



表中の赤字数字は警報基準値超え

定点医療機関 あたりの報告数	年間を通して流行する感染症								今流行している感染症							
	新型コロナ				感染性胃腸炎				咽頭結膜熱 (アデノウイルス)				インフルエンザ			
	10/2~ 10/8	~10/15	~10/22	~10/29	10/2~ 10/8	~10/15	~10/22	~10/29	10/2~ 10/8	~10/15	~10/22	~10/29	10/2~ 10/8	~10/15	~10/22	~10/29
松戸保健所管内 (松戸、流山、我孫子)	7.89	4.50	3.73	2.23	2.17	4.85	5.54	6.31	1.58	2.15	1.46	2.00	29.53	26.36	34.91	41.41
定点医療機関数	19		22		12		13		12		13		19		22	
前週比	↓	↓	↓	↓	↓	↑	↑	↑	↑	↑	↓	↑	↑	↓	↑	↑
コメント	減少していますが、高齢者や基礎疾患のある方など重症化しやすい方と会う時は、マスクの着用を心がけましょう。				増加しています。感染者の嘔吐物を処理する時は、換気をしましょう。処理後は石鹸と流水で手を洗いましょう。				38～39℃の発熱が4～5日続きます。脱水を防ぐために、小まめに水分をとりましょう。				松戸保健所管内の定点報告数が警報値(30)を超えました。手洗い、せきエチケットを心がけましょう。			
千葉県	6.17	3.75	3.11	2.35	3.07	2.90	3.09	3.40	1.81	1.56	1.96	2.22	21.05	20.86	29.39	29.25
前週比	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↑	↑	↑	↓	↑	↑	↑	↓	↑	↓
東京都	3.62	2.33	1.97	1.84	3.13	2.87	3.64	3.69	2.11	2.05	2.41	2.63	16.44	16.19	21.77	19.91
前週比	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↑	↑	↑	↓	↑	↑	↓	↓	↑	↓

「コロナ後遺症講演会」で 平畑先生に予防と治し方についてお話しいただきました。

10月22日にヒラハタクリニック院長の平畑光一先生をお招きして「コロナ後遺症講演会～知識があなたの身を守る コロナ後遺症の予防と治し方～」を開催しました。講演会内容の一部をQ&Aで掲載します。

Q 一度治ったら再発しないの？

A 後遺症の症状は、**色々な症状が出たり消えたり**するため「もぐらたたき」と言われています。特に倦怠感の症状がある人は、調子がいい時に負荷を増やすと、調子を崩すのでNGです。

Q 家族が症状に悩んでいたらどうしたらいいの？

A 本人が「それをすると症状が重くなるから無理」と言っているのであれば、無理強いをしないことが大切です。**けんかが一番症状を重くします。**疲れない範囲で体を動かすと、症状が改善します。根性で頑張るのではなく、本人のペースで体を動かせるようにサポートしましょう。

Q 鼻うがいで症状が軽減するって本当？

A 新型コロナ発症後48時間以内に生理食塩水で鼻うがいをすると、症状が軽減するという論文もあります。鼻うがいをしている人は後遺症になりづらい可能性があります。

Q 倦怠感が続いているけど、つらくても体を動かした方がいいの？

A 後遺症は疲れると悪くなります。疲れることをせず、疲れないようにコントロールすることが大切です。**新型コロナの症状が出た日から2か月間は無理をしないようにしましょう。**2か月以内に無理をすると、症状が重くなる可能性があります。

その他、症状に応じたセルフケアは講演会資料をご覧ください。



リーフレットを発行しました

コロナ後遺症の症状、過ごし方の注意点、後遺症に悩んでいる方の診療をしている医療機関などをまとめています。



ダウンロードはこちら

