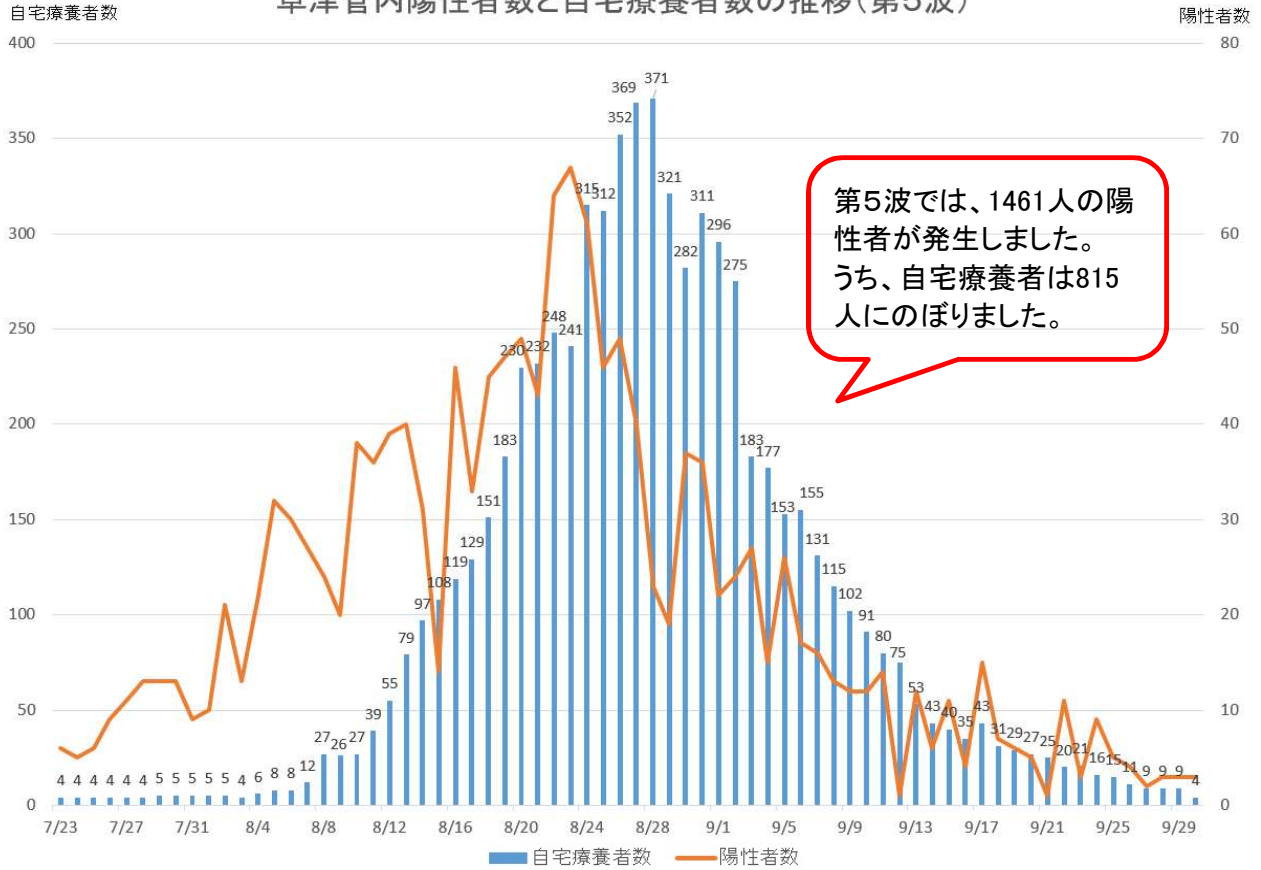


## 新型コロナウイルス感染症 第5波から第6波に向けて

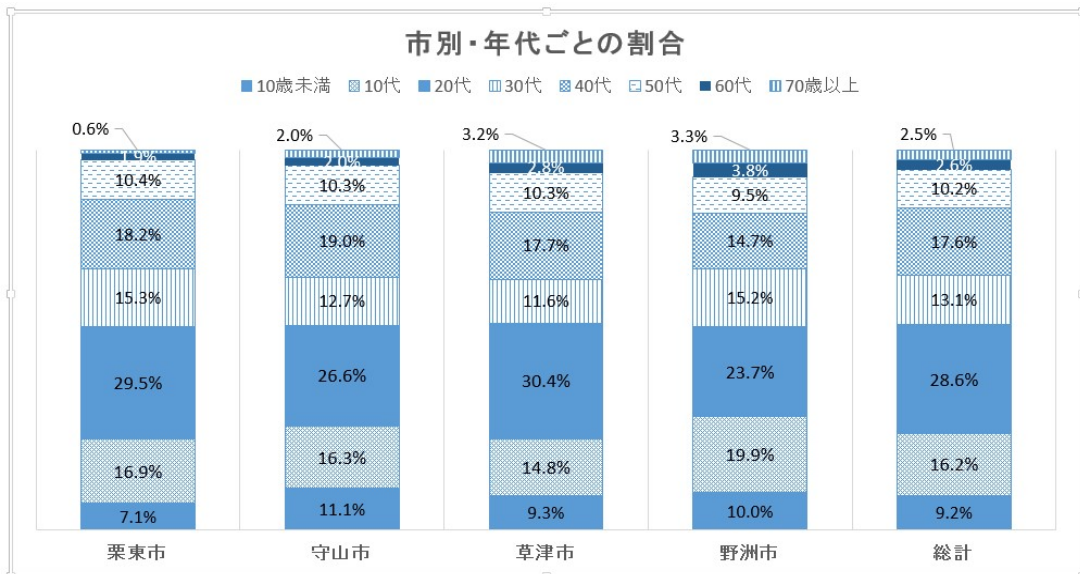
草津管内陽性者数と自宅療養者数の推移(第5波)



第5波では、1461人の陽性者が発生しました。うち、自宅療養者は815人にのびりました。

第5波では、陽性者の急激な増加により病院、入所施設が逼迫し、多くの方が自宅療養されることになりました。

市別・年代ごとの割合



第5波では10代、20代の感染の割合が高くなりました。家庭内感染の頻度も高く10歳未満の乳幼児、幼児の感染も多くなりました。

新規陽性者数の減少により、すべての指標で改善傾向がみられ、令和3年10月7日に、「コロナとのつきあい方滋賀プラン」は注意ステージ(ステージⅡ)に移行しました。(下記参照)

しかし、感染者数減少に伴う安心感、措置の解除や制限の緩和などにより、多くの地域で夜間滞留人口が増加してきています。引き続き、基本的な感染対策は継続し、できる限り新規陽性者数を減少させ、再流行でのピークをより低下させることが必要です。

引き続き、普段からの手洗い、会話時のマスク着用、換気や密の回避など基本的な感染対策を継続してください。また、「いつも一緒にいない方」との面会や会食時は、特に対策が緩まないように注意してください。

## 「コロナとのつきあい方滋賀プラン」に基づく対応について (令和3年10月7日)

### ■ 「注意ステージ」へ移行

#### 感染拡大防止と社会経済文化活動の両立！

#### 基本的な感染対策の徹底 ~ ワクチン接種後も感染対策の継続を ~

- ・ 手洗い、マスクの着用、密の回避などの徹底を！
