



エイシン通信

No.189 令和4年 3月号

工事実績 18,377件 / 令和4年3月1日現在

現在、オミクロン株が猛威を振るっている中、これから花粉症も出てくる時期が近づいてきました。コロナと花粉症、両方を注意する必要があります。注意点についてまとめてみました。

オミクロン株の症状は思っている風邪と変わりません(「今の症状は」風邪より軽いかも...)。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の症状は以前から風邪症状とよく似ています。嗅覚・味覚症状や息切れなどの呼吸器症状はインフルエンザや風邪に比べるとCOVID-19の方が多く症状と言えました。しかし、現在の感染の中心であるオミクロン株は重症化がデルタ株までのものより少ないといわれています。そのためコロナ特有の症状が少なくなって、より風邪と区別がつかなくなっています。

* インフルエンザ * コロナ * 風邪 * アレルギー 症状比較表

	インフルエンザ	新型コロナ	かぜ	アレルギー
高熱	●	●	△	○
平熱～微熱	●	●	●	△
咽頭痛	●	●	●	△
咳	●	●	●	●
息切れ	○	●	○	△
だるさ	●	●	△	△
関節痛・筋肉痛	●	●	△	○
頭痛	●	●	●	△
鼻水	●	△	●	●
くしゃみ	○	○	●	●
嗅覚・味覚異常	○	●	○	○
下痢	△	△	○	○

● よくある ● 時々ある ● たまにある ● ほとんどない

日本医師会手引き第2版、Carver County Public Health(USA) 改変 一部私見を含む

みんなでしっかり オミクロン予防大作戦

オミクロン株は飛沫以外にも「マイクロ飛沫」で爆発的に拡がる。今以上に感染対策をお願いします。

【正しいマスク着用のポイント】

- ✓ お子さまも含めて **不織布マスク**を!
- ✓ **正しいサイズ**で **すき間なく!**
- ✓ マスクをつけても **距離をとって!**
- ✓ **鼻出しマスク、アゴマスク**は **リスク大!**

【基本的な換気のポイント】

- ✓ **人が集う時は、必ず換気!**
※自宅でも意識して換気をお願いします。
- ✓ 換気扇も活用して **こまめに換気!**
(30分に1回以上、1回5分間を目安)
- ✓ 冬場は、暖房近くの窓を開けるなど、室内温度の低下を抑える工夫も!

スーパーコンピューター富岳による感染リスクの試算

富岳コロナ対策プロジェクト飛沫感染チーム(理化学研究所等)が、新型コロナウイルスの感染リスクを試算した結果を公表(令和4年2月2日公表)

以下は「室内環境におけるウイルス飛沫感染の予測とその対策(評価数値(理研/神戸大))」を基に鳥取県作成

① マスク(不織布)をしていても50cm以内に近づくと感染リスクは高まる

(15分間しゃべっている感染者と対面した時の感染確率(オミクロン株))

マスク非装着 距離50CM	マスク装着 距離50CM	マスク装着 距離1M以上
ほぼ100%	最大約10%	ほぼ0%

不織布マスクが花粉 オミクロンに対して有効なアイテムのようです。

不動産情報



賃貸アパート



場所: 三豊市三野町吉津
2階建1階
間取: 3DK
賃料: 44,000円
敷金: 2ヶ月

おすすめポイント!!
・駐車場2台付

お引越しシーズンです
お問い合わせはお早目に!!

~3がつのレシピ~



春キャベツとあさりのパスタ

材料 (2人分)

- *春キャベツ100g *ニンニク1片 *あさり100g
- *オリーブオイル大さじ2 *赤唐辛子1本 *白ワイン50cc
- *パスタ200g *塩適量 *コショウ適量
- *イタリアンパセリ適量

作り方

- ① 春キャベツはザク切り、ニンニクはみじん切りにし、あさはよく洗っておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、①のニンニク、種を取った赤唐辛子を入れて弱火にかけ、焦げないようにじっくり火を入れながら香りを出す。
- ③ ②にあさりと白ワインを加えてふたをしてあさりの口が開くまで蒸し煮にする。
- ④ 大きめの鍋に湯を沸かし、湯に対して1%の塩を加えてパスタをゆでる。ゆで上がり1分前に①の春キャベツも加えてさっとゆでる。
- ⑤ ③にパスタ、春キャベツと適量のゆで汁を加えて炒め、塩とコショウで調味する。皿に盛ってイタリアンパセリを散らす。

おすすめアロマ

ホルモンバランスを整える

③ ゼラニウム

ローズ同様、エストロゲンの分泌を促し、バランスを整えます。情緒が不安定なときにもおすすめです。

④ グレープフルーツ

自律神経を整え、生理前に増える食欲を抑えてくれると人気があります。血行やリンパの流れを良くすると言われ、脂肪燃焼やむくみ、セルライトの改善にもおすすめです。



四国88箇所御朱印の旅

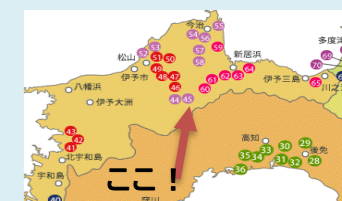
45番札所

海岸山 岩屋寺

(かいがんざんいわやじ)

所在地〒791-1511 愛媛県上浮穴郡久万高原町七鳥1468

電話0892-57-0417



(株) エイシン

住所: 香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで 33周年

エイシン

検索