

秋は、「食欲の秋」と言われるようになぜか食欲が増し、それに伴い体重も増えてしまいがちです。できれば秋の美味しいものを食べつつ体重増加は避けたいものです。食べ過ぎを防ぐ方法をご紹介します。①食べ過ぎると体重増加や消化不良に繋がる②腹八分目を心がける③低カロリーなものを食べる④美味しいものを少量食べる。美味しいものを食べる前に覚えておきましょう。

コロナ禍の生活、暮らし方

2020年1月15日に国内で最初の新型コロナウイルス感染者が確認されてから、今もなおコロナ禍の生活が続いています。今回は新型コロナウイルス陽性者が身近に確認された後、どのような場合に濃厚接触者と判断されるのかを改めて確認していきたいと思います。新型コロナウイルスが流行し始めた当初に比べ、最近では新型コロナウイルスに感染すると症状が出る前から他の人に感染させる等、色々分かってきたこともあり濃厚接触者の定義が変わっています。

現在の濃厚接触者とは、新型コロナウイルスに感染していることが確認された方と近距離で接触、或いは長時間接触し、感染の可能性が相対的に高くなっている方を指します。

濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は大きく分けて2つあり、距離の近さと時間の長さです。必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m程度以内）で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。

新型コロナウイルス感染者から、ウイルスがうつる可能性がある期間（発症2日前から入院等をした日まで）に接触のあった方々について、関係性、接触の程度などについて、保健所が調査（積極的疫学調査）を行い、個別に濃厚接触者に該当するかどうか判断します。また、15分間感染者と至近距離にいたとしても、マスクの有無、会話や歌唱など発声を伴う行動や対面での接触の有無など、「3密」の状況などにより、感染の可能性は大きく異なります。そのため、最終的に濃厚接触者にあたるかどうかは、具体的な状況を踏まえた上で判断されます。

濃厚接触者と判断された場合は、もちろん保健所の指示に従う必要があります。濃厚接触者は、感染している可能性があることから、所定の期間は健康状態に注意を払い（健康観察）、不要不急の外出は控えます。詳しくは濃厚接触者と判断された際に、保健所から伝えられる内容を確認してください。しかし、未だに感染者が減らない現在、保健所の対応が追いついていないのが現実です。「自分は濃厚接触者かもしれない。」と思ったら、体調悪化を防ぎ、感染拡大を防ぐため、ご自身の体調管理と健康観察期間中の外出の自粛をお願いします。

最後に青森県が行っている事業でも、濃厚接触者、発熱等の症状がある方、あるいは感染不安を感じる無症状の方に対して、医療機関等で無料の検査キットを配布しています。詳細は県のホームページに掲載されています。まずは検査キットを配布している施設、薬局等に電話で聞いてみることをお勧めします。



東京都福祉保健局で出してる表が分かりやすいので参考として掲載します。

《藤代薬局 菅原実冴樹》

濃厚接触者判断チェックリスト

「職場・学校などで陽性者が発生した」
「家族・友人・知人が陽性者になった」場合には、
以下のチェック項目で、自分が濃厚接触者に当たるか確認してください。

【陽性者と最後に会った(接触)した日はいつですか？】

陽性になった人が他人に移す可能性のある期間（※）に接触している場合には、
次の各項目に該当するか確認してください

※陽性となった人に症状がある場合⇒症状が出た2日前～人に移す可能性があります
陽性となった人に症状が無い場合⇒検査した日の2日前～人に移す可能性があります

- ① 対面で手が触れる距離(1m以内)に15分以上一緒にいたか？
ポイントは、接触状況が「対面」「会話」「飲食」「換気の悪い室内」など
- ② マスクをしなくて、会っていませんか？
あなたがマスクをしていても、陽性者が外していた場合も該当
また、あごにずらず、鼻マスクなど、正しく着用できていない場合も該当

Ⓐ 1と2同時に該当する場合、濃厚接触者の可能性有

- ③ 同居あるいは長時間の接触(車内、航空機等含)でしたか？
- ④ 陽性者の唾やくしゃみ、それらが付着した物等に触れましたか？
直接触れた後に、アルコールで手指消毒をしていない場合に該当

