

歩くがもたらす こんないいこと♪

運動習慣はありますか？

運動は時々行うのではなく習慣化し、継続してこそ高い効果が得られます。歩くことは、日常生活に取り入れやすい運動なのでおすすめの運動です。

“歩く”の効果はいろいろ

- ・心拍機能がアップ
- ・高血圧の予防や血圧の低下
- ・悪玉コレステロールを低下
- ・骨を丈夫にする（骨密度低下の抑制）
- ・糖尿病予防や血糖値コントロール
- ・肩こり・腰痛の予防
- ・脳を活性化
- ・ダイエット効果
- ・気分がスッキリ



マスクの正しい使い方



マスクは咳やくしゃみの飛散を防いだり、飛沫やほこり、花粉などの粒子が体内に入るのを防ぐ働きがあります。ウイルス・菌の侵入を防ぐには、マスクと顔の間に隙間を作らないことが重要です。また、使用中や外すときに、マスクの表面に触らないことも大切です。

■ 装着するとき

- ゴムひもで固定し、鼻、口、あごを覆います。
- 鼻の部分のワイヤーを曲げ、フィットするように調節します。
- 全体に隙間がないように調節します。

■ 使用中

- 使用中はマスクに触らないように。触ったときはすぐに手を洗います。

■ 外すとき

- ゴムの部分を持ち、フィルター部分の表面に触らないように注意して顔から外します。
- すぐに手を洗います。

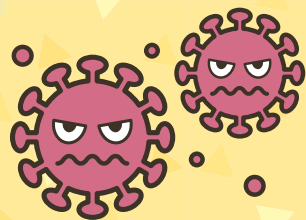
不織布マスクは、原則として使い捨てのため、**毎日交換**してください。マスク使用前にマスク用防菌スプレーを使うのも、ウイルス・菌の付着を防ぎ効果的です。



お気軽に

までご相談下さい

新型コロナウイルス感染、 おかしいと思ったら…



下の項目のどれか1つでも該当する場合は、**直接病院等の医療機関を受診する前に、お住まいを管轄する保健所の相談センター**にご相談ください。
管轄の保健所の連絡先がわからなときは薬局に聞いてください。

【厚生労働省の新型コロナウイルス感染症の相談・受診の目安】

- ☒ 強いだるさや息苦しさがある人。
- ☒ かぜの症状や **37度5分以上の発熱が4日以上**続いている人

但し、高齢者や、糖尿病・心不全・呼吸器疾患の持病がある人や透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などの投与を受けている人（服用しているお薬が該当するか不明な場合はかかりつけ薬局にお電話で確認してください）は、感染すると重症化しやすいため、こうした状態が2日程度続く場合ご相談下さい。妊婦さんも早めにご相談下さい。

（令和2年2月18日時点）

知っておきたい
プチ情報

災害時における 薬剤師の活動



今回は、地震、大雨、洪水などの災害発生時に開設される避難所や併設される救護所における薬剤師の活動を紹介します。

》 患者さんが使っていた医薬品を特定し医師に情報提供を行なう

薬剤師がお薬手帳をもとに定期薬を確認後、医師に情報提供を行ない、これをもとに災害処方箋が効率的に発行できるようになりました。お薬手帳が無い場合は薬剤師が患者さんの病名や、お薬の形状などから、お薬を特定します。しかし非常に時間がかかる作業なので、日頃から、お薬手帳は携帯しておくようにしてください。

* 最近ではモバイルファーマシー（災害対策医薬品供給車両）を活用して、近くの薬局が被災した場合などに災害処方箋の対応等をおこないます。



》 避難所・救護所や医薬品集積所の医薬品の管理

支援物資として届けられる医薬品等の分類・整理をします。
在庫リストや簡易の医薬品棚を作成して、避難者に必要な薬をすぐに出せるよう準備します。
市販薬やマスク等の衛生材料や殺虫剤、手指の消毒剤等の管理も行ないます。



モバイルファーマシー

》 避難所の環境衛生を管理

感染症が蔓延しないように、避難所の環境衛生の改善を行ないます。
医療スタッフと協力して、手洗いやうがいの指導や、避難所の二酸化炭素濃度や照度、飲料水の検査等を行い健康に生活が行なえるよう整えます。

日頃からマスクやウェットティッシュなどの手足や体を清潔に保つグッズ類を準備しておく
と役に立ちます。

