

インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行に備えて

毎年、冬になると流行するインフルエンザ。今年は新型コロナウイルスとの同時流行が懸念され、インフルエンザの感染者が増えると医療崩壊を招く可能性も指摘されています。いつも以上にインフルエンザ対策が必要です。

「3密の回避」「咳エチケットの徹底」「丁寧な手洗い」を続けよう

前の冬、興味深いことにインフルエンザはそれほど流行しませんでした。その理由として、新型コロナウイルスの予防法として推奨された「3密の回避」「咳エチケットの徹底」「丁寧な手洗い」をみんなが守ったことがインフルエンザの予防にもつながったといわれています。というも、いずれも咳やくしゃみなどによる飛沫感染や、ウイルスに触れた手指などで口や目を触る接触感染で広がるからです。

引き続きこれらの対策を実践するとともに、十分な睡眠やバランスのとれた食事、規則正しい生活を心がけ、日ごろから体の調子を整えておくこともインフルエンザや新型コロナウイルスの予防策になります。

インフルエンザワクチンを接種しよう

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症を防ぐ有効な方法にワクチンがあります。新型コロナウイルスのワクチンはまだ開発途上ですが、インフルエンザワクチンは開発されてから約90年の歴史があり、安全性も確かめられています。

インフルエンザワクチンを接種すると、インフルエンザ発症の危険性を50～60%減少させることができるとされています。インフルエンザワクチンを接種することは自分自身の健康を守るだけでなく、医療崩壊を防ぐことにもなります。

なかでもインフルエンザワクチンの接種が強くすすめられるのが高齢者や乳幼児、心臓病や腎臓病、糖尿病などの持病のある人や妊婦です。こうした人は免疫の働きが弱く、インフルエンザに感染すると、肺炎を発症しやすかったり、基礎疾患が重症化したりするリスクが高いことがわかっています。

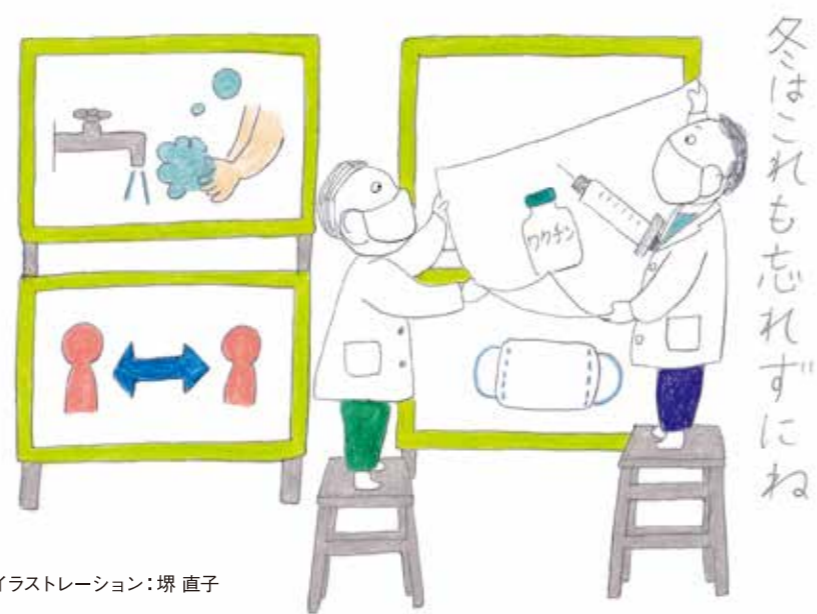
なお、自治体によっては、令和2年度のみ高齢者などリスクの高い人にはインフルエンザワクチンを無料で接種できるようにしているところがあります。市区町村に問い合わせるとよいでしょう。

インフルエンザが疑われたら、まずは医療機関に連絡

高熱や頭痛、咳などの症状が現れ、インフルエンザだと思って受診したら新型コロナウイルスだったということもあります。体調に変化が現れたときは、受診する前に必ず医療機関に連絡をして、指示を受けるようにしてください。

なお、自宅療養する際は、部屋を加湿する、こまめに換気をするなどを心がけましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルスについてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ
- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 2 薬を渡す時のプライバシーの配慮について（1.満足している 2.満足していない 3.どちらともいえない）
- 3 ②の理由
- 4 ①の薬局へのご意見・ご要望
- 5 Lifeへのご意見・ご要望
- 6 郵便番号・住所 7 氏名 8 性別
- 9 年齢 10 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/LT3AWZ0L>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life12月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、1月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で120名様に下記の商品をプレゼントいたします。



つかんでひと拭き

ミクロの汚れまで掻きとるニット地と、磨き上げ用テックス地が表裏になっている、手袋型の掃除用クロス。拭きにくい蛇口、ドアノブなどをつかむように掃除できます。乾拭き水拭き両方OK。

