



# コロナ時代の 健康管理のあり方



だな たけし  
産業医 田名 毅  
首里城下町クリニック

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしています。  
第200回の地域むけ医療講演会は「コロナ時代の健康管理のありかた」と題し、琉球大学循環器腎臓神経内科学講座教授で現在琉球大学病院長の大屋祐輔先生をお招きし「コロナ時代の健康管理のあり方」についてご講演いただき、その後、私と意見交換を行いました。以下に内容の要約を紹介いたします。また、YouTube 配信しておりますのでどうぞ視聴ください。

QRコードもしくは当院 HP のご利用を！



まず前半はコロナ感染症に対する対応方法について話されました。

沖縄の感染症の状況を踏まえ、

「**感染経路不明な方もおられますが、可能な限り、感染しない、感染させない。感染は、誰でも起こりうる状況です。罪ではなく不幸なこと。“感染者を非難しない”**」ことが大事です。と強調されました。

沖縄の第2波は那覇市松山から始まりました。そして、第2波はいったん収束しました。現在は、特にエリアは決まっておらず、市中に広がっています。食事を共にする会食、お酒の席は、誰にでも関係のある事です。

県内では、右の図のように職場の飲み会等をとおして同居家族や店員に感染し、高齢者である祖父母に感染が広がることが懸念されています。特に沖縄は高齢者と同居する40～60才の独身男性が多いことが分かっており、マスクを外しての長時間のお酒を伴う飲食の注意が必要です。

感染拡大の実例(9月)



琉球新報10月8日

## 沖縄でよく見られるパターン

- 沖縄県は、対策として体調不良者の不参加に加え
- (1)長時間の飲食は避ける  
2時間以内、二次会なし
  - (2)5人未満に絞る
  - (3)換気のいい場所を選ぶ などを提案。

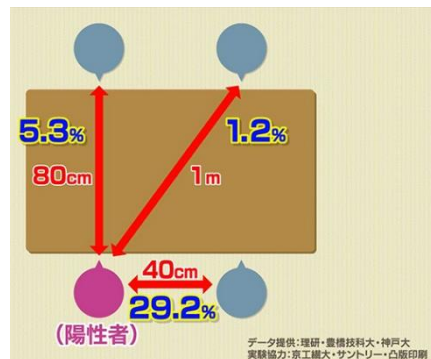
感染しないための知恵につながる研究結果や知識をお伝えします。国立感染症研究所 感染症疫学センター

の専門チームは、7月までの半年間に各地で確認されたクラスター約100例を分析し、典型的なケースを事例集にまとめました。「3密(密閉・密集・密接)」の環境に居たり、マスクを着用していなかったり、従来から指摘されていた共通点が明らかになりました。感染した例として挙げているのは、

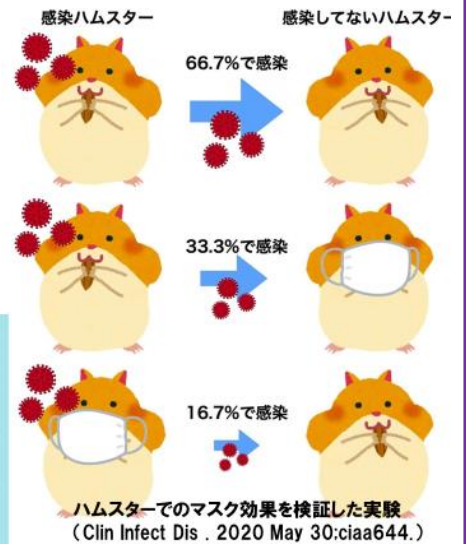
- ▼医療機関での院内感染
- ▼カラオケを伴う飲食店(ライブハウス、ミュージカルなどの演劇)
- ▼職場での会議や職場の食事(退社後の飲み会)
- ▼スポーツジム
- ▼接待を伴う飲食店
- ▼バスツアー(沖縄ではタクシーも)の6つでした。

飛沫はどこに飛ぶのでしょうか…。どのような席の配置がいいのでしょうか…。

同じ向きに座って横を向かなければいいのですが、対角線に座るのがいいようです。



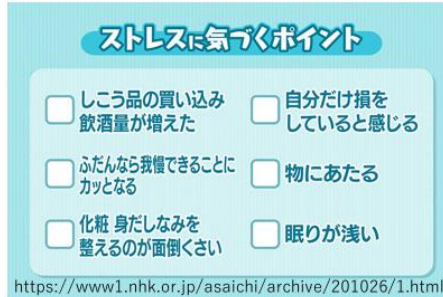
ハムスターの実験では、感染側、非感染側の両者ともマスクをしていないと66.7%感染してしまうに対し、感染していない方がマスクをすれば33.3%は防げ、陽性側がマスクをすれば16.7%防げるという結果です。お互いマスクをすれば感染は限りなく防止できることがわかります。やはり**マスクの着用は重要**です。マウスシールドには感染予防の効果はありません。換気がとれる屋外での暑さ対策としての利用や口の動きがわかるよう聴覚障がい者や高齢者に対しての利用となりますが、充分距離をとることが必要でしょう。



