

保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和4年1月号

新しい年となりました。今年もよろしくお祈りします。

冬休み中は元気よく過ごせましたか？

12月から1月にかけては、一旦落ち着いてきていた新型コロナウイルスの流行が、再度、全国的に広がってきてしまいました。

寒さも厳しくなり、体調を崩しやすい時季ですので、引き続き「手洗い・手指消毒」「外出前の検温」「ソーシャルディスタンス」などの感染症対策を行っていきましょう。

○新型コロナウイルス感染症の治療薬について○

現在、世界中の製薬会社で治療薬が開発されています。そのような中で、昨年12月24日に経口[飲み薬]抗ウイルス薬であるモルヌピラビル(商品名:ラゲブリオ)が特例承認されました。この他にも様々な治療薬がありますので、ご紹介します。

医薬品名	投与	効果	対象者
カシリビマブ/イムデビマブ [商品名:ロナプリーブ]	点滴	ウイルスが細胞に侵入することを防ぐ ウイルスの表面にある突起部分[スパイクたんぱく質]を標的にして、攻撃することで細胞への侵入を防ぎます。そのため、ウイルスの変異部分によっては効果があまり期待できない可能性があります。	軽症～中等症患者 ※無症状患者など 発症予防目的でも 使用可
ソトロビマブ [商品名:ゼビュディ]		軽症～中等症患者	
モルヌピラビル [商品名:ラゲブリオ]	経口	細胞に侵入したウイルスの増殖を抑える 細胞内でウイルスが増殖するのに必要な酵素が作られるのを防ぎます。変異しても効果は変わらないのではないかと考えられています。	18歳以上 軽症～中等症患者
レムデシビル [商品名:ベクルリー]	点滴		中等症～重症患者 られています。
デキサメサゾン	経口 注射	ウイルスへの過剰な免疫の働きを抑える 免疫の反応を抑えるため、変異とは関係なく、効果は変わらないとされています。	中等症～重症患者
バリシチニブ	経口		

※体重や年齢、基礎疾患の有無などで対象者は変わります。

お湯に浸かって 寒い冬を乗り越えよう!!

【入浴の3大効果】

温熱作用

温かいお湯に全身が浸かると、皮膚の毛細血管が広がるために血流が良くなり、体が温まります。

水圧作用

全身に水圧がかかり、ほどよく圧迫されることで、手足にたまった余分なリンパ液や血液を押し流します。

浮力作用

浮力により、筋肉や関節への負担が軽減されると、体と脳の緊張がほぐれていきます。その結果、リラックスできます。

お湯に浸かると自律神経にも良い作用が・・・

お湯に浸かると自律神経に作用し、心身を緩める効果をもたらします。ただし、42℃以上のお湯に浸かると交感神経の働きにより、心身が興奮状態になってしまうため、返って疲労が溜まってしまいます。お湯の温度は37～40℃にしましょう。

* 自律神経を整える入浴方法 *

- ① 水分をとる: 入浴30分前ぐらいまでに200～300mlの水を飲む。
- ② かけ湯をする: 手足の先から体の中心部という順番でかけ湯を行う。
- ③ 全身浴(首までお湯に浸かる): 37～40℃のぬるめのお湯に10～15分浸かる。
- ④ 髪や体を洗う: 洗い場で体をクールダウンさせながら、全身を洗う。
- ⑤ 全身浴: 10～15分浸かる。
- ⑥ 水分をとる: 体を冷やさないために、常温の水を飲む。

※ 湯船に浸かると発汗で800mlの水分が失われると言われています。

