

## 医療生協さいたまは、組合員活動を段階的に再開します

### 第一段階：2020年6月1日～30日の方針について

2020年5月27日

医療生協さいたま新型コロナウイルス対策本部

2020年6月1日(月)から組合員活動を段階的に再開します。第1段階は6月の1か月間です。今後、感染拡大の状況をふまえ、安全を考慮しながら活動範囲を検討し、段階を引き上げて行きます。緊急事態宣言解除は、新型コロナウイルス感染の危険性がなくなった「安全宣言」ではありません。現に感染者が発生している現実を厳しく受けとめ、引き続きのご理解とご協力をお願いします。

私たちのくらしや仕事のあり方は、新型コロナウイルスとの共生という新たな段階へと進むことが求められています。身体的な「3密（密閉・密集・密接）」を避けながら、これまで以上に心と関係が「つながる」という新たな活動のあり方の模索が始まります。組合員活動を知恵と創意工夫で豊かに発展させてきたように、組合員と職員の力で難局を乗り越えて行きましょう。

#### 【第1段階】組合員による会議や活動からゆるやかに再開します。

##### 1. 会議や活動について

- ① 「活動再開にあたっての留意点」(※1) にそってすすめましょう。
- ② 地区・ブロック支部長会議、運営委員会など定例の会議は会場の広さ等を考慮しつつ、概ね30人以下として再開します。
- ③ 屋内で行うヨガ・ダンスなどの運動、うたごえ、麻雀、健康チェック、子ども(多世代)食堂、オレンジカフェなどは「3密」になりやすいため控えてください。屋外で行うウォーキングや太極拳などの運動、訪問行動は、熱中症などに留意しながらとりくみます。
- ⑤ 施設ボランティア・くらしサポーターは、屋外活動・支援(除草、買物など)は再開します。屋内活動・支援は行いません。
- ⑥ けんこうと平和(7月号)を発行します。仕分けおよび配布は再開しますが、困難な状況がある場合は、各理事や組織担当者、事業所管理部へ相談してください。
- ⑦ 多くの組合員や地域の皆さんを対象としたイベント(バスハイクや健康まつりなど)については「第2段階」以降として検討をすすめます。

##### 2. 生活や活動での感染予防対策について

- ・自分で出来る感染予防策として、「①石鹸での手洗い・消毒」「②咳エチケット」を実施してください。買い物などでは「3密」に、引き続き留意しましょう。
- ・十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- ・家族の体調も含め、発熱、だるさや呼吸器症状に気をつけ、体調に不安がある場合は、かかりつけ医や帰国者・接触者相談センター等に相談しましょう。  
「どんな時相談するの?」(※2)も参考にしてください。

##### 3. 気になる方への電話での声かけについて

- ・お出かけや人が集まることが制限されたことで、認知機能の衰えやフレイル(虚弱)の進行、ストレスが過度に高まり、心身の健康悪化などが懸念される方がいます。
- ・皆さんの周りの独居生活の方や気になる組合員に電話などで声を掛け合う事も大切です。各支部で相談しすすめましょう。

## 【活動再開にあたっての留意点】

2020年5月26日

医療生協さいたま新型コロナウイルス対策本部

### 【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）を避けましょう。

### 【活動上の留意点】

- ① マスク（サージカルマスクや布マスク）を着用しましょう。
- ② 活動の前後に手洗い（アルコール手指消毒など）を行いましょう。
- ③ 自宅で体温を測定して参加しましょう。発熱・風邪症状・体調不良時は参加を控えましょう。
- ④ 可能な限り窓は開放し十分な換気を行いましょう（1時間に2回程度）。エアコン使用時も行います。
- ⑤ 座席は、従来の座席を一つ置きに使用し、隣の人との間隔を1m程度はあけましょう。
- ⑥ お茶以外の飲食はできる限り避けましょう（マスクのない状態で向き合って食べることはしません）。
- ⑦ 歌や大きな声を出す活動は控えましょう。
- ⑧ マスク熱中症に留意し、水分をしっかりととりましょう。\*添付の資料を参考にしてください。

## どんなときに相談するの？

5/8更新版

### いずれかに該当する場合は、すぐに相談！

（以下の目安は「絶対」ではありません。体調に不安があるときは、帰国者・接触者相談センターなどに相談できます）

高齢者や  
持病のある方  
（念のため妊婦の方も含む）

比較的軽い風邪の症状がある

持病がない  
64歳以下の方

比較的軽い風邪の症状が続く  
（4日以上の場合必ず）※

強い症状がある

発熱や咳など

※症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。

息苦しさ、強いだるさ、高熱などのいずれか1つでも

# 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になっていませんか。  
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キングを…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、熟睡するなどに心がけましょう！
- 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させませんか。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。