- ・ 感染リスクが高まる「5つの場面」に注意を！
- ・ 家庭での感染対策の徹底を！
- ・ テレワーク・時差出勤の活用など職場での感染対策の徹底を！

#### 外出について

- ・ 感染者が多数確認されている地域等への外出は慎重に！

#### 会食について

- ・ 会食は認証店舗で！
- ・ マスク会食など感染リスクを下げる工夫を！





# 新型コロナウイルス感染症

## うつさない！うつらない！こんな場面に注意しよう！

### ～日常生活編～



#### (寮生活・ルームシェア)

★食堂ではパーティション設置など感染対策が工夫されていますが、その後部屋で会話したり共用風呂に入ったり・・・で感染拡大する事例があります。

#### (スポーツジム)

★これまでの施設調査で実施されていた工夫例

- ・入店前の検温、体調確認。・窓を開けて換気している。
  - ・各器具を離して置き、ビニールカーテンで仕切られている。
  - ・利用者が使用後に消毒を実施する。
- ★更衣室やジャグジーなど、マスクなしで会話して感染拡大する事例があります。会話は控え、2mくらい距離をとりましょう。



#### (会食・カラオケ)

★これまでの施設調査で実施されていた工夫例(カラオケ)

- ・歌う人の前にパーティションを設置する。
- ・歌う場所は他の客と十分距離をとる。・店内換気している。

★クラスターになった事例

- ・客や従業員が近い距離で飲食・喫煙・カラオケしていた。
- ・店内の換気が不十分だった。
- ・大勢での会食で回し飲みやコップ・箸の使い回しがあった。
- ・客や従業員が互いに行き来して複数の店に感染が広がった

