



# 森田医院通信

## 子供の新しい生活様式

Vol.52

2020年8月18日

8月4日付で日本小児科医会から「子どもの新しい生活様式（学校生活でのマスクについて）」というメッセージが発表されました。基本的には子供達を熱中症から守ることを目的として作られています。一般の方にも参考になるところが多い内容ですので紹介します。

今回発表されている日本小児科医会のメッセージでは

- ・登下校の際は、バスや電車の中、人混みではマスク  
それ以外ではマスクを外す  
暑い、少し苦しいと感じたら早めにマスクを外す
- ・友達と屋外を歩くときはあまり大声を出さず、顔と顔を向き合わせずに話す
- ・教室休み時間ではマスク、暑く感じたら必ず外す
- ・授業中は話す機会が無い時はマスクをとる
- ・エアコンを使う時も常にあるいは少なくとも30分に1回程度の窓の換気を行う  
そして
- ・給食の際は机をコの字、コの字、2列の向かい合わせ、など1m以内で向かい合う状況を作らないようにして、互いの顔を見ながら楽しく会話する

上記の他、コメントとして”フェースシールドは新型コロナ患者の医療に従事する医療者が使用するもので、一般の日常生活には必要ありませんし、マスクの代用品ではありません。”とされています。

マスクは感染症の拡大防止や予防に重要ですが、今年の夏は例年と比べても非常に暑くどなたも熱中症への注意も重要です。マスクの着用について必要な時を正しく理解し上手に使用するようにしましょう。

## 一言コラム ヨウ素系うがい薬の頻回使用に注意勧告

ヨウ素系うがい薬と新型コロナウイルスの関係について話題になっていますが、予防効果は定かではありません。甲状腺ホルモン原材料であるヨウ素を必要量以上に摂取した場合、甲状腺機能に異常を来すことがあることから、各学会から「新型コロナウイルス感染症へのヨウ素系うがい薬の使用についての見解」が発表され注意喚起が行われています。

うがいで体内に吸収される量は不明ですが、ヨウ素の1日摂取量上限は3mgに対し、ヨウ素系うがい薬の1回量に含まれるヨウ素は14~28mg程度といわれています。この為ヨウ素系うがい薬を使用する際は①うがい薬を飲み込まない②長期使用は避け5~6日間で口内炎などの症状が改善しない場合は中止する③甲状腺疾患患者または既往例は、使用前に医師・薬剤師に相談する。としています。

これらを踏まえ当院では今後ヨウ素系うがい薬の処方回避、希望される方には耳鼻科の受診をお勧めします。



## ニュース 日本人の平均寿命、過去最高更新 女性は87.45歳

厚生労働省の発表によると、2019年の日本人の平均寿命は女性が87.45歳、男性が81.41歳で過去最高を更新したとのことです。なお平均寿命というのは0歳における平均余命のことです。1989年の時の平均寿命は女性81.77歳、男性75.91歳でしたので5年以上寿命が伸びています。日本人の平均寿命を世界各国と比べると女性が香港に次いで世界2位、男性が香港、スイスに次いで世界3位となっておりこれは1年前から変化していません。

しかし日常生活に制限のない健康寿命はそれほど伸びていないと言われています。今後は平均寿命のみでなく健康寿命を伸ばしていくことが大切です。普段から規則正しい食生活を心掛け病気の予防や早期発見治療に努めましょう。



## お知らせ

- ① 今後コロナウイルスの感染拡大に伴い、診察日時や方法など含め診療体制の変更が必要になる可能性があります。変更は随時ホームページに記載しますのでご来院前にご確認くださいませお願いいたします。
- ② 無料配布のレジ袋を廃止しました。必要な方はマイバック持参をお願いします。
- ③ コロナウイルス対策として、どなたもご来院前には検温をお願いします。自覚症状が無くても熱がある場合には来院前にご連絡をお願いします（下記③を参照下さい）。診察の順番取得・順番確認が当院のホームページから可能ですので待合の密（混雑）を解消するためにも積極的にご利用ください。また、クレジットカード及び交通系電子マネー（ICOCAなど（PITAPAは不可））でのお支払いが可能ですので、現金を介する接触の削減やスムーズなお支払いにご利用ください。
- ④ 院内感染抑止の為、熱・咳痰・嘔吐下痢などの感染症状がある患者様は先にお電話でご相談下さい。他の患者様と時間をずらし診察時間帯の最後に案内いたします。

ご連絡なく来院され、隔離スペースが確保できない場合は院外でお待ちいただくことがあります。院内感染防止のため、感染症が疑われる方については喉の診察・インフルエンザ迅速検査・エックス線検査は行っておりません。

定期受診の患者様には、できるだけ診察時間帯の最後を避け早めの時間帯の来院をお願いします。

⑤ 皮膚科診療に関し、当院は日常的に多い皮膚のトラブルに対応するため皮膚科を標榜（看板等の表示等）し診療を行ってききましたが、種々の理由により今後期間において皮膚科の標榜を取り下げる方針です。現在当院で行っている診療内容や日常的な皮膚のトラブルの対応は今後も可能ですので、当院への通院を希望される患者様は引き続きこれまで通り診療を受けていただくことが可能です。皮膚科医療機関での診療を希望される患者様には皮膚科専門外来を紹介させていただきます。

ご迷惑をおかけしますがご理解ご協力お願い申し上げます。

医療法人  
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446  
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:30 午後 16:30 ~ 19:30  
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。