あおぞう Vol. 61 2021.5月号

Denenchofu Central Hospital Free Paper

TOPICS: 食事から感染症を予防しよう!

まん延防止等重点措置が各地で実施され、いまだ感染の収束を見せない新型コロナウイルスですが、世界保健機関(WHO)は、新型コロナウイルス感染症に対する栄養面からの予防戦略をまとめた『COVID-19アウトブレイク中の成人への栄養アドバイス』を公表しています。それによると、「ビタミンやミネラル、食物繊維、タンパク質、抗酸化物質を取り入れるために、毎日多くの新鮮な未加工食品を食べるべきであり、十分な量の水を飲む」という基本戦略を掲げたうえで、より詳細な推奨事項を示しています。要は感染症のリスクを下げるためには、免疫系を整えることが何よりも重要であり、免疫系を整えるためにはバランスのとれた食事を摂ることが重要であるということです。これからご紹介する5点について日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



新型コロナウイルス感染症に対する栄養面からの予防戦略 5

① 毎日 新鮮な食品をバランスよく食べる

バランスのよい食事とは、炭水化物・タンパク質・脂質・食物繊維・ビタミン・ミネラルが揃っている食事のことです。主食(炭水化物)+主菜(タンパク質)+副菜(野菜)を揃えるようにするとバランスがとりやすくなります。 野菜・果物・豆類・ナッツ類・全粒穀物等の植物性食品および、肉・魚・卵などの動物性食品をまんべんなく 摂取しましょう。









出典: WHO EMRO/COVID-19発生時の成人への栄養アドバイス http://www.emro.who.int/nutrition/news/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html

② 脂肪分は適量を摂取する

脂質は体のエネルギー源となります。そのほかにホルモンや細胞膜を構成する皮下脂肪となる臓器を保護する脂溶性 ビタミンの吸収を促す等、重要な役割を担っています。しかし、摂り過ぎると肥満などの原因になります。植物油や 魚油に多く含まれる不飽和脂肪酸には、血液中の中性脂肪やコレステロールを低下させる働きがありますが、動物性 脂肪に多い飽和脂肪酸は、血液中の中性脂肪やコレステロールを増加させるため、摂り過ぎないように注意しましょう。

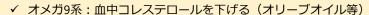
〈飽和脂肪酸〉

バター・牛乳等乳製品に多い。 人間が活動するための一番の エネルギー源であり、脂肪と して蓄えられる。

摂取しすぎると肥満だけでは なく、血中コレステロール値 も上がる。

〈不飽和脂肪酸〉

植物性油・魚等に多く、常温では液体で熱に強いため調理用として 使用しやすい。



✓ オメガ6系:血中コレステロール、血糖値を下げる(ごま油・大豆油に多い)

✓ オメガ3系:魚に多く含まれる



・EPA ▶ 血中コレステロールを減少、血液をサラサラにする

・DHA ▶ 脳の活性化を促進

毎日十分な量の水を飲む **(3**)

水は牛命にとって不可欠です。 血液中の栄養素や諸成分の運搬、



体温調整、老廃物の除去等に関わり、関節のクッショ ン機能にも関与します。1日の目安は約2リットル程度 と言われており、水やお茶が理想です。コーヒーや ジュースでもよいですが、コーヒーはカフェインを多 く含むため過剰摂取にならないように注意すること、 甘味料や砂糖がたくさん添加されたジュース、濃縮果 汁、炭酸飲料等は飲み過ぎないようにしましょう。

塩や砂糖を控えめにする

塩分の摂り過ぎは血圧を上昇させ、 砂糖の摂り過ぎは、血糖値の上昇や肥 満のもとになります。



料理する時は塩や醤油を使い過ぎないようにすること で塩分の 過剰摂取を防ぐことができます。砂糖は菓 子類や清涼飲料水に多く含まれているため、間食を食 べるならケーキやチョコレート等の甘いもののかわり に、新鮮な果物を選択すると良いでしょう。

