

組合員の皆様へ

2020年6月24日

医療生協さいたま新型コロナウイルス対策本部

日常生活を取り戻すために、わたしたちも新しいステップへ

《はじめに》

医療生協さいたまの新型コロナウイルス感染症対策に対して、ご理解とご協力をいただきましたことに心より感謝いたします。また、組合員活動における感染症発生がなく今日を迎えられていることを確認し喜び合いたいと思います。ありがとうございます。

緊急事態宣言が解除され、徐々に営業や活動の制限が緩和されつつありますが、第2波、第3波があり得ることを考えると決して安心できる状況にはありません。今後も引き続き感染対策へと取り組むことが大切です。引き続きよろしく申し上げます。

この間、様々な組合員活動が休止となる中で、運動不足になったり、気持ちが沈みがちになったり、様々な不調を感じる方が多かったと思います。人との交流の少ない不活発な生活が、健康に与える悪影響も大変心配されます。こういった状況から抜け出すために、日常生活を少しずつ取り戻さなくてはなりません。

その活動の仕方は今までとは少し違った形になります。「3密」（密閉・密集・密接）を避ける、すなわち身体的には一定の距離を置きながらも、人と人との関係を保ち、体も動かし、心と心がつながるような活動が今まで以上に求められています。これまでの組合員活動を再開させつつ、その一方で新型感染症にも対応できる新しい活動スタイルを創意工夫しながら生み出すことも必要となります。

また、新型コロナウイルス感染症に対して全事業所が感染予防を徹底し、医療・介護サービスの提供に取り組んできましたが、医療や介護の利用が制限され、健診事業が一時全面休止となるなど経営的には大変厳しい状況にあります。医療・介護に対する国の支援策も不透明なままです。わたしたちが築き上げてきた医療と介護を守るために、国や自治体に対して公的支援を求めていくこととあわせて、経営基盤強化に向けた増資運動の取り組みも重要です。

そして、コロナ禍で深刻となっている暮らし・生業の困難などに対し、多くの個人や団体と力をあわせて、いのち・暮らしを守るために医療生協の役割を発揮していきましょう。

医療生協さいたまの組合員活動は、7月から「第2段階」へ移行します

1. 目標：～大切な自分と仲間を守るために、コロナに感染しない・感染させない～
2. 支部活動の再開方針
 - ① 支部活動を再開します。ただし、以下の②③を前提とした範囲での活動とします。
 - ② 引き続き控える活動
 - ・バスハイク…「3密」となりやすくさけることが必要です
 - ・支部まつりなど…不特定多数を参加対象とすることでの感染のリスクが高くなります
 - ・会食や食事の提供 (向かい合っでの飲食、大皿から取り分ける、お互いに食べ物や飲み物のシェア、会話しながら食べるなど)…飛沫・接触感染の機会となります。
 - ・健康チェック、歌(カラオケ・合唱等)、大きな声で話す…飛沫・接触感染の機会となります。
 - ③ 施設ボランティア・くらしサポーターは、屋内外を問わず支援を再開します。
 - ④ なお、新型コロナウイルス感染症拡大などの状況を踏まえ段階等について変更します。
3. 活動にあたって
 - <感染予防の基本>
 - ① マスク・手洗いなどの標準的な感染予防策を徹底します。
 - ② 発熱や風邪症状がある場合は参加を控えます。
 - ③ 3密（密閉・密集・密接）を避けます。
 - <活動の留意点>
 - ① 準備段階
 - 1) 開催時に用意します。(必要に応じて主催者/支部などが準備します)
 - ・マスク（忘れた方のため）
 - ・手洗いの液体石鹸またはアルコール消毒液
 - ・体温計（できれば非接触性）…事前に「自己検温」の実施をアナウンスしましょう。
 - 2) 3密（密閉・密集・密接）を避けた、十分な広さの会場（場所）を用意しましょう。開催前に換気します。
 - 3) 参加を控えてもらうことがあります。
 - ・風邪症状・体温 37 度以上
 - ・家族に発熱者や濃厚接触者・健康観察対象者がいる方
 - ② 開催段階
 - 1) 参加者の体温や風邪症状をチェック（確認）します。
 - 2) 開始前に全員で手洗い（手指消毒）。開催中も必要に応じて行います。
 - 3) こまめに換気します（1 時間に 2 回 5 分間）。
 - 4) 互いの距離（運動／2 m、訪問・対話／1 m・正面を避ける、椅子は 1 つ置き）を保ちます。
 - ③ 参加者
 - 1) 自宅で健康を自己チェックし参加を決定します。
 - ・体温 37 度以上・風邪症状・体調不良、家族に発熱者や濃厚接触者・健康観察対象者がいる方は参加を控えます。
 - 2) 準備するものを点検します。
 - ・マスク・できれば手指消毒アルコールなど・水分補給のお茶や水など
 - 3) 活動の前後や活動の節目に手洗い（手指消毒）を行い、熱中症に留意し、水分をとりましょう。

