

# 東部地域病院だより

## 新型コロナウイルス感染症について

### 1. 新型コロナウイルス関連肺炎について

中華人民共和国（以下、中国）湖北省武漢市において、令和元年12月以降、新型コロナウイルス（2019 - nCoV）に関連した肺炎の発生が報告され、中国を中心に世界各国からも発生が報告されています。国内でも、武漢市滞在歴のない症例も含め12件報告され、うち2件は都内からの報告です。感染すると、発熱、咳などの呼吸器症状等の症状が出現し、高齢者や基礎疾患のある方は重症化する場合もあると言われています。ヒトからヒトへの感染が認められるものの、ヒトからヒトへの感染の程度は明らかではありません。

### 2. 対策のポイントについて ～手洗い、咳エチケット、消毒～

季節性インフルエンザと同様に手洗いや咳エチケットなどの感染症対策が有効です。

○流水と石鹸による手洗いを頻回に行いましょう。特に外出した後や咳をした後、口や鼻、目等に触る前には手洗いを徹底しましょう。



○咳をする場合には口や鼻をティッシュで覆う等の咳エチケットを守り、周りの人への感染を予防するため、サージカルマスクを着用し、人が多く集まる場所は避けましょう。



○ドアノブなどの手指がよく触れる場所は、消毒剤を浸したペーパータオル等によるふき取り消毒を行いましょう。消毒剤は次亜塩素酸ナトリウム（製品に表示されているとおり希釈したもの）や消毒用エタノール等が有効です。



### 3. 中国武漢市から帰国・入国され、症状が出現した場合には

入国してから2週間の間に、発熱や咳、くしゃみなどの呼吸器症状がある場合には、マスクを着用のうえ、速やかにお住まいの地域の保健所に連絡し、医療機関を受診するようにしてください。その際、海外滞在歴を申告するようにしてください。



# その症状、花粉症かも!?

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して、鼻水や鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみとなって現れる疾患のことをいいます。

花粉を外に出そうとするために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。



## 風邪と花粉症の見分け方

花粉症は季節的にも風邪の流行する時期に重なります。このため、発症の初期ではくしゃみ、鼻水が症状として同じことがあります。

## 花粉症の主な症状

### 鼻水・鼻づまり

透明でさらさらした水のような鼻水が出る。



### くしゃみ

立て続けに何回もくしゃみが出る。



### 目のかゆみ

目がとてもかゆく、涙が出ることもある。ときには充血します。



## 花粉症対策

- マスクやメガネ、スカーフなどを着用し、花粉の目や鼻への侵入を防ぎましょう。
- ウールなどを避け、表面がサラサラした素材のものを選びましょう。
- 手洗い・うがい、洗顔や洗眼を徹底しましょう。
- 外に干していた洗濯物は、付着した花粉を払い落としてから取り込みましょう。
- こまめに拭き掃除をしましょう。
- ストレスはためないように心がけましょう。
- 意識してバランスのよい食生活を心がけましょう。
- 外出から戻ったら上着などは玄関で脱ぎ、花粉を払い落として居間などに持ち込まないようにしましょう。
- 外出から戻ったら出来るだけ早くシャワーなどを浴びて花粉を洗い流しましょう。

花粉症に特有な症状を知り、おかしいなと思ったら、早めに医師に診てもらい、症状の軽いうちに治療しましょう。

公益財団法人東京都保健医療公社 東部地域病院

電話番号 03-5682-5111 (代表)

HPアドレス (PC) <http://www.tobu-hp.or.jp/> (携帯)

