

# 情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

## 新型コロナの感染症法上の位置付け

# 5月8日以降は「5類」に引き下げ

政府は27日、新型コロナの感染症法上の位置付けを、5月8日に季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げることを正式に決めました。感染症法は、感染力や症状の重さなどに応じ、1～5類の5段階に分類されています。新型コロナはこれとは独立した「新型インフルエンザ等感染症」に位置付けられていますが、感染者の入院勧告や就業制限など「2類相当」の対応が取られています。

5類になれば、治療費は保険適用以外の費用は原則自己負担となり、抗ウイルス薬の処方を受けるには数万円かかる可能性があります。一部の専門家からは重症者の入院費や高額な治療薬は公費負担の継続を求める意見が出ています。

©東京新聞より抜粋

現行の感染症法上の分類と主な措置

	新型インフルエンザ等感染症	2類	5類
主な感染症	新型コロナ、 新型インフルエンザ	結核、 SARS	季節性 インフルエンザ、 風疹
外出 自粛要請	○	×	×
入院勧告	○	○	×
感染者の 把握方法	全数 (新型コロナは9月から 簡略化)	全数	定点 (一部は 全数)
医療費	公費負担	公費負担	一部 自己負担
診療・ 入院先	発熱外来や 指定の 医療機関	指定の 医療機関	一般 医療機関

## 免疫力アップ・自律神経が整う

## 「腸活」を始めよう！①

©NHKラジオ深夜便 2023年1月号より抜粋

胃が消化した食べ物の栄養を吸収するのが小腸、消化物から水分を吸収して、残ったものから大便を作るのが大腸の役割です。直腸は肛門につながっており、大便を一時的にためておくところです。

小腸には栄養の吸収以外にも、外から入ってくる異物を防御する免疫機能もあります。

腸内にはおよそ千種類・百兆個の菌がいるといわれ、それらは善玉菌・悪玉菌・日和見菌に分かれています。善玉菌が多ければいいわけでもなく、善玉菌2割・悪玉菌1・日和見菌7割の比率が理想と言われています。このバランスが整うと免疫力が上がります。感染症やがんなどに対する免疫細胞の7割は小腸に集まっています。腸内環境が整うと免疫細胞が活性化して、免疫力が上がります。

腸内環境もよくなれば、血液の質もよくなり、肌や毛髪につやが出ます。

### 腸活その1 習慣化して腸を元気に！



1日1回、笑顔になる！  
口角を上げるだけでも自律神経が安定し、腸にもいい影響があります。



毎日、好きなことをする  
時間をつくる！  
趣味など、楽しい時間を過ごすことで自律神経が整い腸のぜん動運動が活性化。



朝の起床後、  
コップ1杯の白湯を飲む！  
お腹があたたまり、胃や腸が目覚めて動きがよくなる。



入浴は湯船で！  
深部体温が上がると睡眠の質がよくなると、腸も働くように。