

## 【糖尿病専門医 T 😊 より】 8月号たけおクリニック通信 110号

長い梅雨もようやく明け、夏本番の暑さがやってまいりました><

皆様いかにお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルス（COVID-19）第2波の到来が懸念されているこの頃、不安な気持ちで毎日を過ごされている方も多いのではないのでしょうか。

さて今日は、Lancet6月号より、『フェイスマスク装着や目の保護、ソーシャルディスタンスの維持がどれだけヒト間でのSARS-CoV-2感染抑制に働くのか？』を検証した論文を簡単にご紹介します。16か国で行われた44例もの研究結果を収集・解析したものです。フェイスマスク（サージカルマスク、N95を含む）・目の保護（フェイスシールド、ゴーグルを含む）・ソーシャルディスタンス（ $\geq 1m$ 、 $< 1m$ ）の有無と、以下評価項目（COVID-19、SARS、MERSの感染のリスク、入院、集中治療室入床等）がどう関連するかを検証しております。

以下結果です。\*絶対リスク：曝露による疾病発生リスクの絶対的増加

- ソーシャルディスタンス（ $\geq 1m$ ）を実施した場合、（ $< 1m$ ）と比較し、大幅な感染リスクを軽減できる（絶対リスク2.6%対12.8%）、また距離は遠ければ遠いほうがよい。
- マスクの装着をした場合、装着なしと比較し、大幅な感染リスクを軽減できる（絶対リスク3.1%対17.4%）
- マスクの中でもN95やサージカルマスクはウイルス防御効果が高い。N95は最も強力！
- 目の保護は保護していない群と比較し、大幅に感染リスクを軽減できる（絶対リスク5.5%対16.0%）

改めてこのようにデータ化されると、私たちが普段より心掛けている基本的なソーシャルディスタンスの確保、マスクの装着（目の保護はまだ一般的ではないと思われませんが…）がいかに感染防御に重要か実感できますね。

マスク装着が大変な季節ではありますが、話さない時や人がいない所では外す、水分摂取を行う等、脱水対策に気を付けつつ、自分がかからない、人に移さないを心掛けていきましょう！

## 【看護課長 A ❤️ より】

8月になりました。今年の夏はコロナウイルスの影響でオリンピック開催が延期になり、予定が大きく変わってしまった方もおられるのではないかと思います。

たけおクリニックでは、安心して患者さまが療養できる方法を考えオンライン診療を積極的におすすめさせていただいておりますので、オンライン診療を利用される患者さまが少しずつ増えてきております。

8月からクリニックの診療時間に変更となりますが、オンライン診療のみの時間も開設されましたので是非ご利用ください。

★管理栄養士  
よりお知らせ

7～8月は熱中症予防月間です！



暑い夏、熱中症に注意！

こまめな水分補給がより大切！  
～おすすめの飲みもの～

- ①ふだんの水分補給  
水や麦茶
- ②暑い環境、大量の汗をかく  
食欲のないとき  
スポーツドリンク
- ③吐き気やめまいなどの症状  
が出たとき  
スポーツドリンク、  
経口補水液

☆ 1日3食の食事、十分な睡眠も大切です ☆