安全衛生ニュース 2023. 1

高齢者会社
中小企業投資育成株式会社 設立投資第1号
株式会社 マイスター60
安全衛生委員会 委員長 柳川 忠興
TEL03-5657-6363 FAX03-3453-1666

インフルエンザと新型コロナ

今年の冬は、新型コロナウイルスの感染拡大に加えて季節性インフルエンザの流行により、多くの発熱患者が同時に生じる可能性があります。

インフルエンザは、「インフルエンザウイルス」に感染することにより、38℃以上の発熱、頭痛や関節、筋肉痛など全身に症状が急に現れるというのが特徴です。
例年 12 月～4 月頃に流行し、1 月末～3 月上旬に流行のピークを迎えます。いったん流行が始まると、短期間の内に多くの人に感染が拡がっていきます。
高齢の方や慢性疾患を持つ方は、肺炎を引き起こすなど重症化することがありますので、特に注意が必要です。

インフルエンザの予防方法

① 流行前のワクチン接種が有効です

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

今からでも遅くありませんので、未接種の方は是非ワクチン接種を受けましょう。

② 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。

③ 感染を広げないために“咳エチケット”を心がけてください

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します(飛沫感染)。普段から“咳エチケット”(①他の人に向けて咳やくしゃみをしない、②咳やくしゃみが出るときはマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど)を心がけてください。

部屋の適度な湿度　十分な休養とバランスのとれた栄養　無用に人混みに入らない

出典:厚生労働省　インフルエンザ(高齢者)リーフレットより

新型コロナについて

国内で初めて感染が確認されてから 3 年になりましたが、いまだに収束する気配がありません。この 3 年間で 8 回の感染拡大の波があり、現在の第 8 波では昨年夏の第 7 波よりは新規感染者数が下回っていますが、死者数が過去最多になり、厳しい状況が続いています。

出典:厚生労働省 「感染者動向」より抜粋

行動制限解除や水際対策の緩和、更にはマスク着用の見直しが検討されています。
人との接触する機会が多くなっていますので、新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの同時流行に備えた対応が必要です。

この冬は、ワクチン接種・新型コロナ抗原定性検査キット・解熱鎮痛剤の準備を！

感染が拡大する前の接種をご検討ください

- **新型コロナワクチンの接種**
  新型コロナワクチンの早期の接種をお願いします。
- **インフルエンザワクチンの接種**
  65歳以上の方などの定期接種対象者で、接種を希望される方は早めの接種をお願いします。

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。

発熱などの体調不良時にそなえて、早めに購入しておきましょう

- **新型コロナ抗原定性検査キット**
- **解熱鎮痛薬**

かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください。

あわせて確認しておきましょう

チェック！

- **電話相談窓口などの連絡先**

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」の参照や＃7119（救急要請相談）、＃8000（こども医療相談）など

その他、生活必需品なども用意しておきましょう。
（体温計・日持ちする食料（5～7日分）など）

国が承認した新型コロナ抗原定性検査キットを選びましょう

「研究用」ではなく国が承認した「医療用」もしくは「一般用」のキットを使用してください。

出典：厚生労働省 「発熱外来がかかりづらくなる場合に備えましょう」リーフレットより抜粋

喉の痛みや発熱などの症状が出たら…

新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方は

速やかに発熱外来（診療・検査医療機関）を受診してください。

新型コロナ抗原定性検査キットで陽性が確認された場合は、その結果を受診時に医師に伝えてください。

かかりつけ医がいる場合 → **かかりつけ医にご相談ください。**

受診を迷った場合 → **電話相談窓口などをご利用ください。**

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、
「救急車利用マニュアル」の参照や＃7119（救急要請相談）など

以下の項目や疾患に該当する方は新型コロナウイルスの**重症化リスクが高い**と考えられるため、早めに相談・受診しましょう。

☐ 65歳以上である	☐ 喫煙歴がある	☐ 妊娠している	☐ 肥満（BMI30以上）	
☐ 糖尿病	☐ がん	☐ 慢性腎臓病	☐ 脳血管疾患	☐ 慢性呼吸器疾患（COPDなど）
☐ 高血圧	☐ 脂質異常症	☐ 心血管疾患	☐ 免疫機能の低下の可能性がある	

出典：厚生労働省 「新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方」リーフレットより抜粋

重症化リスクの低い方へ

**流行時は、発熱外来の予約が取りづらくなります。
重症化リスクの高い方を守るため、
健康フォローアップセンターをご活用ください。**

喉の痛みや発熱などの症状が出たら…

まずはご自身で新型コロナ抗原定性検査キットで検査してください。

陽性だった場合は、地域の健康フォローアップセンターに登録して自宅療養をお願いします。

・体調変化時には、健康フォローアップセンターにご連絡ください。

受診を迷った場合

電話相談窓口などをご利用ください。

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口

症状が重いなど受診を希望する場合

**受診・相談センターに相談し、
かかりつけ医・発熱外来の受診や電話診療・オンライン診療をご検討ください。**

出典：厚生労働省 「新型コロナウイルスの重症化リスクの低い方」リーフレットより抜粋

ちょこっトレ（転倒防止）

労働災害の発生原因では「転倒」が最も多く、全体の約 4 分の 1 を占めています。また、**転倒災害の約 4 割は 60 歳以上**であり、高年齢になるほど増加傾向になっています。転倒災害だけで、実に年間 3 万件以上発生しており、その多くが**『滑り』、『つまずき』、『踏み外し』です。**

マイスター60 で発生した労災（通勤途中を含む）でも、半分以上は転倒事故です。

- 足元の確認が疎かになり、配管に足を引っかけた
- 青信号で渡ろうと駆け足になり、歩道の出っ張りでつまずいた
- 急いでいたので、駅の階段を踏み外した

等々

いずれもちょっとした原因が大きな怪我につながっています。

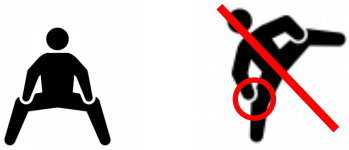
転倒の原因は、下半身の衰えからくるといわれています。年齢とともに筋肉が減り、脂肪が増えて動けなくなっていきます。筋肉の減少は、筋トレで大幅に遅らせることができるのです。

四股：シコ

相撲を象徴する『四股』は全身、特に下半身を鍛えるのに最適なトレーニングです。

① 脚を肩幅より広く開きます。つま先は外向きです。太ももが床の平行になるようにヒザを曲げていきます。この時、ヒザは内側にならないように、つま先と同じ方向に曲げましょう。

② 片足側（軸足）に体重を移動し、反対側の脚を少し浮かせましょう。反対側の脚を上げるときに、軸足を徐々に伸ばしながら行うと反対側の脚をゆっくりと上げることができます。体の首と脊柱のラインは常にまっすぐになるよう意識して行いましょう。
力士のように脚を高く上げる必要はありません。脚を 60～80cm ぐらい上げるだけでも効果は十分期待できます。ぐらつかないようにバランスを取って、1～3 秒ぐらい静止します。



③ 息を吐きながら脚を下げ、軸足のヒザをゆっくりと曲げていきます。上げた脚はつま先から着地し①に戻ります。