

保健部だより(ヘルスマネジメント)第10号

～予防医学の重要性～

【はじめに】

前回の号では、コロナウイルス感染症の現状について、お知らせしました。今号は「予防医学」の重要性についてお知らせします。

【コンテンツ：内容】

- ・コロナウイルス感染症の予防
- ・健康受診にあたってのお願い
- ・体調不良時の対応について
- ・予防医学の「3つの領域」とは
- ・「一を聞いて十を知る」

【コロナウイルス感染症の予防】以下の標記は、「日本予防医学協会」

(<https://www.jpmp1960.org/infection.html>) から引用したものです。



【健診受診にあたってのお願い】

- ・ご受診される方へのお願い
- ・健診会場において、以下のご協力をお願いします。

- 1 健診当日は、健診会場にお越しになる前に必ず自宅等で体温の測定をしてください。
- 2 健診受付時に体調確認を実施いたします。

※受付時に非接触型体温計等で体温測定を行い、37.0度以上の発熱時にはお帰り頂くことがあります。

- 3 健診中はマスクの着用と手指消毒をお願いいたします。

※マスクはご自身でご用意ください。

※入口等にアルコール消毒液を用意しております。アルコールを使えない方はお申し出ください。

※症状がない場合でも、マスク着用や受診前後の手洗いや消毒にご協力ください。

- 4 健診中は換気を定期的に行うため、外気温が低い季節には室温が下がる場合があります。カーディガン等羽織るものを事前にご用意ください。
- 5 受付時間を守り、密集を防ぐことにご協力をお願いします。
※受付時間より早く来られた場合には再度の来場をお願いする場合がございますのでご了承ください。
- 6 会場内ではなるべく会話を控えていただきますようお願いいたします。(8/31 追記)

【体調不良時の対応について】

以下のいずれかの項目に該当する場合は、他の受診者の皆様や健診スタッフへの感染拡大のリスクが否定できないため、当日の健診はご遠慮くださるようお願いいたします。

- ①37.0 度以上の発熱がある
- ②喉の痛み・咳・痰等の風邪症状がある
- ③全身痛、強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がある
- ④直近で発症した味覚や嗅覚異常がある
- ⑤健診受診前 2 週間以内に 37.0 度以上の発熱があった
- ⑥海外から帰国後 2 週間経過していない
- ⑦明らかな誘因なく 4～5 日続く下痢等の消化器症状がある
- ⑧ 2 週間以内に、COVID-19 患者やその疑いがある患者（同居者・職場内での発熱含む）との接触歴がある
- ⑨COVID-19 に濃厚接触の可能性があり、待機期間内（自主待機も含む）である
- ⑩その他新型コロナウイルス感染が疑われる症状がある
- ⑪COVID-19 からの回復後 2 週間経過していない

※回復の基準日は退院日・宿泊等療養解除翌日を起点とします。（社会情勢を鑑み追加）

これらの対応は、今後の流行状況等により変更する場合がございます。その場合は、改めてご連絡いたします。

※協会けんぽにご加入の場合は、協会けんぽホームページのご案内を十分にご確認ください。

【予防医学の「3つの領域」とは】

(https://www.iken.ac.jp/column/column_10.html より引用)

一次予防……健康増進（新型コロナウイルス感染予防対策も含まれます）

一次予防は、健康な時期に病気の予防を意識することです。例えば、健康診断や予防接種を受けることは、健康的な体を維持することにつながります。食事の内容に気を遣い、メタボリックシンドロームを予防することも大切です。生活に適度な運動を取り入れることも、病気や怪我を予防する有効な方法といえます。一次予防では、運動指導者が活躍します。

二次予防……早期発見・早期治療

二次予防は、病気を早期発見して適切な治療を受け、重篤化を防ぐことです。現在では医療が進歩し、早期発見ができれば大抵の病気を治すことができるようになりました。早い段階で病気の芽を摘んでおくことで、患者の負担はもちろん、医療費や人件費の削減にもつながります。

