

公立久米島病院 内科
並木 宏文
(ナミキ ヒロフミ)

<感染が疑われる方への訪問のしかた 10のポイント>

コロナ禍で人同士の交流方法が変化する中、人と人が顔を合わせて話しをすることの温もりに気がつくことがあったのではないのでしょうか。私たちのコロナ対策の目標の1つは人と人とのつながりと温もりを感じる社会を取り戻していくことだと思います。

その中、必要に迫られ、コロナ感染が疑われる方の自宅に訪問することが増えてくると予想されます。その場合、どのようなことに注意して訪問すればよいでしょうか。以下に、非医療者向けの10のポイントを例示します。

まずは①「緊急性がある訪問」であることを確認する、ことが重要です。そのため、②緊急性の有無がわからない場合は相談できる人(例：感染対策関係機関、等)に緊急性を確認する、ことが重要です。相談できる人を今から確保しておきましょう。また、③電話・電子メール等で対応できないかを確認する、ことも重要です。ただし、④メモ用紙や伝言板などのやりとりは感染する可能性があるため避ける(弁当をドアノブにかけ、弁当箱を後で回収して洗うのはダメ、等)、方が良いです。

訪問することになれば、⑤そこに住む家族全員が濃厚接触者であるとして接する、必要があります。訪問前に、⑥十分な換気と密にならない工夫を依頼して下さい。生活空間の一部である玄関では感染している可能性がある方とその家族が出てくるかもしれません。⑦玄関で感染する可能性があるためドアを開ける前から準備して下さい。⑧訪問時には不要なものは持ち込まず、持ち出さないで下さい。メモ用紙1枚、食べ物1つもダメです。

⑨訪問後に寄り道をすることは避けて下さい。あとで対策の不備に気がつくこともあります。帰宅後は、手洗い・うがいをし、⑩訪問した日時をメモして下さい。なお、上記の対応に不安や迷いがある場合は、原則、訪問をしないようにして下さい。

以上、これからも、すべての島民とコミュニティが安心して暮らせるよう、セーフティネットの構築を目指した発信を継続していきます。

(以上の掲載内容は個人の見解であり所属組織の公式見解ではありません)

「子どもの鼻づまり」

公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

「鼻づまり」とは鼻からのどにかけての通り道が狭くなる状態で、鼻呼吸ができなため口呼吸になりやすくなります。昨今は新型コロナ感染対策でも「鼻呼吸」の大切さが言われていますが、慢性的に鼻づまりがあると生活のいろいろな場面で影響を及ぼします。



<鼻づまりが及ぼす影響>

- ①睡眠時の呼吸障害：睡眠中は重力で舌が下がり通常でも空気の通り道(気道)が狭くなる。鼻づまりで口呼吸だと舌が下がりやすく気道が狭くなりやすい。「いびき」は気道が狭くなっている証拠。
- ②集中力低下、落ち着きのなさ：鼻症状が気になったり睡眠障害の影響で、集中が低下したり、ぼーっとするなどの症状が出る
- ③聞こえが悪くなる：鼻づまりやアデノイドにより慢性的に耳管が閉塞すると滲出性中耳炎を引き起こし、聴力低下の原因となる。
- ④虫歯や歯周病を起こしやすくする：口呼吸をしていると、口の中を綺麗にしている唾液成分が乾くため、口腔環境が悪くなる。歯並びにも影響。

<鼻づまりの原因と治療>

原因	疾患	対処法・治療
鼻の通り道が狭い	アレルギー性鼻炎、慢性鼻炎、鼻中隔彎曲	鼻うがい(市販品)、抗アレルギー薬、点鼻薬
鼻と喉の間が狭い	アデノイド・扁桃腺の肥大、できもの	症状が強い場合は手術切除

<受診の目安>

- 夜：毎晩いびきがあり、たまに息が止まることがある。寝相が悪い
- 朝：寝起きが悪く、よく頭痛を訴える。
- 日中：午前中から眠気があり、授業中などにぼーっとする様子がある

鼻づまりの症状に加えて、こんなサインが見られていたら、ぜひ一度耳鼻科または小児科で相談してみてください。