

新型コロナ・インフル感染者増加！

感染対策をしっかりとしよう！

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。インフルエンザの流行も広がり同時流行の様相を呈しています。高齢者や基礎疾患のある人など重症化リスクのある人を守るための感染対策を怠ってはなりません。新型コロナの患者報告数は感染症法上の「5類」に移行した5月から増え、高止まりになっています。厚生労働省によると、直近1週間（9月11日～17日）の1定点医療機関当たりの患者報告数は17・54人で、5類移行直後の約7倍。すでに「第9波」に突入したとの見方もあります。冬季の流行が多いインフルエンザも8月下旬から拡大し始め、各地の学校などで休校や学年・学級閉鎖が相次いでいます。新型コロナは重症化しにくいものの、体力が低下する高齢者や、基礎疾患のある人には今も重症化のリスクがある感染症です。

厚生労働省は10月以降、全額公費負担としてきた治療薬について、所得に応じて最大9千円の自己負担を求めると決めました。病床を確保してきた医療機関に支給する補助や診療報酬も縮小しています。

昨年度、病気やけがの治療で医療機関に支払われた概算の医療費は約46兆円で、コロナ禍で増加しました。巨額の財政負担を考えれば、医療態勢を平時に戻し、公的負担を減らす必要があるとしても国民への丁寧な説明が前提です。治療薬の自己負担を求められると、感染しても受診を控える人が相次ぐ可能性があります。それを放置すれば感染拡大にもつながり、政府は受診の動向や医療機関の診療態勢を注視して、感染状況に応じた適切な対策を講じるべきです。新型コロナとインフルエンザはともに冬季に流行が拡大する。感染症への備えを今から始めましょう。

(再徹底)

○NHK ラジオ深夜便2022年2月号より 100歳時代を元気に生きる！寒～い季節の快眠術より抜粋



昼間の活動が眠りのもとを作る！

昼間に体を動かすことで交感神経が優位に働き、体内リズムが作られます。



手先、足先の冷えを解消！

手足の先が冷えていると、末端の血管が締め、体温が逃げにくく、就寝時の体温が下がりにくくなります。足湯やストレッチで血管を広げましょう。



温かい食事で体の中から体温UP！

夕食に体を温めるメニューを取り入れると体温が上げられます。鍋物や煮込み料理などのあったかメニューで体ポカポカ。



就寝前に体温を高める習慣を！

体温が下がる状態が眠りに入る準備。寝る前に体温を少し高める習慣を持つと、いっpon上がった体温がぐっと下がるタイミングを作れます。



規則正しい生活を心掛ける！

起床や食事の時間を一定にすることは体内リズムを整えることに効果があります。

より良い睡眠で
体内リズムを
整えよう！