MQ・Duetex マルチグローブ 多目的用 レッド/ブルー 1,650円（税込）
エコフォートハウス ☎03-6805-1282

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<https://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ 検索

＜健康脳クイズの答え＞
答えは、「ゴヨウオサメ」でした。

コ	カク	カ	オ
イ	クド	ウ	オン
シ	サク	ステ	
ン	エ	マ	
ウ	アツ	カン	
ヨ	ウ	フ	ド

次号予告 1月号は「冬のスキンケア」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

スッキリ掃除でいきいき

年忘れ

■インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行に備えて…4

手袋型の掃除用クロスを120名様にプレゼント…4



安全な家のための片づけ四カ条

高齢者が最も転倒しやすい場所は自宅です。家の中の危険をできるだけ減らしましょう。

一、廊下や床に物を置かざるべし



廊下や床に物があると、つまずいたり、滑ったりする危険が。家の中の事故で多いのが転倒です。電気コードはテープなどで固定したり、ケーブルカバーで覆うなどの工夫を。読み終わった新聞などはすぐに片づきましょう。

二、軽い物を上に、重い物を下に収納すべし



家の中の地震対策も万全に。地震によるケガの30～50%は家具類の転倒や落下、移動が原因です。特に開き戸の家具は地震の揺れで戸が開き、中の食器や本などが落下する危険が。重い物は下に、軽い物は上に収納しましょう。

三、寝室に大きな家具を置かざるべし



睡眠中に地震が起こっても大丈夫なように、寝室の安全対策もしっかりと。大きな家具が地震で倒れてドアをふさいでしまい、逃げられなくなることがあります。入口付近に大きな家具がある場合は位置を見直しましょう。

四、ドアや窓への動線を確保すべし



家の中から外への避難経路は確保できていますか。玄関や窓へ向かう通路やその周辺に、転倒したり移動しやすい家具類が置いてあると、スムーズに避難できなくなります。家の中の避難経路をチェックして片づけましょう。

片づけの手順

片づけ上手になるには手順が大切。それには2つのポイントがあります。

1. 物を減らす



数年間着ていない衣類や、1年間使わなかった食器は捨てるなど、自分なりのルールを決めて思い切って処分しましょう。物を減らすだけで家の中はかなりスッキリします。

2. 整理して収納する



ただ並べただけ、隅に置いておいただけ、種類や大きさ、色などを揃えて収納しましょう。例えば書棚は新書、雑誌、単行本などそれぞれまとめて並べるだけでスッキリ。

心も体もスッキリ 健康掃除の四カ条

掃除の本質は汚れを集めて回収することです。掃除のやり方が間違っていると、きれいにしないばかりか逆に汚れを拡散させてしまう可能性も。さらに、それが健康を損なう原因になる場合もあります。健康を守る掃除を実践しましょう。

一、健康のために除去すべきものを知るべし

家の中に常に漂い、転がり、蓄積され、しかも健康トラブルをもたらすものがあります。

掃除で減らせる細菌とウイルス



細菌やウイルスは1個では感染しません。つまり量が問題なのです。掃除により、その量を減少できます。例えば、インフルエンザや新型コロナウイルスにはアルコール消毒が有効です。

空気中を舞うホコリ



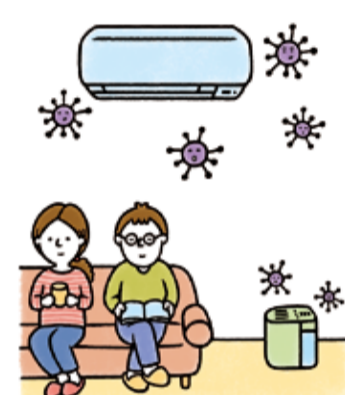
ホコリは衣類の繊維や、布団やクッションの綿ホコリ、人の皮脂や髪の毛、細菌やウイルスなどが混ざり合っでできています。空気中に舞い上がりやすい性質があります。

家の中に必ずいるダニ



住宅の気密性、断熱性が高まり、ダニは1年中繁殖しています。ダニのエサになるフケやホコリをこまめに掃除。汗や皮脂を吸う布団はダニが棲みつきやすいので乾燥機で退治を。

いつの間に!? 湿気大好きカビ



湿気が大好きなカビの発生場所は風呂場や洗面所だけではありません。エアコンフィルターや加湿器のタンク、結露ができる窓周り、ベッド周りなどもカビが繁殖しやすい場所です。

ノロウイルスには家庭用漂白剤が有効

…ウイルスの種類によって有効な消毒薬は異なります。ノロウイルスには家庭用漂白剤（塩素系）が適しています。テーブルや手すりなどを拭くときは0.02%、嘔吐物の処理には0.1%に希釈して使用。