★体調が悪いときは、残念ですが参加を見送みましょう。

★換気、消毒、従業員のマスク着用など、感染対策がしっかり行われている店舗を利用しましょう。



#### (ドライブ・旅行)

★短時間の同乗でも車内で感染している例は複数あります。お互いマスクを着用し、車の窓を少し開けることでリスクは減らせます。

★体調が悪いけれど旅行に参加し、感染が広がる例もあります。参加を見送るのは残念ですが、もしかしらコロナかも・・・の意識を持ちましょう。

★飲食する際は、手洗い・消毒で手をキレイにしてからにしましょう。



### ～介護施設編～



#### (出勤前)

★発熱にこだわらず、いつもと違って体調が良くない・・・そんな日は思い切って休みましょう。

★昨日の夜は熱があったけど、朝は下がってだし・・・という場合も注意が必要です。

★どんなに注意していてもコロナの感染力は油断大敵です。「自分がコロナにかかるはずない！」と思いつつ、「もしかしら・・・」が大切です。

#### (仕事中)

★利用者さんがマスクを着けていないとき、職員はマスク＋アイシールドで目も保護しましょう。(食事介助や入浴介助時にアイシールドがなく濃厚接触者になった事例があります。)

★広範囲な身体接触がある介助時はガウン(エプロン)着用がお勧めです。(脱ぐときは自分や周りを汚さないよう適切に。)

★送迎の車内は窓を少し開けて換気しましょう。

★感染予防に消毒は有効。でも、全てを消毒するのは無理です！色んなものに触るので、手洗い・消毒で自分の手をキレイにしておきましょう。(職員の手指消毒が十分でなく、クラスターになった事例もあります。)



#### (食事・休憩)

★食事場面で利用者さんに感染拡大した例は複数あります。

★これまでの施設調査で実施されていた工夫例

- ・対面、隣に座らない、パーティション設置(パーティションがあっても隣の席は濃厚接触者と判定する場合があります。)
- ・職員は休憩時間や場所を分けて1人で食事する。

★利用者さんの食事の席は指定席がお勧めです。(感染可能期間に複数日利用されている場合、毎回食事の相手が違うと感染拡大リスクが増えます。)



#### (ダブルワーク)

★ダブルワークが原因で、職員から利用者さんに感染した例が複数あります。重症化予防が期待されるワクチン接種が進んでいますが、それでも利用者さんにはコロナに感染するとハイリスクとなる方が多くおられます。今一度、ご自身の行動にご注意いただけますようお願いいたします。

### ～学校編～



#### (登校前・登下校時)

★熱はないけど、少し風邪気味かな・・・軽い症状でも大事を取って休み、早めに医療機関を受診しましょう。登校し続けてクラスターに繋がった事例もあります。

★昨日の夜は熱があったけど、朝は下がってだし・・・という場合も注意が必要です。

★電車やバスでは静かにしているけれど、自転車や徒歩では友達とついついおしゃべりしちゃいますよね。屋外だけど、距離が近いときはマスクを着けてお互い安全に。

#### (授業中・休み時間)

★実際にされている教室での消毒・換気の工夫例

- ・生徒が自分の机と椅子を消毒。・スクリーンサポーターを活用。
- ・ドアストッパーを利用し、教室を締め切らない。

★昼食時の工夫例

- ・一方を向いて黙食。
- ・校内放送で音楽をかける。生徒が黙食を呼び掛ける。

★歌を歌ったり笛を吹く音楽、グループワーク、マスクを外して行う体育、また休み時間中の会話では距離や声の大きさに注意しましょう。(マスクは有効ですが100%予防はできません。)

★職員室の中も消毒や換気をしっかり行いましょう。



#### (部活動・学外活動)

★これまでのクラスター・感染拡大事例

- ・部活中の休憩時間や部室内(狭い空間)での飲食
- ・放課後の友人同士での飲食(店または自宅)
- ・学童保育での昼食
- ・マスク着用なしでの接触の多い練習・試合(運動部で多数あり)

★熱中症対策>コロナ対策ではありませんが、休憩時間や部室の中など、近い距離で会話するときにはマスクを着けましょう。

★学校では黙食できていても、学外ではつい気が緩んでしまいます。マスクなしの飲食の場面で感染が非常に多いです。楽しく学校生活を続けるために、今一度ご注意ください。



#### (コロナのせい？気分が落ち込むときは1人で悩まず相談してください)

★077-524-2030(こころんたいやん 午前9時～午後9時)  
★077-567-5010(滋賀県立精神保健福祉センター 平日午前9時～午後4時)

### ～事業所編～



#### (出勤前)

★発熱にこだわらず、いつもと違って体調が良くない・・・そんな日は思い切って休みましょう。

★昨日の夜は熱があったけど、朝は下がってだし・・・という場合も注意が必要です。

★どんなに注意していてもコロナの感染力は油断大敵です。「自分がコロナにかかるはずない！」と思いつつ、「もしかしら・・・」が大切です。

#### (仕事中)

★マスクなし、マスクをずらしていたという状況で感染拡大します。

★事務所が密になっている、換気ができていない、というのがクラスター(集団発生)につながります。窓やドアを開けて定期的に換気しましょう。(1時間に2回が推奨されています。)

