

コロナ、備えあれば

流れる雲に秋の訪れを感じる季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスが猛威を振るい、思うように楽しめない毎日です。感染しても以前より軽症で済むとはいえ、やはり不安が残ります。

万が一感染してしまっ

た場合の自宅療養を想定して、日頃から備えをしておく目安です。

軽症であれば感染が分かってから10日ほど自宅療養となることが多いため、まずは体調管理に関わるものが必要となります。

体温計、冷感シート、経口補水液（スポーツドリンクやOS-1など）はあると便利です。

コロナ感染症に関わるお薬は医療機関から提供されますが、市販の解熱鎮痛剤なども常備すると良いでしょう。

また普段飲んでいるお薬があれば、自宅療養中

にお薬が不足することがないように余裕を持ちましょう。（もし足らなくなっても医療機関に相談すれば、対応できます）

基本、療養期間中は外出しないことが前提になるため、食料品や日用品



も2週間分程度を目安として備蓄しておきましょう。

食事は、体調が優れないときでも食べやすい物（レトルトのおかゆやパックのご飯など）や、

調理が不要で簡単に食べられる物（缶詰や即席スープ、冷凍食品など）を用意しましょう。

もちろん、マスク、アルコール消毒液やごみ袋なども忘れずに。また緊急時の連絡先（かかりつけ医やかかりつけ薬局など）も確認しておく目安ですし、健康保険証やお薬手帳はすぐ持ち出しできるようにしておきましょうね。

秋の足音を感じながら、備えあれば憂いなしで楽しく過ごせますように。

（薬剤師 西 美香）

薬話
やまやま

〔81〕

松阪地区薬剤師会