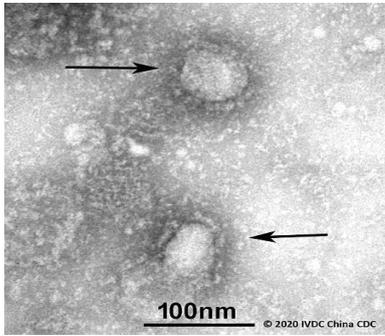


新型コロナウイルス感染症、実体がわからない中で様々な情報が飛び交い、不安になっておられませんか。私たちは、ウイルス感染を正しく理解して、風評に負けない健康観を持っていただきたいと思います。



いつもはインフルエンザが猛威を振るうこの時期、今年は「新型コロナウイルス」の話題で持ちきりです。一番恐いのは、「バナナを食べたら感染する」といった、いわゆる風評被害です。今、ヨーロッパでは美術館、博物館などでアジア系の人々を閉め出す動きもあるくらいですから、ことは深刻です。こういった状況の中、私たちは正しい情報を元に冷静に行動することが大事です。米本先生が、わかりやすくまとめてくださいました。表裏両面に渡る力作です。じっくりお読みいただき、またお友だちにも目を通していただき、必要以上に恐れず正しく行動しましょう。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします。

今月の診療日の変更はありません

#### 2. ミタクリ漢方 葛根湯（かっこんとう）のお話

今回は葛根湯のお話です。皆さんはカゼの初期に葛根湯を利用される方が多いかと思いますが、葛根湯の目標は「発汗」です。熱湯と共に服用し、1時間～1時間半ごとに発汗が促されているかどうかみていきます。肌着を替えるくらい発汗が促されたらOKです。麻黄（まおう）の作用で眠れなくなる方もおられますで、午後3時頃までに飲み終わってくださいね。詳しくは診察室で！

#### 【ヤギの由無し事（よしなしごと） 米本千春】

“未知数が不安につながる” 皆さんは今、何が一番心配ですか？ 連日ニュースのトップは、「コロナ肺炎」です。ニュースによって報道の焦点が違って、何を信じたらいいのか混乱してしまうなあと感じます。皆さんは正確な情報と対応をご存知でしょうか？ 日々新しい情報が追加されますので、現時点（2月2日）のお話です。

気になるのは、

- ・どれだけ移りやすいか
- ・どれだけ重症になるのか

ではないでしょうか？

まず、風邪のお話。風邪の8～9割はウイルスが原因です。細菌（ばい菌）とウイルスは全く違うものです。細菌には抗菌薬（抗生物質などとも呼ぶ）が効きますが、ウイルスに効く薬はほとんどありません。インフルエンザなど一部のウイルスにだけ、抗ウイルス薬が開発されています。風邪の原因で多いのはライノウイルスで、次にコロナウイルス（風邪の10～15%、流行期は35%）です。このようにコロナウイルス（Coronavirus: CoV）は風邪を引き起こす、皆さんもかかったはずのウイルスです。風邪を起こす4種類のコロナウイルス以外に、サーズと呼ばれる重症急性呼吸器症候群コロナウイルス（SARS-CoV）が有名で、マーズと呼ばれる中東呼吸器症候群コロナウイルス（MERS-CoV）もあります。今回、7種類目かもしれないウイルス、【新型コロナウイルス（2019-nCoV）】が流行しています。 **裏面に続きます**