Ⓑ 3と4いずれかに該当する場合、濃厚接触者の可能性有

《濃厚接触者の定義》

- 感染可能期間(発症2日前等)に接触し、次の範囲に該当する方
1. 同居あるいは長時間の接触(車内・航空機内等を含む)があった
 2. 適切な感染防護なしに患者を診察、看護もしくは介護した
 3. 患者の痰や体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い
 4. 手で触れることのできる距離(目安として1メートル)で、必要な感染予防策なしで、患者と15分以上の接触があった

腹部を中心に鍛える体操です。美しい座位姿勢で、若さを維持しましょう！

きれいな姿勢をつくる腹部の体操

きれいな 座位姿勢を 作るコツ

イスに浅めに座り、足を肩幅に開く。あごを軽く引き、耳・肩・肘の位置が一直線になるように背中を伸ばす。



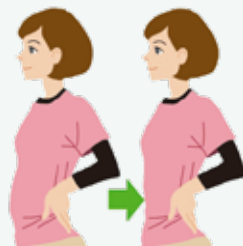
1・お腹凹むまし体操（腹筋・背筋の筋トレ）

- ①両手を腰に当てて、大きく息を吸う。
- ②10秒間かけて息をゆっくり吐きながら、お腹を凹ませる。
- ③息をはききったら、ゆっくりと息を吸って元の姿勢に戻る。

※立位・座位のどちらでも実地可能です。

ポイント

- ・きついズボンやスカートを履くようなイメージでお腹を凹ませる。
- ・腰は反ったり、背中が丸まったりしないように気をつけましょう。

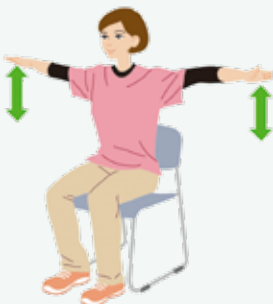


2・羽ばたき体操（腹筋・背筋・肩の筋トレ）

- ①イスに浅めに座り、お腹を凹ませる。
- ②両腕を横に開いて肩の高さまで上げ、手のひらは下に向ける。（肘はなるべく伸ばす）。
- ③両腕を小刻みに上下に揺らす。

ポイント

- ・小鳥が羽ばたくようなイメージで小刻みに揺らす。
- ・お腹を凹ませたまま、身体の軸がぶれないようにする。
- ・息をとめず、数を数えながら行う。



3・脳トレ体操 お腹クルクル&ポンポン

- ①右手で円を描くようにお腹をさすり（クルクル）、左手で頭を軽くたたく（ポンポン）。
- ②「せ〜の」の合図で左右の手の動きを入れ替える。

※10回程度

（応用編）

レベル★ ⇒ 足踏みしながら入れ替える。

レベル★★ ⇒ 合図に合わせて拍手を1回してから入れ替える。

レベル★★★ ⇒ 足踏みをしながら合図に合わせて拍手を1回してから入れ替える。

《ファルマ弘前薬局 須藤江利加》



タリオン AR 商品紹介

『タリオン AR』は2020年12月に市販薬として販売を開始したアレルギー専用鼻炎薬になります。スイッチ OTC という言葉を耳にしたことがありますか？これは長年、病院でお医者さんが使ってきた薬で一定の安全性と有効性が認められ、薬局やドラッグストア等で直接購入できるようになった医薬品のことを言います。『タリオン AR』はまさにスイッチ OTC にあたります。他にも『ロキソニン』や『ガスター 10』等が有名です。

タリオン AR は花粉症やハウスダスト等による鼻水、鼻づまりに有効です。5つの特徴として、①速やかな吸収、②いつ（空腹時）でも飲める、③眠くなりにくい、④1日2回で24時間効く、④口が渇きにくい等が挙げられます。従来のアレルギー鼻炎薬で眠気や口の渇き等でお困りだった方でも、そういった副作用は比較的軽減されていますので使いやすい薬でもあります。また毎年花粉症でお困りの方であれば花粉飛散予測日から服用することで症状をうまくコントロールすることも可能です。服用にあたり注意が必要な方もいます。①腎機能が低下している方、②前立腺肥大症、緑内障の方、③妊娠中、妊娠の可能性のある方、授乳中の方、これらに当てはまる場合は主治医、薬剤師に相談するようお願いします。また15歳未満の方は服用できないことになっています。

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		