



ごあいさつ

今年も残すところあと1カ月余りとなり、1年を振り返る機会が多くなりました。2020年は新型コロナ感染拡大で誰にとっても大変な1年でした。これまで当然のようにしていた数々の事ができなくなり、新しい生活様式に慣れなければならなくなりました。それにもいつしか慣れてしまい、何かぼかりと穴が開いたような、漠然とした喪失感のようなものが随分つきまわったのではないのでしょうか。個人的には人と随分疎遠にもなりました。誕生もお別れもそれなりの方法で、気持ちを表すことしかできず仕舞いでした。そんな折、暖かく天気のいい日が続くと、旅にでもと気持ちが沸き上がりますが、やはりここはぐっと我慢。コロナ禍のなかでは、来年の見通しも立てられず、宙ぶらりんのままですが、まずは無事に新しい年を迎えられるよう、祈りたい気持ちです。

身近に迫る『コロナ感染』もし自分が濃厚接触者になったらどうなるの？

今年の『2020新語・流行語大賞』の候補に、『濃厚接触者』が入りました。マスクなどの防護策をとらずに、新型コロナウイルスの感染者と長い時間接触するなどして、感染リスクが高いとされる人を言います。具体的には感染者の関係では同居している人、同じ車内に長時間一緒にいた人、マスクをせずに1メートル以内で15分以上一緒にいた人、防護策をとらずに診察したり看護したりした人は、該当する可能性が高く、保健所が「濃厚」かどうか判断します。

もし、『濃厚感染者』になったらどうなるのか。全員が原則、検査の対象になり、陰性と判明しても、感染者と最後に接触した日から14日間は自宅待機になります。感染者といつ接触すると濃厚感染者になるのかは、感染者が発症した日の2日前以降に接触していると該当します。発症前でも近くにいる人にウイルスを感染させる可能性があるからです。これから迎える年末年始、そして受験シーズンを乗り切るためには、一人ひとりの意識化の中で行う手洗い・うがい・換気・消毒の徹底こそが防護策になり、命を守ることに繋がると信じて前を向き毎日の生活に励みましょう。

新型コロナウイルス感染症の相談・受診体制が変わる…かわさき市政だよりから抜粋

季節性インフルエンザの流行期を迎え、同感染症の相談・受診体制が変わりました。まずは、かかりつけ医に相談受診し、かかりつけ医に相談できない場合は、症状に合わせて県や市の相談窓口にご相談ください。

<問い合わせは、川崎市健康福祉局感染症対策課 ☎200-2441・fax200-3928 >

発熱・喉の痛み・せきいずれかの症状がある場合 = 神奈川発熱等診療予約センター ☎0570-048914

(9時から21時迄。土・日曜・祝日も対応)

発熱・喉の痛み・せきがない場合・その他、一般的な相談 = 川崎市新型コロナウイルス感染症コールセンター

(☎044-200-0730 24時間。土・日曜・祝日も対応)



マスクで肌荒れしていませんか。清潔に保ち乾燥に注意しましょう。

毎日のマスク生活でかゆみや口周りの肌のトラブルに困っていませんか。マスクの中は呼吸によって温度と湿度が上がって蒸れた状態になり、汗や皮脂量が増え、皮膚の常在菌が増殖し、肌表面のpHバランスも崩れます。(水素イオン濃度指数pHが少なく酸性に傾き、大きいとアルカリ性に傾いている。健康な肌の表面はこのpHが弱酸性に保たれている)

もう一つ、マスクの中は、乾燥しています。マスク内が蒸れると肌は「水分が十分にある」と認識します。

そうすると、マスクを外した時等に肌から水分が蒸発します。過度な乾燥状態だと、肌は皮脂を多く分泌して皮膚を守ろうとします。空気が乾燥する冬は、春や夏より肌荒れが悪化することもあります。

冬のマスク肌荒れを防ぐ対策は

- ◎手洗い・うがいと一緒に洗顔をする。洗顔料は泡立てて、ぬるま湯でやさしく洗い流しましょう。(朝と帰宅後)
- ◎保湿して乾燥を防ぐことが重要です。洗顔後はクリームなどをやさしく塗りましょう。日中の保湿も大切です。
- ◎湿疹やかぶれの場合も肌荒れが長引くことがありますので皮膚科受診しましょう。
- ◎マスクは清潔にして、汚れたら必ず交換です。マスクの内側にガーゼを1枚挟み、顔にフィットするものにし摩擦を減らしましょう。