★会議や営業など、お互いマスクして近くで会話していた・・・という場面で感染例も複数あります。なるべく距離を取りましょう。(2mくらいが安心です。)

★1人でなければ移動の車内でもマスク着用・換気をお忘れなく。

★感染予防に消毒は有効。でも、全てを消毒するのは無理です！色んなものに触るので、手洗い・消毒で自分の手をキレイにしておきましょう。



#### (休憩)

★一緒に昼食・喫煙して感染した例は多くあります。

★これまでの施設調査で実施されていた食堂での工夫例

- ・対面、隣に座らない(座席の間引きや一方を向くなど)
- ・パーティション設置(机の上にパーティションがあっても隣の席は濃厚接触者と判定する場合があります。)

・休憩時間を分けて密にならないようにする

・黙食

・喫煙所の工夫例

- ・屋外に設置。距離を取って立つ位置を指定(▼マーク)
- ・1人ずつしか入れないようにする

★休憩時はホッと一息、ついついマスクを外したまま話してしまうと・・・感染につながるかもかもしれません。



#### (屋外作業)

★状況にもよりますが、近く(1～2m)に他の人がいるときはマスク着用をお願いします。

★車内や現場と一緒に昼食を取ったり、マスクなしで近くで仕事をしていたために感染した例が複数あります。少しの心がけて、自分と相手を守りましょう。

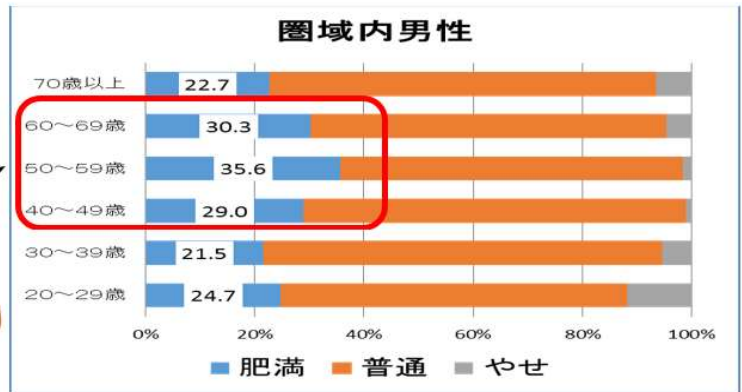
上記については、同様の内容で滋賀県草津保健所ウェブサイトに掲載しています。是非ご利用ください。

<http://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kenkouiryuhukushi/kenkou/321550.html>

# 「糖尿病」に気を付けよう

「生活習慣病」のなかでも代表格といえる「糖尿病」。初期の段階では自覚症状が無く進行するため、だからこそ予防が大切です！  
 自覚症状が現れた段階では、糖尿病がかなり進行している場合があります。治癒せずそのままにしておくと「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病性神経障害」などの合併症を引き起こしたり、動脈硬化が進んで「脳梗塞」、「脳出血」、「心筋梗塞」など死亡リスクの高い病気につながることもあります。

糖尿病になりやすい原因のひとつに「肥満」がありますが、  
 湖南地域の男性の40歳代から60歳代の3人に1人が肥満の状態であることが分かりました。



平成27年「滋賀の健康・栄養マップ調査」

～肥満解消フポイントアドバイス～  
 よく噛んで、ゆっくり食べましょう！

早食いは満腹感を感じる前にたくさん食べてしまうので、肥満の原因になります。



糖尿病は初期の段階では症状が現れないため、なかなか気づくことができません。毎年必ず健診を受け、その結果、受診を勧められた場合は必ず医療機関を受診しましょう。



## 健康いきいき10か条

野菜を毎日プラス一皿

おいしく減塩  
 一日マイナス2グラム

良い趣味と素敵な  
 出会いで健康いきいき

毎年 健診に行こう！

かかりつけ歯科医と  
 めざせ8020

お酒をのむなら  
 ほどほどに

一日一度は  
 体重計にのろう

まめに動こう！  
 あと10分

もう30分  
 早く寝よう

たばこの影響  
 知ってわかって禁煙・分煙

### 編集後記

新型コロナウイルスに振り回された令和3年も残りわずか。これまでの経過から再度の感染拡大は避けられないと思われます。来るべき第6波に向けて対策しながらも、第5波より山が小さくなることを祈るばかり。そのためにも、経済活動は増大しても、基本的な感染防止策(マスク着用、手指消毒など)の徹底の継続が大切です。来年こそよい年となりますように、今年も皆さまお世話になりありがとうございました。