※【0.02%】水500mlに対し約2ml 【0.1%】水500mlに対し約10ml（5%の家庭用塩素系漂白剤を希釈する場合）



効率よく掃除を行ううえで重要なポイントになるのが気流です。上手に活用しましょう。

二、気流の特性を知って、操るべし

掃除を始める前に 空気の流れを知る



まずは家の中の空気の流れを目に見え形を確認。それには線香などの煙を利用すると便利です。空気の流れに川に例えると、川上よりも川下にホコリは溜まっています。

風の入口と出口を作る



新型コロナウイルス対策で換気が推奨されていますが、一つの方向に空気の流れを作らないと空気をかき回すだけで、ホコリも家の中にどまったままに。反対側の窓やドアも開けましょう。

エアコン、空気清浄機は 換気とセット



エアコンや空気清浄機は室内の空気を取り込んで風を吹き出します。多くのタイプは換気機能がないので、中の空気を新鮮な外気と入れ替えるため、換気したほうがよいでしょう。

換気扇の周りはホコリが溜まる



換気扇は、外気を取り入れて室内の空気を外へ出す仕組みになっています。室内の空気が集まる換気扇の周囲には空気中のホコリが溜まりやすいので、より丁寧な掃除が必要です。

健康お掃除ポイント 特にこまめに掃除をしたい場所があります。必要に応じてアルコール消毒も。

■テーブルは乾拭き＋方向拭きを厳守

家族が集まって会話をしながら食事をするテーブルは細菌やウイルスの飛沫が落ちやすい場所。キッチンペーパーなどで「乾拭き＋方向拭き」し、使い終わったら捨てれば、より安全。



■洗面台は水分を拭き取ってカビ防止

歯磨きやうがいをする洗面台も飛沫が飛びやすいところです。キッチンペーパーなどで水分をしっかり拭き取って。飛沫が付着しないように、歯ブラシは扉付き棚にしまうなどの工夫も。



■トイレ内の手で触る場所はすべて掃除

ドアノブや水洗レバー、便器のフタなど、触る箇所が多いトイレは感染リスクが高い場所。ゴム手袋を着用して壁、床の順に。便器はタンク周り、便器のフタ、便座、内部の順で掃除します。



おすすめアイテム活用法 便利なグッズを上手に活用することも掃除上手になる秘訣です。

松本式®3 スクイージー



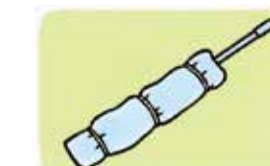
窓掃除に使われるスクイージーのゴム部分をハサミで5mm間隔にカット。カーテンレールや扉の上のホコリ取りに最適です。

化繊はたき



化繊でできたはたき部分を使用前に手でこすれば静電気が増え、テレビなどの電化製品や壁などに付着したホコリを取りやすくなります。

除菌棒



突っ張り棒にタオルを巻いて、ビニール袋をかぶせ、キッチンペーパーを巻いて輪ゴムで止めます。消毒液をしみ込ませて置かずに。

重曹やクエン酸は環境にやさしいので安心です。洗浄力も申し分ありません。

油汚れや皮脂汚れは 重曹水で※1



油や皮脂など酸性の汚れはアルカリ性のもので中和して落とします。重曹は水に溶けると弱アルカリ性。キッチンやリビングなどの軽い油汚れや手アカ汚れにオススメです。

重曹水は加熱すると 強アルカリに



重曹は水やぬるま湯で溶かすと弱アルカリ性ですが、80℃以上に加熱すると強アルカリ性になり洗浄力がアップ。冷めてもそのパワーは変わりません。必ず水で溶かしてから加熱して。

キッチン周りの水アカにはクエン酸水※2



クエン酸は弱酸性なのでアルカリ性の汚れの除去に効果を発揮。特に、水道水に含まれるカルシウムや塩素などが固まってできる蛇口や鏡の水アカや、ポットの内の汚れに効果的です。

三、「舞い上げない」「広げない」を徹底すべし

ホコリを舞い上げたり広げたりすると、それを吸い込んで、咳や肺炎などの原因になります。

静かな動作で行う



わずかであっても人や物が動くと必ず気流が発生します。その気流に乗ってホコリも飛散、移動します。激しい動きで掃除をしようとして、ホコリを効率的に回収することはできません。

上を掃除したら 間を置いて下を掃除



掃除は「上から下」が基本です。上のほうの掃除をした際、取りこぼしたホコリが舞い上がっている可能性があります。少し時間を置き、ホコリが落ちてから床などを掃除しましょう。

