

# 終活

元気な今だから考える

## 新型コロナウイルス禍の新しい生活様式は

「自分を守り、他人を守る」といつ思いやりのある行動

—連載⑧「自覚していますか？ 誰でもいつかは「ひとりごとならね」—

本誌編集部が昨春実施した「ひとり暮らしに関する意識調査」によると、ひとりになると一番困るのは、病氣・通院・介護などの健康問題。北九州市では5月下旬から新型コロナウイルスの第二波が到来し、外出自粛や公共施設等の休館が続きました。そこで、今回は新型コロナウイルス禍で暑い夏を乗り切るシニアの方々に向けた健康および感染防止対策について紹介します。



## 北九州市の陽性患者の40%は高齢者

第二波の真つ只中にあるといわれた当市の新型コロナウイルス感染者数は、6月11日の感染者ゼロを契機に二桁台で推移しています。北橋健二北九州市長は6月末の記者会見で、第二波の感染状況について①高齢者が多い②無症状の陽性患者も多い③救急搬送患者中に陽性患者の増加が見受けられる——とコメントしています。

7月20日現在の当市陽性患者中、60歳以上の占める割合は40%、次に20〜30代は33%となり、感染経路不明者も過半数いるというのが実状です。特に高齢者が感染すると重篤化しやすく、70歳以上の死亡率が高くなっていることは厚労省の調査でも判明しています。

当市では、全国レベルの「緊急事態

宣言」解除から遅れること3週間後の6月19日より①1日最大350件のPCR検査体制の確立②最大100床のベッド提供体制の確保など医療環境が整備されたことから、市民の外出自粛解除や小中学校を含む公共施設などが再開され、新しい生活様式に基づいた感染拡大防止と社会経済活動がスタートしました。

### 新型コロナウイルス防止には

「3密」回避と

「3務」の励行を！

新型コロナウイルス終息のためにはワクチンと治療薬の開発が急がれますが、早くても1〜2年かかると言われていきます。そこで、シニアの方々が外出する際には「3密」回避と「3務」の励行に努めることを提案します。

「3密」とは①人が密集している場所

が「空気感染」する可能性が高いとWHOへ警告しました。「エアロゾル」という霧状の微粒子が長い間空中を浮遊し、遠くまで移動するというものです。雨降りなど密閉された車中での空気感染が発生するリスクは少なくないと言われていますので、シニアの方は時間帯をずらすなどの工夫をお願いします。

また、本調査に回答したシニアの約40%がスマートフォン（スマホ）所有者であることから、厚労省が6月中旬より提供し始めた「接触確認アプリ（ココア）」を無料インストールすると、新型コロナウイルス感染者と濃厚接触した可能性が高いという通知を受けとることもできますので、安全対策としてご利用ください。

加えて、院内感染が怖くて診療へ行けない方には市内の44診療所・病院でスマホ・タブレットなどを活用した「オンライン診療」や「電話診療」を行っていますのでご利用ください。

### マスクを適宜はずし、

### 水分を補給しよう

真夏日（30℃）が多い8〜9月、シニアの方に気を付けて頂きたいのは熱中症です。炎天下の外出には、こまめな水分補給とマスクの着脱を励行して下さい。

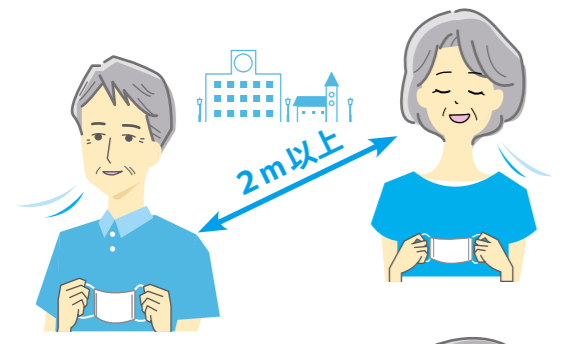
高齢者は暑さ・水分不足に対する感覚、暑さに対する体の調整機能が低下しているので注意が必要です。熱中症による死亡者の約8割が高齢者で、半数以上が自宅で亡くなっています。気温が28℃を超えた場合は冷房を入れ、30分ごとに窓を開けて数分間換気する、1時間に一回は少量の水を飲むことなどをお勧めします。

コロナ対策と猛暑で「今夏はステイホーム」と決め込んでいる方もいると思いますが、身体活動の低下がフレイル（虚弱）や認知症などを誘発することが懸念されます。

福岡工業大学社会環境学部の樋崎兼司教授らが福岡県篠栗町在住高齢者の身体活動等を8年間追跡した調査結果

## 熱中症を防ぐ為にマスクを外しましょう

ウイルス対策を忘れずに!



気温・湿度が高い時は特に注意しましょう!!

### 接触確認アプリやオンライン診療の活用を

これまで新型コロナウイルスの感染経路は（1）飛沫感染と（2）接触感染といわれてきましたが、世界の科学者239人を避ける ②近距離（密接）での会話や発声を控える ③換気の悪い密閉空間へ入らないことが感染拡大防止の要諦です。鹿児島市のシヨープで発生した100名を超えるクラスター（集団感染）は密閉空間に入室していたことが原因とされています。

「3務」とは①マスク着用とうがい②検温の順守 ③手洗いと手指の消毒を怠らず励行することです。これらの新しい生活様式を心がけることが『自分を守り、他人も守る』という思いやりのある行動につながるとともに感染拡大防止策になるものと思います。

によると「料理の調理や皿洗い、部屋の片づけや掃除機かけ、洗濯物干しなどの家事活動を活発に行うことで要介護化リスクが低くなるとともに健康保持に一定の効果がある」と発表しています。

一方、製鉄記念八幡病院リハビリテーション部はタオル体操やながら運動を取り入れた冊子「自宅でラクにできる体操」を作成したので、運動不足解消に役立ててほしいとのこと（同病院HPに掲載）。

アクティブシニアの皆さん、コロナ禍の今夏を元気に過ごしてください。

シニアスタッフ 上田篤彦