

2022年11月3日(木)13:00～CRTスタジオで収録

## 冬に向けて体調管理を万全に

開倫塾

塾長 林明夫

&lt;はじめに&gt;

- (1) フランス哲学者の森有正先生の著に、「木々は光を浴びて」というエッセイがあります。
- (2) 外に出ると秋は深みを増して銀杏の木をはじめ「木々は光を浴びて」美しい日本の光景が広がっています。
- (3) 折角のよい季節なのでたまには外に出掛け、日本の秋を満喫することをおすすめします。



○しかし、現実には厳しいもので新型コロナウイルスの感染者数が今週に入って増え続けています。

1. (1) 11月1日(2日)の新規感染者数は、

- ① 全国で、66614名(70396名)
  - ② 東京都、6520名(6346名)
  - ③ 栃木県、1171名(1146名)
  - ④ 群馬県、1225名(1229名)
  - ⑤ 茨城県、397名(1414名)
- 全国では、6万名台(7万名台)でした。



- (2) 先週は4万名台が続きましたが、11月に入り6万名台、7万名台と増加。第8波に突入の気配が濃厚になってきました。
- (3) 街は何事もなかったかのように人出であふれ、飲食店にはお客様が戻りつつあり、ホテル、旅館は予約が取れないところも。バス、地下鉄、電車、新幹線などもほぼ満席になってきました。

2. (1) 感染者数が増え始め、第8波の襲来が予想される中、人の移動や、様々な活動が活発になる中、自分や家族の身をどのように守ったらよいか。

(2) また、企業や学校はじめ、様々な組織の存続をどのように維持したらよいか。大きな課題となっています。

(3) 真剣に考えないと、自分自身や家族が感染者となり、また、企業や様々な組織で働く人



々、学校などで学ぶ人々が感染者になる可能性が高まり、危機的な状況に陥る可能性が増大しています。

3. (1) では、何をどうしたらよいか。まずは、感染防止対策を講ずることです。

(2) 感染防止対策の第一は、持病や基礎疾患の徹底治療による感染防止、発病抑止、重症化抑止、死亡抑止です。



(3) ①基礎疾患がある場合には、「かかりつけ医師」の指導の下に、基礎疾患に関する治療をしっかりと行うことが第一です。

②自覚症状がある場合には、医療機関で診察を受け、また、必要な検査を受け、どのような病気かの「診断」をしていただき、必要な場合には「治療」を受けることが第一です。

③基礎疾患や自覚症状を、「市販薬」だけで「対処療法」をし続けることは、「根本治療」とはならず、様々な薬を併用することによる「副作用」発生が懸念されます。

4. (1) 医療機関での「検査」と「診断」、医師や薬剤師の指導による「治療」が不可欠です。

(2) 開倫塾には「定期健康診断」の制度があり、「定期健康診断」を受けることは「社員としての法律上の義務事項」となっていますので、必ずお受けください。



(3) 「要検査」「要治療」の「検査結果」が出た場合には、「速やかに、医療機関での検査・診断・治療」をお受けください。また、「産業医」や「社会保険事務所の保健師」の「指導」をお受けください。

5. (1) 感染防止策の第二は、「自己免疫力の強化」です。「自己免疫力の強化」第一は、持病や基礎疾患の「医療機関での治療」です。

(2) 第二は、「腸内フローラ」を整えること。「腸に優しい食事をとること」に加え、腸内環境を整える「ヤクルト」が効果的です。



(3) 「腸内フローラを整えるうえでマイナスの影響を与えのは、便秘といわれています。便秘がちの方は、恥ずかしがらないで、かかりつけ医や「大腸科」など専門医を早めに訪れ、「診断」していただき、必要な治療をお受けになることをおすすめします。

○「自己免疫力の強化」には「ストレスマネジメント」も欠かせません。「明るく・楽しく・元気よく」をモットーに、前向きに過ごす。疲れをためない、疲れたら「ふとん」を敷いて横になる、遠慮なくぐっすりと眠ることが肝心です。よく考えれば、病気になって入院した時には、ずっとベッドで寝ていますので、ちょっと疲れたなと思ったらとにかく横になってよく休むことをおすすめします。「ストレスマネジメント」の「基本の第一歩」

は、横になって休むことだと考えます。

6. (1) 「ワクチン接種」は、「感染予防」「発症予防」「重症化予防」「死亡予防」のうえで欠かせません。「ワクチン接種券」が来たら、「即刻」「予約」の手続きをし、「予約」をした日時には必ず「接種」をお受けください。



- (2) 接種日や翌日には身体を休め、副反応に備えてください。開倫塾では、「お互い様」の精神で、「接種日」や「接種翌日」などはあまり無理のない勤務になるよう、お話し合ってください。

- (3) 「勤務時間内」の「接種」も OK です。「健康経営企業」を目指す開倫塾は、早め早めのワクチン「接種」を、全社員の皆様に奨励するからです。

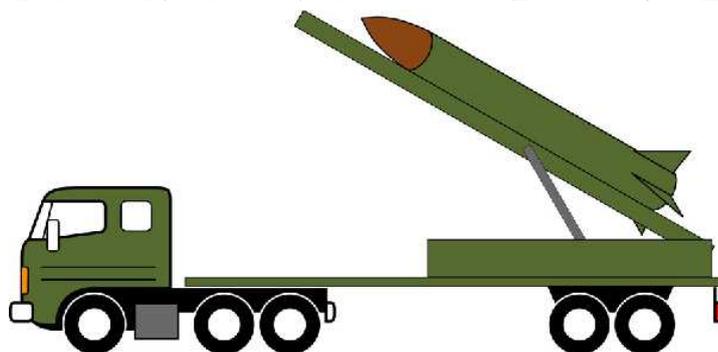
6. 後は、開倫塾内ではマスク常時着用、検温、換気など万全の感染対策を講じたうえで、粛々と業務を遂行するだけです。



7. (1) 11月3日(木)午前8時前、北朝鮮から3発の弾道ミサイルと思われるミサイルが発射されたため、「Jアラート」が発せられ、東北新幹線やJR東北線、仙台市の地下鉄、路線バスが止まるなど、日本国中が騒然としました。

- (2) 状況を冷静に分析したうえで、今後の対応を考えてまいりましょう。ロシアに国境を接する国の多くでは、住宅の地下に地下壕を備えている家が多いようです。

- (3) 日本でも、国民は危機に対する意識を高めると同時に、戦術ミサイルの習熟が日本の自衛隊にも求められると考えます。



頑張りましょう。

お身体大切に。

2022年11月3日(木)12時21分