「乾拭き＋方向」が大原則



水拭きはホコリを引きずって伸ばし広げること。また、往復拭きをする、クロスや端部分に付着したホコリを掃除した場所に残すだけでなく、再付着させる可能性もあります。

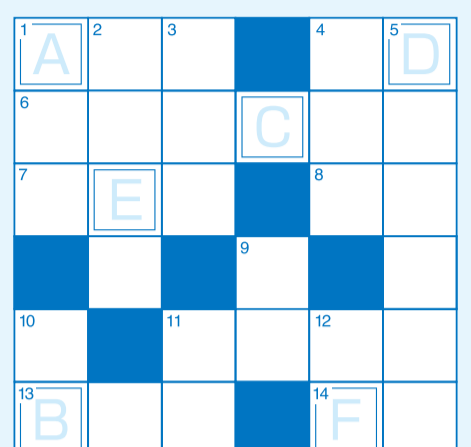
四、重曹やクエン酸の 上手な使い方を知るべし



取材協力：ヘルスケアクリーニング株式会社 代表取締役 松本忠男さん、参考文獻：「ウイルス・カビ菌から身を守る」(松本忠男著/扶桑社)「健康にならなければ家の掃除を変えない」(松本忠男著/扶桑社)「図解 健康にならなければ家の掃除を変えない」(松本忠男著/扶桑社)「東京防災」(東京府)「転倒予防のために安全な住いづくり」(PDF) (折茂肇監修/骨格矯正社)「Webサイト」整理整頓はタンドリの大事! 部屋の3ステップで進めよう! ディノス 暮らしに役立つ掃除術【付録】掃除の理由は何に付く方法にあった! カタクコラム 年末大掃除に! 重曹、セスキ、クエン酸、遠距離アトリエの使い方20(タン)「第一石鹸株式会社」その重曹掃除、間違ってます! 正しい方法をプロが伝授! ESSE online 掃除! リンナイ公式部品販売サイトR.STYLE 重曹の正しい使い方! howto 自宅でも忙しい高齢者が「簡単に気づく」場所とは? ホスビクリップ 数値検定データから見る高齢者の事故! 東京消防庁 (4ページ)「NHKきょうの健康」2020年8月号、2019年11月号、2017年11月号、Webサイト「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向)」厚生労働省

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A～Fをつなげてできる言葉は? 答えは、4ページにあります



- 〈タテのカギ〉
- 1 困窮で使用するもの
 - 2 広がり散らばること
 - 3 よい果報をもたらす善い行い
 - 4 混沌
 - 5 利用者の要求に応じて、商品やサービスを提供すること
 - 6 事が思い通りに運び、心中で喜ぶことを〇〇に入るといふ
 - 7 うねり曲がること
 - 8 欲を深くして失敗することを〇〇蜂取らずといふ
 - 9 〇〇は万年
- 〈ヨコのカギ〉
- 1 互いの力量に優劣がないこと
 - 2 特別な便宜が受けられることを〇〇が利くといふ
 - 3 みんなが口をそろえて同じことを言うこと
 - 4 本式に作る前に、ためしに作ってみること
 - 5 手に何も持っていないこと
 - 6 冬は冷や酒より〇〇〇〇が飲みたくなる
 - 7 ダンス、バレエなど
 - 8 大体の見当。〇〇がつく

【冬にかぼちゃを食べると風邪をひかない】…栄養のあるかぼちゃを食べ、寒さが増す冬に備えるという、昔の人の知恵。好き嫌いせず、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

ゲンキレシピ vol.124 鱈とジャガイモのスープ

調理時間: 20分 エネルギー: 約180kcal 食塩相当量: 0.6g

低脂肪でヘルシーな鱈を味わう



鱈は魚の中でも脂肪分がとりわけ少ない、低脂肪高たんぱくの魚です。一方でグルタミン酸などの旨味成分は豊富なので、淡泊に見えても旨味を味わえます。消化しやすく食べやすいので、高齢の方にもおすすめです。

- 材料(2人分)
- 生鰯の切り身...2枚
 - ニンニク...1/2かけら
 - カレー粉...少々
 - ジャガイモ...大1個
 - 水...1.5カップ
 - オリーブ油...小さじ1
 - 玉ネギ...1/4個
 - 顆粒コンソメ...小さじ1/2
 - パセリ...適宜

- 作り方
- 1 鱈は皮を取り除いて一口大に切る。ジャガイモと玉ネギは皮をむいて薄切りにする。ニンニクも薄切りにしておく。
 - 2 厚手の鍋にオリーブ油とニンニクを入れて炒め、香りがたってきたら玉ネギを加え炒める。
 - 3 玉ネギがしんなりしてきたら水を加え、沸騰したら鱈とジャガイモ、調味料を加えて弱火で12～15分煮る。
 - 4 器に盛り、あればパセリのみじん切りを散らす。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!