

新型 コロナウイルス事情の今



新型コロナウイルスが感染症第5類に変わったことで、日常における新型コロナウイルスとの付き合いも大きく変化しました。今回は、新型コロナウイルスへの対応や治療などが、どう変わったのかをご紹介します(2024年6月現在)

マスクについて

マスク着用については、「屋内では原則着用」から「個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本」と対応が更新されました。
医療機関などではマスク着用をお願いしているところもありますので、状況に合わせて適切に着用しましょう。

医療費について

新型コロナウイルス感染症は、2024年4月からは通常の医療体制に移行し、窓口で1～3割の負担が発生します。公費や入院医療費の支援なども終了しましたが、医療保険の高額療養費制度は適用されますので、必要に応じて協会けんぽなど、加入している保険者へご相談下さい。

治療の不安について

新型コロナウイルスが陽性と診断された場合、当然ながら「症状は重くなるのか」「味覚に障害がでるのか」「後遺症は残るのか」など不安がいくつも出てくると思います。
以前よりも多くの症例や正確な情報が集まっていますので、抱え込まずに医師や薬剤師にご相談下さい。



新型コロナウイルスの扱いが変化したことで、私たちの日常も変化しました。しかし感染症に対する対応は変わりません。普段の体調管理、マスクや消毒による予防、そして感染した場合は適切な対処を忘れず、健康な日々をすごしましょう。

ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
<http://www.pands.jp>

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

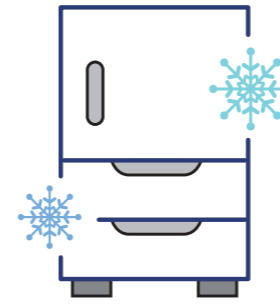
受診について

発熱があり医療機関を受診する場合はあらかじめ電話などで症状を伝えて、指示に従うようにしましょう。自宅でセルフチェックできる抗原定性検査キットも一部薬局で販売しています。



治療薬について

新型コロナウイルス感染症に適応を持つ薬として処方されるお薬は、ラゲブリオ錠、ゾコーバ錠、ペクルリー点滴などがあげられますが、どれも高額で3割負担の方だと窓口負担が数万円に及ぶこともあります。
医療費と同じく高額療養費制度などを活用しましょう。



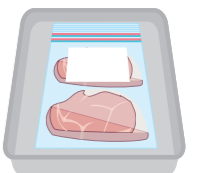
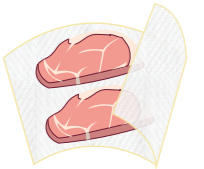
無駄なく美味しく! 冷凍保存のコツ

食材を冷蔵庫に入れておいたのに、日にちが経って乾燥したり変色したりしてしまった…という経験はありませんか？
SDGsが話題になり、物価上昇も気になる今、ひと手間かけて食材を冷凍保存するのはいかがでしょうか？

上手に冷凍するコツ

- ① 食材をキッチンペーパーではさんで、軽く叩くようにして余分な水気を拭き取る。
- ② 保存袋に入れたらできるだけ空気を抜いて口を閉じ、厚みを平らにならす。
- ③ 金属製のバットなどの金属トレーにのせて冷凍庫へ。

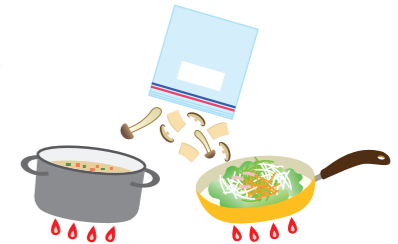
※熱伝導の良いトレーを使うことで手早く凍らせることができ、味や食感、美味しさが保たれやすくなります。



おすすめの食材



冷凍すると長持ちするだけでなく、酵素の働きによって加熱後の香りや旨みが増すとされています。
そのまま炒め物や汁物に使えます。



香味野菜は少量ずつ使うことが多いので、冷凍しておくのが便利です。
生姜やにんにく・ねぎ・パセリなどの薬味は、みじん切りや小口切りなどにして、しっかりと水気を取ってから冷凍します。
使うときは袋を軽く揉むことで簡単にほぐすことができます。



常温でも保存がききますが、おすすめは薄切りやみじん切りにしてから冷凍しておくことです。調理の時に楽だけでなく、玉ねぎの繊維が壊れやすくなるので「餡色玉ねぎ」をいつもより簡単に作ることができます。ただし、冷凍すると食感が変わりやすいため、煮込み料理やハンバーグなど、玉ねぎの食感を感じにくい料理に向いています。



ピザ用チーズは開封後にカビが生えやすいので、冷凍保存がおすすめです。チーズ100gあたり大さじ1程度の片栗粉をまぶしておく、凍っても固まりません。調理の際は解凍せずにそのまま使しましょう。

食材の種類などにもよりますが、冷凍したものは数週間～1ヶ月間が保存の目安です。長期になると霜がついたり、劣化の恐れがありますので、日付を記入するなどしてできるだけ早めに使い切りましょう。
冷凍保存はうまく活用すれば調理の時短にもつながります。下処理が面倒な食材をはじめ、様々な冷凍品が市販されていますので、日々のお料理にぜひお役立て下さい。



参考：農林水産省「簡単な「冷凍ワザ」で、野菜を新鮮に！おいしく！/ニチレイフーズホームページ ほほえみごはん
お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。