三次予防……リハビリ

三次予防は、既に発症した病気の再発を防ぐことをいいます。具体的には、保健指導やリハビリテーションが挙げられます。体調のサポートだけでなく、生活習慣へのアドバイスや心のケアをしてあげることも必要です。この三次予防では、理学療法士と作業療法士が活躍します。

【一を聞いて十を知る】（いちをきいてじゅうをしる）

【意味】

一を聞いて十を知るとは、物事の一端を聞いただけで全体を理解するという意味で、非常に賢く理解力があることのたとえ。

【始業式でのお知らせ】

令和3年1月8日の始業式で、保健部より生徒の皆さんへお知らせしました。「一を聞いて十を知る」この故事ことわざの意味は、上記に明示しておりますが、生徒にはこのように伝えました。

※人から話を聞く、そのアクションに対してどのような方向性をもって考えるか？

- ①自分の考え・立場
- ②相手の考え・立場
- ③級友全体の考え・立場
- ④学校の考え・立場
- ⑤近隣住民の考え・立場
- ⑥医療従事者の考え・立場など…



孔子

以上の様々な考えがあります。今、私が皆さんに考えて欲しいことは、「新型コロナウイルス」の立場です。それは、新型コロナウイルスも生命体ですので自分が生き残るためにはどうしたらよいのかを本能で活動していると言うことです。

新型コロナウイルスの立場なら、増殖・繁殖しなければなりません。そのため、マスクの未着用、三密をして欲しい、不要不急の外出をして欲しい。アルコール消毒をして欲しくないなど。

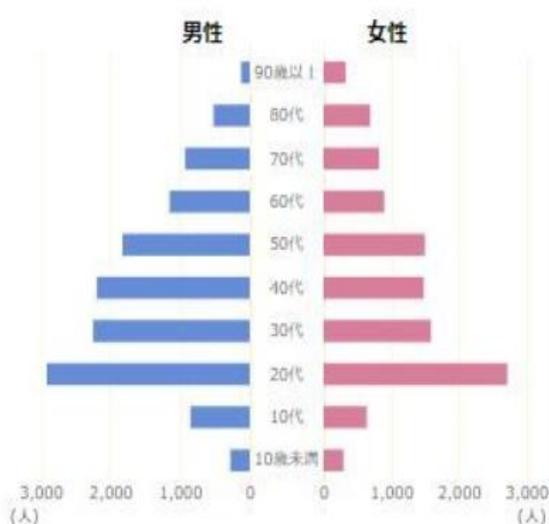
特に今問題になっているのは、新型コロナウイルスの「変異」でしょう。人間も自然治癒や自己再生能力があります。しかし、その再生するとき間違った細胞のコピーをすると、がん細胞になるという諸説があります。新型コロナウイルスの場合は、「変異」することにより、ワクチンや治療薬の効果を発揮できないように、自分たちが生き残るために本能で「変異」をして生き残りたいと考えているのでしよう。(https://image.itmedia.co.jp/1/im/news/articles/2101/08/1_th_google_02.jpg) から引用

まとめとして、新型コロナウイルスが「変異」をして自分たちの種を残そうと考えるのであれば、私たち人間も何かしら「変化」することが望めます。今まで以上に、高性能のマスクを買い求めるか、手洗いやうがい、アルコール消毒の頻度を多くするのか、また不要不急の外出を今以上に控えるのか。または、

新しい生活様式を取り入れるのか。リモートでの友人との会話や、状況に応じてネットショッピングや、感染症予防の取組みがなされていない場所での食料品の購入をしないなど、できる限り良い方向への「変化」をよろしく願います。

性別・年代別新規陽性者数（週別）

情報更新日(週次)：2021年01月05日



上記グラフに以下の人数は含まれない。
性別・年代不明・非公表等 1,593人