



佐東接骨院

TELFAX 0465-63-0981

R2 4月号 第394

元気情報

各種保険取扱

スポーツの怪我の克服

交通事故の痛み除去



受付時間
平日 午前8時~12時
午後3時~7時

土曜日 午前8時~12時
休診日 日曜日・祝祭日





接骨院だより

連日新型コロナ肺炎のことについてテレビなどで連日放映されています。

東京五輪も1年延期が正式に決まり、全世界でコロナ対策が本格的に実施されるようになりました。

3月25日夜に小池東京都知事が感染者が急増したため、今度の週末には不要不急の外出はしないように要請が急遽ありました。先週の連休で上野の花見などに多くの人が密集したことも含めたものでしょう。

3月末までのところ、日本では他国に比べて、外出の規制は緩いようですが、今後、感染者の動向を見て、各地でこのようにきびしいものになる可能性は十分にあります。

しかし、かなり経済的に大きなダメージを与えることとなります。

欧米などではすでに、生活必需品店、医療機関、報道関係、警察など除いて閉鎖され、一般人の外出も規制されています。

果たして日本でこのようなことが現実的に起きるのでしょうか。

そんな時私たちの毎日の生活はどうなるのでしょうか。

何しろ専門家を含めて、初めての経験です。

日本から海外に渡航することも初めて自粛するようになっていきます。

海外から入る人は、日本人も含め、症状の全くない人でも2週間の外出自粛が規せられています。

零細企業が大半を占めている日本経済はどうなるのでしょうか。

自粛生活が3週間も続くと、生活そのものに無理が来るのは明らかです。

「感染」と「経済」どちらも大切なものです。

自粛が長いと経済が成り立たなくなります。かといって感染を食い止めないと医療も崩壊していきます。

各自、他人事ではなくなってきたことをしっかり自覚を持ち行動しなければならぬ時期に来ています。

まず自分が感染しないことが一番です。

それには、手洗いの習慣と狭い空間での人との接触を避けることです。

多くのデマ、うわさが蔓延します。

こんな時こそ落ち着いて行動することが大切です・

花粉症皮膚炎

荒 木 徹

4 月になり、春の陽気に過ごしやすい日が増えてきました。本来なら、桜も開花してお花見を楽しめる季節ですがコロナウイルスの影響でお花見を楽しむことが難しい状況が続いています。

いつまで続くか分からない状況で、様々な噂やデマがこれからも多々出てくると思います。各々が冷静に考え、慌てず行動することに努めなければなりません。そうすることが、我々に出来る収束への近道になるのではないのでしょうか。

コロナウイルスの影響により、マスク不足で花粉症の方には特にツライこの時期を迎えてしまいました。

花粉症といえなくしゃみや鼻水、目のかゆみなどが症状として一般的ですが、最近では肌にも症状が出るようになってきました。これを花粉症皮膚炎と言ひ、肌が露出している顔や首を中心にかゆみや湿疹、痛みなどの症状が現れることがあります。

これらの炎症が悪化すると、肌のバリア機能が失われ、ひどくなると腫れや出血することもあるようです。

花粉症皮膚炎はスギが飛散する春だけではなく、ブタクサやヨモギなどが飛散する秋にも発症しやすいので日ごろからのケアが大切です。

花粉症皮膚炎は、肌のバリア機能が低下したところに花粉による刺激が加わり皮膚がアレルギー症状を起こしてしまいます。

皮膚の一番外側にある薄い層を角質層といい、この角質層は細菌やウイルス、花粉などが身体に入っていくないように守っていてくれています。しかし、肌が乾燥などして角質層がめくれてしまうと、そこから普段では通り抜けることが出来ないような大きさの花粉などの異物が身体に入ってしまうアレルギー反応を起こしてしまいます。

肌が乾燥気味な方などは肌のバリア機能が低下しているため特に注意が必要です。

花粉症皮膚炎は日頃から保湿剤などでスキンケアをすることが大切です。室内では加湿器などを使って湿度を保ち、肌を乾燥しないようにしましょう。また、顔だけでなく首や耳など普段見落とされがちな所もポイントです。

その他にも免疫機能を高めることも予防に繋がります。ストレスを溜めない事、睡眠をしっかり取ることも大切です。

花粉症の方にとって当たりまえの事だと思ひますが、外出時には眼鏡、マスク、帽子などを着用。帰宅後にはすぐ洗顔をする、シャワーを浴びて花粉を落となどをして、花粉との接触を少なくする事が重要です。また、肌の角質を守るために過度の洗顔や化粧のクレンジングにも注意が必要です。

花粉症皮膚炎の治療としては、抗アレルギー薬などによる花粉症そのものの治療になります。この時期に肌のかゆみなどを感じるような方は、一度専門医に相談してみてもいいかもしれません。



報道のカタカナ

新型コロナ肺炎ばかりではありませんが、報道の中で使われているカタカナがやけに多くてわかりづらいと思ったことはありませんか。今回このコロナウィルス肺炎に関してのカタカナについて説明します。



まずコロナウィルスのコロナにつてです。このウィルスを電子顕微鏡で見ると、テレビで見たことがあると思いますが、形が太陽のコロナに似ているところから命名されました。

パンデミックとは、**感染症（伝染病）**の世界的大流行を表す言葉です。14世紀のヨーロッパにおけるペスト、19世紀以降7回にわたって発生した

コレラ、スペイン風邪などがあります。

クラスターは、ブドウなどの果実や花の房のことで感染クラスター、患者クラスターとは今回の場合、一部地域にコロナウィルスの感染した小さな集団のことを意味します。

オーバーシュート もともとは金融用語でしたが、感染者の爆発的な拡大を示す言葉として行政やマスコミが使い始めたが、本来はこのような事態を表すアウトブレイク（感染爆発）があります。

ロックダウン 公共機関や学校、店などを閉鎖して国民の行動を制限する「都市封鎖」のことです。イタリア、フランス、米国の都市がすでに実施しています。

いかがでしょうか、ほとんどの言葉には分かりやすい日本語があります。近頃それでなくても、テレビなどメディアがこぞってカタカナ言葉を使いたがります。

確かに多くの外国人を周りに普通に見かけるようになりました。

しかし個人的には、必要以上に外国語を使うことはいかかなものかと思いません。

まして今回、このような危機の事態にこそわかりやすい言葉で説明してもらいたいと思います。

しかし一つだけ興味を持ったカタカナ語がありました。

コビディオット (covidiot) です。

今回のように一致団結して危機に立ち向かわなければならない時に、ものを買いだめしたり適切な予防行動を取らないで無駄に外出したりする人々をさす用語で、ニューヨークポストに載っていました。

新型コロナの正式名称の「Covid-19」と、所謂「ばか」を指す「idiot」との造語です。日本語に直すとなんでしょう。

面白いでしょう。

皆様もコビディオットなどと呼ばれないように、責任を持った行動を取ってください。

複数の人々に会う機会のある場合は、知らずのうちに感染していることを考えるとマスクは必要でしょう。手洗いもしっかりしましょう。

喚起を悪い **密室空間**

多数の集まる**密集場所**

間近での会話**密接場面**

この3つの「蜜」を避けましょう。





Assoc.sato だより



湯河原・佐東接骨院



QR コードホームページ

身延山 久遠寺の桜

3月22日満開でしたが人が出ていませんでした。

真鶴・おおみち接骨院

真鶴町もコロナウイルスの影響により、しだれ桜の宴が中止になってしまいました。

しだれ桜がある荒井城址公園では3月中旬には木蓮が綺麗に咲いていました。

