



新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)



今年はインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルスにも気をつけなくてはならず、例年とは違った冬になりそうです。11月号は、いつもならインフルエンザを特集する頃ですが、今年は新型コロナウイルスについてまとめました。

インフルエンザと新型コロナウイルスは、感染経路もほぼ同じで、手洗い、マスク、密となることを避けるなどの予防対策も共通です。新型コロナウイルスのワクチンはまだ準備中ですが、インフルエンザにはワクチンがあります。まずは、インフルエンザの予防接種を受けておくことをおすすめします。

新型コロナウイルスとは？

これまで人間に感染するコロナウイルスは6種類が知られていました。この中には過去に世間を騒がせたSARS(サーズ:重症急性呼吸器症候群)やMERS(マーズ:中東呼吸器症候群)も含まれていますが、その他は一般的な風邪の原因となるウイルスで、風邪の原因の10~35%を占めています。今回の『**新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)**』は、これら6種類とは別の新種として発見されたものです。ちなみにコロナというのはウイルスを顕微鏡で見るとときに表面に突起があり、これが王冠に似ていることからギリシャ語で王冠を表すコロナと名付けられました。

症状や感染経路は？

多くは感染から**約5日間(長い場合は14日間)**の潜伏期間を経て、次のような症状が現れます。

■発熱 ■強い全身倦怠感 ■乾いた咳 ■呼吸困難(入院患者などの重症例) ■その他<<下痢・吐き気(消化器症状)・味覚(嗅覚)異常・筋肉痛など>>

感染しても無症状の場合もあり、**80%程度**の人が病院での特別な治療を必要とせずに回復するようです。ただし、糖尿病・がん・呼吸器疾患・心疾患など基礎疾患をお持ちの方や高齢者では重症化しやすく油断は禁物です。若い人では、喫煙や肥満なども重症化に関わるとされています。

主な感染経路は、現時点で以下の2つとされます。

■**飛沫感染** 感染者の飛沫(くしゃみ、咳など)と一緒にウイルスが放出され、それを吸い込むことで感染します。
※映画館、カラオケ、満員電車など人が密集する環境

■**接触感染** 感染者のウイルスが付着した手で周りの物に触れ、それを他人が触って口・鼻・目の粘膜を触ることで感染します。※ドアノブ、つり革、テレビのリモコンなど

検査や治療法は？

患者さんの『唾液』や『鼻咽頭や鼻腔をぬぐった液』を用いて**PCR検査**(ウイルスの遺伝子検査)、**抗原検査**、**抗体検査**が行われています。

治療としてはウイルスや免疫の暴走を抑える薬などいくつか使われていますが、特効薬と呼ばれる薬はまだありません。ワクチンも準備段階です。

したがって、軽症の場合は、熱を下げる、呼吸を楽にするなどの対症療法を行いながら、自己免疫力がウイルスに打ち勝つのを待ちます。

予防するためには？

■3密を避ける

密集(人が多く集まる空間)、密閉(換気が悪い場所)、密接(間近での会話)を避けましょう。自宅や職場などでもソーシャルディスタンスを保ち、定期的な換気を行うことが大切です。

■人混みではマスクを着用する(咳エチケット)

マスクを着用することで飛沫感染のリスクを抑えることができます。咳や発熱がある人は不要不急の外出を避け、マスクをして咳エチケットを心掛けましょう。

■手洗いを徹底する

外から帰ったら石鹸で丁寧に手を洗い、清潔を保つようにします。手指消毒用のアルコールを併用することも効果的です。アルコール消毒には70~95%の高濃度エタノールの使用が推奨されています(入手困難な場合には、60%台でもよい)。また、目・鼻・口を不用意に触らないようにしましょう。

■適度な運動を心掛ける

ウォーキングやヨガなどで適度に体を動かすことで免疫力を高めてウイルスに負けない身体作りを目指しましょう。コロナ太りやテレワークによる肩こり・腰痛・眼精疲労対策にも効果的です。

新型コロナウイルス感染症に打ち勝つためには、『うつらない、うつさない』という私たち1人1人の意識が大切です。

自分を、そして大切な人を守るために、ぜひ身近なところから実践していきましょう。

【参考】

厚生労働省HP、国立感染症研究所HP

当社
管理栄養士
おすすめ!

5分で出来る! ヘルシーライフレシピ

第6回

11月のテーマは

～免疫力を高めよう!～

すごく簡単!

キムチには「乳酸菌」
ニラやニンニクには
「アリシン」が含まれます!

レンジで豚キムチ



材料: 1人前

○もやし	100g (1/2袋)	●おろしにんにく	お好みで
○白菜キムチ	50g	●醤油	3g (小さじ1弱)
○ニラ	20g	●ごま油	6g (大さじ1/2)
○豚こま切れ肉	70g		

こんな方におすすめ

- *手軽に免疫力を高めたい方
- *火を使わずに調理したい方



作り方 ※レンジは600w

- ①ニラともやしを水で洗い、ニラは5cm幅に切る。
- ②①の水気を軽く切り、もやし、キムチ、ニラ、豚肉の順で耐熱皿にのせる。
- ③●の調味料を②に回しかけ、ラップを軽くかけてレンジで4分加熱する。
- ④加熱後、下に沈んでいる調味料と全体の具を混ぜ合わせる。

栄養価: 1人分

エネルギー	309kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	21.2g
炭水化物	8.2g
食塩	1.7g

【ワンポイント】

キムチの「乳酸菌」は腸内環境を整えて免疫力を高め、ニラやニンニクの「アリシン」は、疲労回復効果のある豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を高めます。
調理のポイントは、均等に火が通るように野菜を洗った時の水分を少し残しておく、肉同士が重ならないようにのせていくことの2点です。



管理栄養士ひかりちゃん