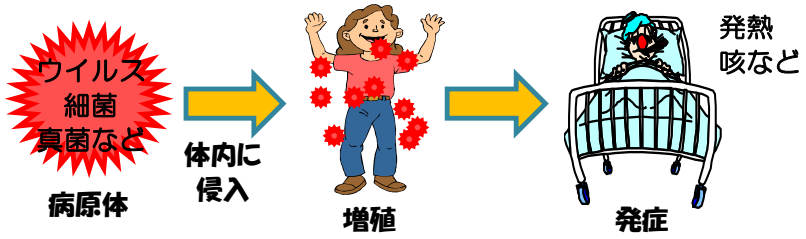
CPAPレター

第179号
2023/9

夏休みも終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。昔は「エアコンは体に悪い」と言っていましたが、今では「できるだけエアコンを使いましょう」というように変わってきました。それほど暑くなっているんですね。最近は少し風が吹くようになり、暑さのピークは越えたように感じます。
暑さで体力が落ちている方も多いかと思いますが、食欲の秋がやってきます!!運動の秋も忘れずに、食べ過ぎには注意して過ごして下さいね。

感染症

新型コロナウイルスが流行し、耳にする機会が増えた『感染症』。
ウイルスなどの病原体が体に侵入・増殖することで発症する病気です。



病原体に感染しても、症状が出ないことを『不顕性感染』といいます。コロナ禍でよく『無症状』という言葉を使用したと思いますが、症状はなくても感染力はあるので、感染症を拡大させる可能性があります。

３年以上続いた『コロナ禍』ですが、コロナ以外にも多くの感染症が存在します。
今年は主に子供に多く感染するヘルパンギーナの流行が激しく、過去１０年で最多になったという報告もあります。このように、私たちは異なる感染症の流行を繰り返しています。

感染症は「感染症法」よって、感染力の強さや罹患した時の重症度によって１類（危険性が極めて高い）～５類（危険性が低い）に分けられています。新型コロナウイルスが今年の５月８日から２類⇒５類へ変更されました。それに伴い、感染防止対策として求められてい様々な事柄が解除されました。

◆２類⇒５類に伴う主な変更点◆

- ●日常の基本的な感染対策は求めない
- ●感染者、濃厚接触者の外出自粛は求めない※
- ●幅広い医療機関に受診できる
- ●医療費が保険適用になり、自己負担が発生する

※発症から２日～７日の間は、感染性のある病原体を排出するとされています。発症５日経過以降は、排出量が急激に減少するとされており、５日経過までは注意が必要です。

これにより・・・

コロナ禍で定着していた
＊マスクの着用
＊手洗い、手指のアルコール消毒
＊『三密』の回避
などの感染対策は、今後は個人の判断で行う必要があります。イベントの開催など、コロナ禍前と同様に行われる様子も多く見られるようになりました。

国から一律に感染対策を求められなくなった為、日頃から身を守る行動が重要になります！

感染症対策の為に 日常生活で心掛けるポイント

●身の回りを清潔に保つ
外出後の手洗い、うがいは今後も継続を

●免疫力を低下させない
バランスのとれた食事
規則正しい生活
十分な睡眠をとる
適度な運動で基礎体力を維持する　など

CPAPの使用により、エアロゾルという細かい飛沫が生じます。感染症に罹患している期間のCPAP使用は、お部屋の扉を閉めるなどの注意が必要です。

気温も日差しも厳しい日が続いていますが、そんな時はやっぱりかき氷！かき氷と言えばイチゴ・メロン・・・だったはずですが、気付けばかき氷は『おしゃれスイーツ』になり、見た目もお値段もボリュームアップ！でも、味も美味しくなっているので「高いな～」と思いながらもついつい食べたくなりますよね。

＊必ず定期受診をお願いします。
未受診が続く場合は治療継続が困難となり、機械を回収させていただく場合があります。

文責：小川

発行：渥美病院
生理検査室