

### 夏バテ対策はいつから始める？

夏に弱い、すぐバテるといふ方。夏バテ対策はいつから始めるのがいいのでしょうか？

東洋医学では、その季節にあった生活が次の季節により影響を与えると考えます。つまり春から夏バテ対策を行うべきということです。春には春に適した生活をしなければ、夏になって悪影響が出る、夏の暑さには対抗できないということになります。夏の暑さを感じてから養生しても夏バテ対策には遅いのです。もし、今から気をつけたならば、調子のよい秋冬を迎えることができます。

例えば、朝、夕方の涼しい時間帯に適度に汗をかき、熱を発散させる。

・豆腐、きゅうり、トマトなど潤いを補う食材を摂り、秋冬の乾燥に備える。

その季節にあった生活をするのが養生であり、ちょっと先の季節の健康に効果があると考えます。



### 新型コロナウイルスについて

子供や60歳以下の健康な成人にとっては風邪もしくは無症状ですが、高齢者や喫煙者、持病のある人では重症化しやすく亡くなることがあるのが、新型コロナウイルス感染症の特徴です。

免疫がないので、誰でも感染します。薬もワクチンもないので急速に拡大します。感染を防ぐためには人との接触を断つしかないので、社会生活における影響が大きいです。

感染すると、症状が出る前から他人にうつしてしまいます。発症前々日から前日の無症状の人からの感染が45%を占めます。つまり、症状の出していない元気そうな人から4割以上も感染しています。40%は症状のある人からうつります。ドアノブなどの接触面からの感染は10%。感染者のうち、人にうつすのは20%。この2割の感染はカラオケやライブハウス、接待を伴う飲食の場で起きやすいことがわかっています。熱海でのクラスターもそのような場所で起こっています。「3密」を避けることが感染防止に役立ちます。

ポイント

- ・せき、発熱など症状のある人は家から出ない
- ・3密を避ける
- ・年齢、持病は関係あり
- ・禁煙
- ・手指の衛生

新型コロナウイルスは粘膜から侵入します。感染防止には粘膜からウイルスが入ってくることを防げばいいのです。

ポイント

- ・手にウイルスが付着したまま、顔を触らない
- ・飛沫を浴びない、飛ばさない

飛沫を防ぐためにマスクの着用は有効です。人との距離が十分に保たれている場合は、屋外でのマスク着用は推奨されていません。屋外で話している人とすれ違うだけでは感染しません。

高齢者、持病のある人などは感染しやすいですが、自分の行動によって感染リスクを下げることもわかります。過剰な対策は熱中症などを招くだけでなく、社会生活への影響も大きいです。正しく知り行動することで、0か100かの2択ではなく、その間で日常を取り戻したいです。

山中伸弥による新型コロナウイルス情報発信  
新型コロナ マスク着用による感染予防の最新エビデンス (忽那賢志 7/23)  
静岡新聞 専門医に聞く 今こそ知りたい感染症 (令和2年7月3日)

#### 【8月の休診日】

2日(日)  
9日~16日(夏季休暇)  
23日(日) 30日(日)

お知らせ



◇ 前田先生の休診 ◇  
試合の帯同のため、8/2~5をお休みとさせていただきます。

☆ 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、マスク、手指消毒にご協力ください ☆

#### 【新型コロナウイルスに対する取り組み】

1. 施設内、施術に使用する備品、器具等の消毒
2. 定期的な換気、「高性能除菌」「空気清浄機」「加湿器」の稼働
3. 施術者、スタッフの健康管理と消毒、マスクの着用の徹底
4. 患者様の体調チェックと手指消毒、うがいをお願い