

○暮らしに役立つ情報ノート No22

～新型コロナの現在、物価高対策その2～

●新型コロナ（他、この夏の感染症全般）をふりかえる

この夏猛威をふるった（当家でも初めて家庭内感染してしまった）感染症の反省と対策、コロナの現状を考えます。

★なぜ夏に感染が広まった？

- ・猛暑で室内に閉じこもりがち、かつ換気が不足していた
- ・夏バテで免疫力が落ちていた
- ・5類になったことで油断していた 等々…

★（あらためて）新型コロナ（ニンバス）の特徴と医療の現状

- ・急に熱が上がった（38℃程度）、熱が下がってから痰がでてきて、嗅覚、味覚異常（苦味）、回復に数週間かかった（すでに罹った人はあまり症状はでなかった）
- ・熱が出てからでないと簡易検査キット（抗原）は陽性にならない（注意）
※簡易検査キット（抗体）は熱が出て1日後に陽性となった
- ・病院では依然として発熱者は入れない、病院によっては予約制
解熱剤は処方されない（できるだけ解熱しない医者の方針）、オンラインでの医療相談（民間）が的確、詳細な相談ができ非常に約にたった
※結果として通院、解熱剤も必要なかったのかもしれない（海外では通院しない）
- ・感染状況の情報を得るサイトは？（5類になって感染症情報センターが移行？）
→健康危機管理研究機構 <https://id-info.jihs.go.jp/surveillance/idwr/index.html>
他、厚労省、製薬会社などのサイトが参考になるようす

★介護施設でのコロナ対応の今…

- ・利用前に体温測定は行うが検査まではしない（あくまで一利用者の目線として）
- ・この夏のコロナの陽性率の高さでも面会時間は通常にもどっている
(あくまで一利用者の目線として、5類扱いになっている感じ)

●物価高対策 その2～主食になるお米パン～

食品高騰、特にお米の値上がりに対して意外に米粉が安いので、米粉を使ったパンを作ってみてはいかがでしょうか。

- ・100%お米パン … 米粉、イースト（あれば甘酒）をパン生地状にしてお好みの時間発酵（1時間～数時間）してオーブンで焼く（または蒸す）
※焦がさないように上にアルミ箔などでおおうと白く焼きあがる
※食べる時に水に浸してレンジで加熱するとご飯のようにモチモチ感がでる
- ・朝食用お米パン … 米粉に小麦、塩を適量加えると朝食用、洋食に合うパンになる

★他に米粉をお湯でお粥状にしてから麹を加えれば甘酒も作れます

ミニマルレンジ カフェ <http://orange320.stars.ne.jp/>

E-mail orange320537@gmail.com

○暮らしに役立つ情報ノート No22

～新型コロナの現在、物価高対策その2～

●新型コロナ（他、この夏の感染症全般）をふりかえる

この夏猛威をふるった（当家でも初めて家庭内感染してしまった）感染症の反省と対策、コロナの現状を考えます。

★なぜ夏に感染が広まった？

- ・猛暑で室内に閉じこもりがち、かつ換気が不足していた
- ・夏バテで免疫力が落ちていた
- ・5類になったことで油断していた 等々…

★（あらためて）新型コロナ（ニンバス）の特徴と医療の現状

- ・急に熱が上がった（38℃程度）、熱が下がってから痰がでてきて、嗅覚、味覚異常（苦味）、回復に数週間かかった（すでに罹った人はあまり症状はでなかった）
- ・熱が出てからでないと簡易検査キット（抗原）は陽性にならない（注意）
※簡易検査キット（抗体）は熱が出て1日後に陽性となった
- ・病院では依然として発熱者は入れない、病院によっては予約制
解熱剤は処方されない（できるだけ解熱しない医者の方針）、オンラインでの医療相談（民間）が的確、詳細な相談ができ非常に約にたった
※結果として通院、解熱剤も必要なかったのかもしれない（海外では通院しない）
- ・感染状況の情報を得るサイトは？（5類になって感染症情報センターが移行？）
→健康危機管理研究機構 <https://id-info.jihs.go.jp/surveillance/idwr/index.html>
他、厚労省、製薬会社などのサイトが参考になるようす

★介護施設でのコロナ対応の今…

- ・利用前に体温測定は行うが検査まではしない（あくまで一利用者の目線として）
- ・この夏のコロナの陽性率の高さでも面会時間は通常にもどっている
(あくまで一利用者の目線として、5類扱いになっている感じ)

●物価高対策 その2～主食になるお米パン～

食品高騰、特にお米の値上がりに対して意外に米粉が安いので、米粉を使ったパンを作ってみてはいかがでしょうか。

- ・100%お米パン … 米粉、イースト（あれば甘酒）をパン生地状にしてお好みの時間発酵（1時間～数時間）してオーブンで焼く（または蒸す）
※焦がさないように上にアルミ箔などでおおうと白く焼きあがる
※食べる時に水に浸してレンジで加熱するとご飯のようにモチモチ感がでる
- ・朝食用お米パン … 米粉に小麦、塩を適量加えると朝食用、洋食に合うパンになる

★他に米粉をお湯でお粥状にしてから麹を加えれば甘酒も作れます

ミニマルレンジ カフェ <http://orange320.stars.ne.jp/>

E-mail orange320537@gmail.com