医療生協さいたまの組合員活動「第2段階」のすすめかた

目標：大切な自分と仲間を守るために、コロナに感染しない・感染させない

2020年6月24日

医療生協さいたま新型コロナウイルス対策本部

1. 感染予防の基本

- ◆マスク・手洗いなどの標準的な感染予防策を徹底します。
- ◆発熱や風邪症状がある場合は参加を控えます。
- ◆3密（密閉・密集・密接）を避けます。

2. 活動にあたっての留意点

◆準備段階

- ①開催時に用意しましょう。（必要に応じて支部などが準備します。）
 - ・マスク（忘れた方のため）
 - ・手洗いの液体石鹸またはアルコール消毒液
 - ・体温計（できれば非接触性）
- ②3密（密閉・密集・密接）を避けた、十分な広さの会場（場所）を用意し換気します。
- ③参加を控えてもらうことがあります。
 - ・風邪症状・体温37度以上
 - ・家族に発熱者や濃厚接触者・健康観察対象者がいる方

◆開催段階

- ①参加者の体温や風邪症状をチェック（確認）します。
- ②開始前に全員で手洗い（手指消毒）。開催中も必要に応じて行います。
- ③こまめに換気します（1時間に2回5分間）。
- ④互いの距離（運動／2m、訪問・対話／1m・正面を避ける、椅子は1つ置き）を保ちます。

◆参加者

- ①自宅で健康を自己チェックし参加を決定します。
 - ・体温37度以上・風邪症状・体調不良、家族に発熱者や濃厚接触者・健康観察対象者がいる方は参加を控えます。
- ②準備するものを点検します。
 - ・マスク、できれば手指消毒アルコールなど、水分補給のお茶や水など
- ③活動の前後や活動の節目に手洗い（手指消毒）を行います。
- ④熱中症に留意し、水分をしっかりととりましょう。

マスク熱中症



なんか最近疲れるなあ これってマスクのせい??



最高気温が 25℃を超えることが増えてきました。
今年は新型コロナウイルス感染症対策で常時マスクを着用しているため、
のどの渇きを感じにくく、水分補給を忘れがちとなっていないですか。
さらに外出自粛で運動不足も重なり、熱中症の危険性が高まっています。

こんな症状はありませんか？

- ・顔が（身体が）例年よりホカホカする・動いただけで顔がほてる
⇒マスクで熱がこもっている可能性あり（紙マスクより布マスクの方が通気性は劣る可能性あり）
- ・足がつりやすくなった、立ちくらみがする
- ・食欲がない、疲れやすい
- ・頭痛、吐き気、倦怠感 ⇒まずは水分を補給しましょう（下記参照）放っておくと症状がどんどん悪化する可能性があります。
・・・この症状もしかして『隠れ熱中症』かもしれません。