感染リスクを軽減する行動を心がけましょう

5つの場面を避けることで感染リスクを軽減することに繋がります。

狭い空間・回し飲みや

箸などの共用に注意

感染リスク 高まる 5つの場面

マスクなしでの会話 近距離での会話、カラオケ、 車・バスでも注意



狭い空間での共同生活

寮の部屋やトイレなど 共用部分での感染にも注意



飲食を伴う懇親会等 大人数や長時間に及ぶ飲食

大人数での会話や宴会・ 大声での会話を控える



居場所の切り替わり

休憩時間での気の緩み、 休憩室・喫煙所・更衣室でも注意



『5つの小』



現在、東京都では会食時の注意 事項として 『5つの小』を心掛け るように呼び掛けています。

- 会食する際は少人数で
- なるべく小一時間程度で
- 会話は**小**声で楽しんで
- 料理は小皿に分けて
- 小まめに換気や消毒を

出典:厚生労働省「国民の皆さまへ(新型コロナウイルス感染症)」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431 00094.html 新型コロナウイルス感染症対策推進室(内閣官房)「感染リスクが高まる『5つの場面』」<u>https://corona.go.jp/proposal/</u>東京都防災ホームページ「会食時の注意事項 『5つの小』を合言葉に感染防止対策の徹底を!」 https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1009757/1012265.html

⑤ 食事をする時の注意点

感染リスクが高まる場面として、飲酒を伴う懇親会や大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活等が挙げられています。そして、そのすべてに当てはまる可能性があるのは「食事」です。 自宅・外食ともに以下に挙げた注意点を参考に食事の仕方やお店選びの基準にご活用ください。

✓ 食べる直前の手洗いや手指消毒を心がけましょう





✓ 感染対策が取られている店舗を選びましょう
 座席間の距離が十分に取られ、アクリル板の設置やはす向かいに座る等、
 飛沫が飛ばない工夫が行われている店舗を選択しましょう。





✓ 乾杯や会話は控えめの声で行い会話する際はマスクを着用しましょう





′咳やくしゃみをする時は、人に向けてしないようにしましょう





- **/ 大皿料理は先に小皿に取り分け、箸やスプーンを共有しないようにしましょう**
- ✓ 体調が悪い時の参加は絶対に避けましょう









- ✓ 人数が増えるほど感染リスクが高まるため出来るだけ家族か4人までにしましょう
- ✓ 携帯電話等、顔を近づけて皆でのぞき込んだり回すことは避けましょう



出典: 港区ホームページ「みんなと会食マナーガイド」https://www.city.minato.tokyo.jp/kouhou/documents/minnatokaisyokumannerguide.pdf 内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室「感染の再拡大防止特設サイト」https://corona.go.jp/proposal/

国立感染症研究所「一般的な会食における集団感染事例について」https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/2484-idsc/9910-covid19-25.html

あなたは大丈夫?やってはいけないマスクの使い方

鼻が出ている



マスクをつけている間も、あごの下から首元にかけての部分は、無防備にさらされウイルスが付着しやすくなっています。そのため、マスクをあごに下すと、その内側にそのウイルスなどが付着し、再びマスクを戻すと鼻や口から感染する危険性があります。飲食をするときなど一時的にマスクを外す際は、 あごに掛けずに完全に外してください。

あごに掛けるマスクを



マスクの主な目的は、周囲に飛沫が広がるのを防ぐことです。同時に感染者からの大きな飛沫をブロックすることもできます。鼻を出していると、くしゃみなどしたときに飛沫が広がるうえ、人は一度に吸う空気の9割を鼻から取り込んでいるため感染リスクが高まってしまうのです。

新型コロナウイルス接触確認アプリ

COCOA COVID-19 Contact Confirming Application

政府は新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性を通知するスマートフォンアプリ、通称「COCOA」の運用を2020年6月19日より開始しています。このアプリは、ご利用者ご本人の同意を前提にスマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、お互いに分からないようにプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接近した可能性について、通知を受け取ることができます。利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。



アプリのインストール方法

App Store または Google Play で「接触確認アプリ」を検索 してインストールしてください

© Google Play

https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.mhlw.covid19radar



App Store

https://apps.apple.com/jp/app/id1516764458





出典:厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA) COVID-19 Contact-Confirming Application」 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

正しい手の洗い方

感染者と接触した可能性について、通知を受け取 ることができる、スマートフォンのアプリです



・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう



4

流水でよく手をぬらした後、石けんを つけ、手のひらをよくこすります。



発 行

5

親指と手のひらをねじり洗いします。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



-



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典:首相官邸ホームページ 「新型コロナウイルスへの備え ■手洗い」https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html

指の間を洗います。