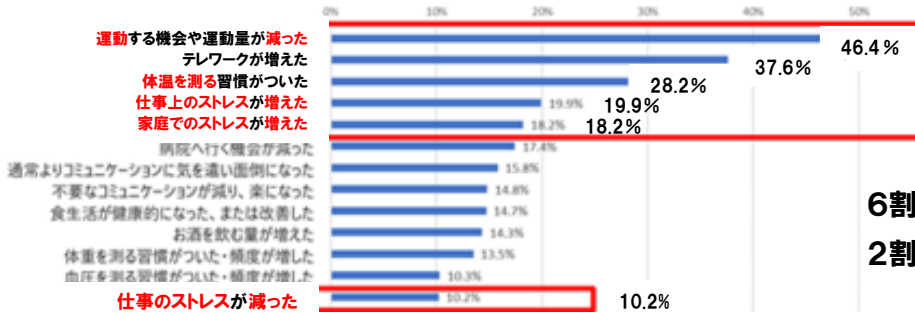
後半は With コロナ時代の生活の変化について話されました。

まずは、ストレスへの気づきです。

チェックがある場合はかかりつけ医、産業医へご相談ください。

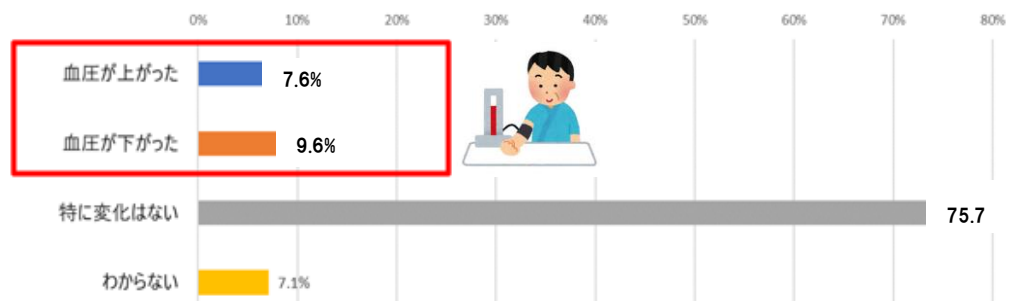


コロナ感染の流行における意識や生活の変化に関するアンケートの結果の抜粋です。



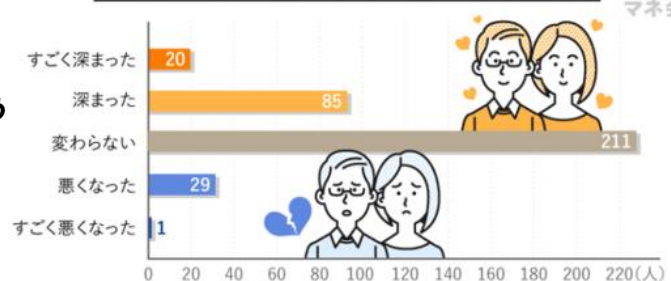
6割は変わらない  
2割は良くなり、2割は悪くなる

血圧の変化に関しての調査では、変わらない75.7%、上がった7.6%、下がった9.6%という結果でした。生活の変化に伴い殆どの方は変わりませんが両タイプの方がいることがわかりました。



コロナで変わる**夫婦仲**に関しての調査では、525名中211名は、変わらないと回答し「すごく深まった・深まった」を合わせると105名「すごく悪くなった・悪くなった」を合わせると30名という結果です。(いずれも妻へのアンケート)こちらは4割が変わらず、良くなった、悪くなったの両タイプがありますが、悪くなったよりも良くなったが3倍以上いることがわかりました。

コロナ自粛で、夫婦の仲はどう変化した?



株式会社CyberOwl 既婚女性525名にアンケート  
PRタイムスHPより  
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000016.000053577.html>

**大屋先生からのメッセージです**

コロナを知ろう！  
怖がりすぎず、注意して生活しましょう

感染者には誰でもなりうる  
感染症とそれに関わる人々の行動は  
社会の健康度の鏡  
今こそ、よい沖縄の生活を取り戻しましょう！！





# 第201回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『考案中』

日時：令和3年1月13日（水）午後7時



YouTube 配信予定

講師：医療法人麻の会 首里城下町クリニック第一 院長 田名 毅

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、

あなたの **相談窓口** です！



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅

## 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。

事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。

事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
認定産業看護師 田名彩子



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
與儀雅代



看護師 衛生管理者  
糖尿病療養指導士  
新垣朋子



認定産業看護師  
山城愛子



## 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)

メール [sien@sjc.dr-clinic.jp](mailto:sien@sjc.dr-clinic.jp)(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！