熱中症予防についてはご存知かと思われるので、今年特にお伝えしたい視点で説明します。

水分を例年よりこまめに摂りましょう

◆水分って何をとりますか？水？お茶？コーヒー？それだけでは体の中の水分が薄まってしまっただけで、予防にはなりません。大事なものはミネラル（特に塩！）



お弁当に梅干を入れたり、塩飴をなめたり、
スポーツドリンクを摂ってもいいです。



◆「のどが渇く」と感じた時には体の中の水分はかなり不足しています。だからこまめにと
言われています。多少でも上記のような症状があるとき、汗を多量にかくときには経口補水液
（OS-1）がお勧め。飲む点滴です！ちなみに・・・元気な時に飲んだらしょっぱくてまず
いです。飲んでみて“美味しい”と感じたら、塩分不足になっていますので、試してみるのも
いいかもしれません。ただ、飲む点滴といわれるほどなので、年齢ごとに飲む限度の量が決ま
っています（ラベルに記載）のでご注意ください。また、高血圧や腎臓病で食事指導をうけら
れている方は主治医に相談して下さい。1家に数本常備であると安心です（特に今年は）

暑さを避けて過ごす

- 風通しを良くする：窓を開ける、ファンを回す。風の流れがあるほど体感温度は下がります。
- クールビズ：快適に過ごせる服装で過ごす。エアコンの設定を 28 度にするというのは少し間違っていて夏季にエアコンや扇風機などの空調を併用し、室温を 28 度に保つというのが正解です。ただし、冷房の設定温度一度下げると電気代が 10%増加するというデータもあり、安易に下げるのは厳禁ですが、熱中症予防のためには必要なときに適切に利用していきましょう。
- 除湿：湿度が 15%下がると体感温度は 1℃下がります。マスク着用での夏の職場は湿度が上がる可能性があります。エアコンのドライ機能を活用したり、服装での調整も必要かもしれません。



日頃から体力をつける

- 運動不足だから散歩やジョギングを…と思っても外に出るために今はマスク着用。そこでも注意が必要です。アスリートが肺機能を鍛えるため、低酸素状態で負荷を高めるトレーニングとしてマスクをつけてトレーニングをしています。要は、マスク着用での運動は身体への負担が大きいということです。マスク着用時の運動は無理をせず、運動習慣をつける程度にしてみてください。お子様と外で遊ばれるときには夢中になるかと思うのでお気を付け下さい。そして、「水分+塩分補給」を忘れないでください！
- 習慣的にできそうなことからやってみる：片足立ちで歯磨き、靴下は立ったまま履く、皿洗い中はつま先立ち等、続けることで体力が維持され、強化されていくこともあります
- 体力をつけるためには休養も大切。ゆっくりお風呂につかる、疲労回復食材を食べる、熟睡するなど心がけましょう！
- 疲労回復食材・・・例 豚肉とパプリカ で何を作りますか？チンしてポン酢で食べたらさっぱり、ニンニク炒めやみそ炒めにしてガッツリ食べてもいいかもしれませんね。

*** マスク着用時の注意事項 ***

- 口呼吸になりがち：直接口から菌たちが体内に入ってくることになってしまいます。
⇒『あいうべ体操』がお勧めです
- 人とあまり会わない場所ではマスクを外して深呼吸し、いい気を身体にいれてほっとしませんか。お店等人が多い場所に入る前にはマスクを着用する等、つけはずすタイミングもご検討ください。

毎年5月から熱中症による救急搬送者数を調査していた消防庁が、コロナの影響で今年は報告を延期すると発表しました。そうすると余計に熱中症救急搬送者数がわからず、統計的には何も検討されないかもしれませんが、困るのは医療現場です。一人ひとりができることをし、家族友人等周知していただくための情報としてご活用いただければと思います。

参考・資料引用したホームページ：環境省、消防庁、STOP 熱中症、大塚製薬株式会社