

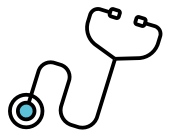


(公財) 福井県健康管理協会  
県民健康センター副所長 田中 正樹

# 健康

経営者・従業員のための

## ひとくちメモ



### ウィズコロナ時代の肺炎予防

新型コロナウイルス感染症は2020年1月に国内で最初の症例が報告されて以降、10月2日現在における感染者は84,333例となっており、今後更なる増加が予想されています。新型コロナウイルス感染症は、密閉・密集・密接の3要素を持つ空間で広がりやすいことが分かっており、3密空間を避けることが新型コロナウイルス対策では重要です。

しかし、感染を恐れるあまり、極端に外出を避け、自宅で過ごす時間を増やしてしまいますと、その結果、体を動かす時間は減り、社会参加の機会を失い、会話の機会も減ってしまいます。

介護が必要になる前の段階とされるフレイルは、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねた状態で生じやすい心身の衰えた状態を指しています。新型コロナウイルスによる自粛期間が長引き、運動不足・食事の不規則・気分の落ち込みなどが続くと、フレイルが進行して、感染症にもかかりやすくなります。

戦前の日本の物理学者であり、随筆家でもある寺田寅彦は「モノを怖

がらなさ過ぎたり、怖がり過ぎたりするのは優しいが、正當に怖がることはなかなか難しい」という名言を残しています。

新型コロナウイルス感染者の半数が、症状のない感染者から感染していることや、様々な物に付着したウイルスが数日後まで感染性を有し、感染者と直接の接触がなくても感染するため、感染経路が特定できないことが多いなど、いつ・どこで感染するかわからないと不安になる気持ちはよく理解できます。

しかし、症状の有無にかかわらず全ての人がマスクを着用し、手洗い、手指消毒という感染対策の基本を行い、エアロゾル感染対策として換気を徹底していくことで、感染のリスクを下げることは可能です。

人口動態統計による2019年の死亡者数は、インフルエンザが3,575人、誤嚥性肺炎が40,385人でしたが、対して2020年10月2日現在の新型コロナウイルス感染症による死者数は1,582人となっています。

新型コロナウイルス感染症を恐れるあまり、「stay home」で

自宅に閉じこもって、フレイルになつてしまい、その結果、筋力や飲み込む力が衰えておこる誤嚥性肺炎にならないようにしなければなりません。

「ウィズコロナの時代」に免疫力を保ちながら心身ともに健康に過ごすために、感染予防行動をとりながら、禁煙、予防接種、運動、食事など、自分がまずできそうなことから積極的に取り組んでいきましょう。

(左図参照)

#### ピンピンコロリの生活習慣 肺炎の予防

- ・マスク・手洗い・手指消毒・換気
- ・禁煙
- ・予防接種
- ・口腔内を清潔に保つ
- ・体力をつける  
(運動習慣と十分な栄養)



LINE 公式アカウントはじめました  
友だち募集中!

**ふくい健康の森**

QRコード読み込んで友達追加!

LINEに登録してイベント情報や  
温泉の割引券をGETしよう!!