#### 3. 市民公開学習会のご案内

いつまでも自分の歯と口で食べたい

「わが街の在宅歯科医療を考える」

日時：2020年3月7日（土曜日）14時～16時40分

場所：ウエスティ（堺市西文化会館）7階セミナールーム

参加費：無料

① 「在宅歯科医療はここまでできる」～担う人々を中心としたシンポジウム

② グループワーク

「わが街の在宅歯科医療を考える」

※当日は、各種相談窓口の情報もお知らせします。

【ヤギの由無し事（よしなしごと） 表面より 米本千春】

今、府民の皆様を知ってほしいこと  
—新型コロナウイルス感染症について—

新型コロナウイルス感染症が、大阪府内でも発生しています。厚生労働省や大阪府が発信する正確な情報に基づき、落ち着いて行動してください。

新型コロナウイルス感染症とは？

- インフルエンザや風邪と同様、飛沫感染や接触感染で感染します
- 感染すると、発熱・咳などの呼吸器症状が現れます

<コロナウイルス>

- ・人や動物の間に広く感染症を引き起こすウイルス
- ・人が日常的に感染する4種類は風邪のような症状を引き起こします。



- 飛沫感染  
インフルエンザにかかっている人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込む
- 接触感染  
しぶき等がついたドアノブやつり革などを手で触り、その手で口や鼻を触れる



予防法

一般的な感染症対策の徹底が効果的です。

● 手洗い



ハンドソープをつかって、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。消毒用アルコールも有効です。

● 咳エチケット



咳・くしゃみをする時は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。

【事業者の皆様へ】

- 従業員の体調管理に留意するほか、消毒用アルコールを常備する等の対策をお願いします。
- サービス業等、不特定多数の方と接触する施設等では、マスクの着用を奨励します。

手洗い・咳エチケット以外にも…

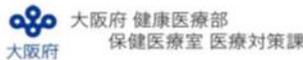
- 日頃から体の抵抗力を高めておく
- 高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みへの外出を控える

新型コロナウイルス感染症に感染した不安がある場合は、専用の「府民向け相談窓口」にご相談ください

電話番号：06-6944-8197 ファックス番号：06-6944-7579 (9:00~18:00 土日祝も実施)

※電話番号・ファックス番号のおかけ間違いにご注意ください

詳しくは下記HPよりご確認ください



人から人への感染が疑われ、世界保健機関（WHO）で緊急事態宣言が出ました。日本では、2月1日に『新型コロナウイルス感染症』として、指定感染症に定められました。指定感染症は政令で定められる、急ぎの認定です。SARS、MERS、結核、ポリオなどの二類感染症と同様の扱いになります。堺市で入院できる医療機関は、堺市立総合医療センター（7床）だけです。

移りやすさについては、SARSと違い、無症状の人からも移ると言われています。また、インフルエンザはすぐに高熱が出て発症がわかり自宅安静となるのですが、新型コロナは風邪症状が続いた後に肺炎になることがあるため、知らない間に広めてしまう可能性があります。重症度、致命率（亡くなる割合）はそれほど高くないと言われていますが、インフルエンザ同様、持病のある方や高齢者は要注意です。

コロナウイルスに効く薬はまだ開発されていないので、風邪と同じように新型コロナも自力で治すしかありません。2m以内、30分以上が濃厚接触ですが、触った手からの接触感染には注意です。

お勧めを挙げてみます。

- ・インフルエンザと同じ対応を（マスク、手洗いかアルコール消毒、眼・鼻・口を触らない、約30分毎に少しずつ水やお茶を飲む、人混みを避ける…）
- ・体力をつける（よく寝て、食べて、ストレス減）

鎌田實さんがTVで述べていた3つです。

1. 自分を守れ（手洗い、マスクなど）
  2. 心配しすぎるな（インフルエンザ対応で）
  3. リテラシーをあげろ
- 3はヘルス・リテラシーのことで、健康に対する正確な情報を得て、正しく判断し、惑わされないようにする、私達自身の能力です。慌てない、デマに惑わされない、差別をしない。中国、特に武漢の惨状を他人事とせず、じゃあ自分は、日本はどうしたらいいのか考える機会にしたいものですね。

【外来担当医一覧 2020年2月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	巽 米本	米本 三谷	巽 三谷	巽 米本	巽 三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽(予約) 米本(訪問診療)	巽(訪問診療)	巽(予約) 三谷(訪問診療)	巽(訪問診療)	巽(予約) 米本(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	