



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
安田 朗雄

コロナ禍で外に出かけられないために家にもついている方が多いようです。このため、来院する患者さんにくつつか問題が発生しているのを見かけます。

自宅の庭仕事に力を入れる方がいますが、切り離せないのが草取りです。この時期、雨が降ると草がすごい勢いで生えてきます。草取りをやらずに腰痛になる方を頻りに診ます。草取りをする時の注意は、不自然な体勢で行わないことや、時間を決めたり、範囲を決めたりして長くやりすぎないように注意する事です。

家飲みが多くなつて、長い時間飲むために、飲みすぎる方が多いようです。明るいうちは飲まないとか、量を決めておくなどの対策を考えた方が安全です。また、ウエブ飲み会は時間の制限が感じられないため、ついつい長時間になり酒量が増えます。肝機能に障害が出てくる前に酒量については対策を考えておくことをお勧めします。

家から出ないで、引きこもってしまううちに鬱のような状態になる方が

コロナ禍の問題

います。午前中が調子悪いか夜眠れない、何事にもやる気が起きないなどといういつもと違う症状が出てきたら、かかりつけ医の先生に早めに相談すれば、進行する前に対策が取れます。

マスクをして外に出るのは暑いので大変ですが、コロナから身を守るすべは、まず第一はマスクです。ワクチンを打ったとしてもマスクをつけるのを忘れないようにしないと感染リスクが上がります。コロナも新しい株が出てきているので、感染防御はマスクで、重症化予防はワクチンでと考えるとうよいと思います。コロナの対策は、車に例えれば、マスクがシートベルトでワクチンはエアバッグです。シートベルトをしないで車に乗らないのと同じく、マスク無しで外に出ないようしましょう。もちろん密を避ける、換気に気を使う、帰宅後のうがい、手指のアルコール消毒は基本ですので心に刻んでおきましょう。

〔安田クリニック／泉区寺岡〕



2021年7月28日 寄稿

毎週月～金曜 3時50分から宮城の最旬情報発信中!



さとう宗幸

月・火曜 MC
白壁 里沙子

水～金曜 MC
蜂谷 由梨奈