



## 新型コロナウイルス

### ～早期発見・感染拡大防止のためにできること～

従来株と比べて感染力の強い「オミクロン株」の影響により、全国で急速な感染の拡大が続いています。徳島県でも1/19にとくしまアラートが「感染警戒前期(レベルⅡ)」に引き上げられ、学校等においてもクラスターが発生する等、連日過去最多の陽性者数が報告されています。部活動や学校行事等、あらゆる場面で制限が増えてきましたが、一人ひとりの行動が医療現場のひっ迫防止や、自分や大切な人達の日常を守ることに繋がっています。

徳島県では、感染不安がある無症状の全ての県民に「無料の検査」を受けるよう要請しています。特に、都道府県をまたぐ移動を行う場合は積極的な利用が薦められており、複数の県登録事業者が無料検査を実施しています。下記の場所では、2月28日まで予約不要・無料で検査(PCR検査または抗原検査)を受けることができます。(1/26 現在)

名称	ビザン臨床検査センター株式会社沖浜受付センター
所在地	徳島市沖浜東2丁目39番地
問合せ先	088-626-9383 ※事前予約不可
実施時間	月～日・祝日 10:00～16:00

その他無料検査は、コールセンターや徳島県のホームページ「検査パッケージ等検査登録事業者一覧」(QRコード参照)からも、確認できます。

(コールセンター:088-602-0031(日・祝日を除く9時～18時))

オミクロン株に対しても「マスクの着用」(特に飛沫防止効果の高い不織布マスク)「手洗い」「3密回避」「換気」等今までと同じ対策が有効です。毎日の健康観察を行い、体調不良の時は外出を控える等、今まで続けてきた基本的な感染防止対策を、これからも徹底して続けていきましょう。



## マインドフルネスで不安に負けない心を育てよう

マインドフルネスとは、「今」の一瞬に集中して感じとることです。

過去や未来を思い悩まず、評価や判断をせず、不安が生まれにくい「今、ここ」に集中することで、不安の解消に効果を発揮します。ビジネス界でもパフォーマンスが上がるとされ、大手企業の研修等に取り入れられています。ここでは、日常で行うマインドフルネスを紹介します。

### マインドフルネスな食事…

スマホ・テレビを見たり本を読んだりしながら食べる「ながら食べ」をやめ、食事に集中します。まず、盛り付けをしっかりと見ます。唾液が出る感覚、口の中をかむ感覚、食道を通り過ぎる感覚、胃に落ち着く感覚を感じます。



### マインドフルネスな散歩…

歩く動作に集中して、ゆっくり歩きます。踏み出した足が地面に着く感覚、けり出した足の動き、体重の移動などにも意識を向けましょう。



## アレルギーを知ろう～風邪との違い、危険なアレルギー症状とは～

春花粉が飛散する季節です。

花粉症の症状はカゼと似ていますが、特徴が異なります。アレルギーの症状を知り、カゼと区別して、適切に対処しましょう。

特に食物アレルギー症状で起こることが多く、危険なのは「アナフィラキシー」です。右の症状が急速に複数現れた場合、迅速に病院を受診しましょう。

### 覚えておこう! アレルギーによる主な症状



この症状はカゼ? それとも花粉症?	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱(38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね