ち、自らを感染症から防ぐこと」です。具体策として「体調に不安や症状がある場合は、無理せず自宅で療養するか、医療機関を受診する」「その場に応じたマスク着用や、咳エチケットを行う」換気に配慮しつつ3密（密閉・密集・密接）を回避する」「手洗いの励行」「適度な運動と食事」の5つを挙げています。

・心配なことや今後の課題はありますか？

感染症法上の取り扱いが5類となったところで、ウイルスそのものが変わることはありません。感染しやすいことは間違いない、変異株が出現する可能性や、感染状況が正確に把握できなくなるのは心配です。検査や受診の公費負担がなくなったことで受診控えが起こることや、感染後に長引く後遺症も懸念されます。コロナ禍の経験を踏まえて、どんな感染症にも対応できるように、保健所や医療体制を充実していく必要があります。

《ファルマ浪岡薬局 三浦明美》

レッツ体操

今回はウォーキングの基本姿勢とさまざまな歩き方のメニューをご紹介します。普段のウォーキングにプラスαの工夫をすることで、脚の筋肉をより多く使うことができます。

《ウォーキングの基本姿勢》

- (1) 目線を上げて前方を見る
⇒ 姿勢の維持に効果的
- (2) 肘を軽く曲げ、後ろに引いて自然に戻す
⇒ 肩甲骨周りの筋肉をたくさん使うことで、エネルギー消費量が増加
- (3) かかとからやわらかく着地する
⇒ 踏み込んだ際にお尻の筋肉が身体を安定させる
⇒ つま先が上ることで、転倒予防につながる



《ウォーキングの速さ・時間・頻度》

- ・ ニコニコペースとは?
「笑顔で会話しながらウォーキングを続けられる」程度の速さのこと。これをキープしながら行えば、安全性に配慮しつつ脂肪燃焼や体力向上など、より高い効果が期待できる。



《歩き方のメニュー》

1 かかと歩き

つま先を上げた状態をキープしたまま歩く
(20歩×1~3セット)。



- ポイント
・腰を後ろに引かない
⇒ すねの筋肉を鍛え、すり足や転倒を予防

2 つま先歩き

かかとを上げた状態をキープしたまま歩く
(20歩×1~3セット)。

※ウォーキング中、または足踏みでも可



- ポイント
・足先が外に開かないように、親指の付け根に体重をのせる
・腰を反らさない
⇒ ふくらはぎの筋肉を鍛え、足の蹴り出しを強化して歩行がスムーズに

《ファルマ弘前薬局 工藤由希子》

解熱剤とのつきあい方

市販されている解熱鎮痛剤は、成分によって大きく3つのタイプに大別されます。



①アセトアミノフェン

痛み・解熱作用は穏やかで、平熱時に鎮痛目的で使用しても問題ありません。

②NSAIDs (非ステロイド性消炎鎮痛剤)

痛みや発熱を引き起こす「プロスタグランジン」いう物質の生成を抑制します。ロキソプロフェン、イブプロフェン、アスピリンなどがあります。ただし、プロスタグランジンは胃の粘膜を保護する物質であるため、副作用として胃腸障害が現れることがあります。

③ピリン系

プロスタグランジンの生成を抑制し、さらに体温調節機能に働きかけて熱を下げます。ピリンアレルギーの方は喘息発作や湿疹などのおそれがあるため使用できません。

市販薬の多くは、この3つの成分と他の薬効成分を組み合わせた「配合剤」です。しかし常備薬として選ぶなら副作用が少なく、幼児から高齢者まで使用できるアセトアミノフェンの「単剤」が第一選択になります。

※単剤とは、1つの薬効成分のみで作られた薬のこと。配合剤よりも副作用が少なく、汎用的に使えます。

解熱鎮痛剤は、あくまで一時の不調をやわらげるもので、治療薬ではありません。市販薬を数日服用しても症状が続く場合は医師の診察を受けてください。その際には、熱がいつから出たか、その他どんな症状があるか、どんな薬を飲んだかなどの記録をとっておくとスムーズに診察できます。

新型コロナウイルス感染症が5類相当に分類され、市販薬を服用する機会が増えるかもしれません。今後の参考になれば幸いです。《OTCPJ委員 ファルマーツ谷薬局 西沢光》

あなたの身边にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター TEL0172-40-3164 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 <https://www.pharmaizm.co.jp>

