

NEWS

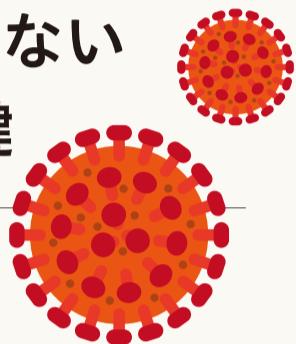


TAKE FREE

2020.5

新型コロナウイルス 感染しない・感染させない 一人ひとりの行動が鍵

現時点では、ワクチンや治療薬もなく、季節性インフルエンザに比べても感染力と重症化や死亡のリスクが高いとみられる新型コロナウイルス。治療にも数限られた特殊な医療環境や設備を必要とするため、感染者が急増すれば救えない命が激増するおそれがあります。今、自分や誰かの命を守るのは、感染しない・させないための行動。情報があふれる中、改めて押さえておきたい点を当院の感染制御部の高橋佳紀 副部長に聞きました。



感染を防ぐために最低限理解しておくべきことは何ですか。
新型コロナウイルスの感染経路には、「飛沫感染」と「接触感染」の2つがあるということです。飛沫感染というのは、しゃべったり、咳やくしゃみをしたときに感染者の口や鼻から飛び散った飛沫に含まれるウイルスを他人が吸い込んで感染することです。一方、接触感染は、感染者が咳などの飛沫を受けた手で触ったところを、他の人が触り、その手で鼻や目をこすることで感染してしまうものです。

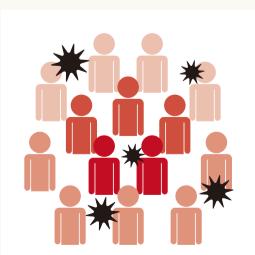
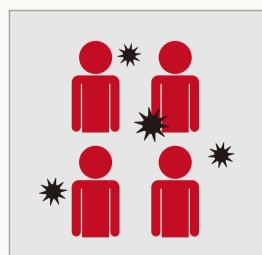
目に見えないウイルスを避けるにはどうすればいいのでしょうか。
とにかく手を清潔にすること。これで接触感染はかなり防ぐことができます。外出後は、石けんで手指をしっかりと洗ってください。いろいろなものを触った手で顔を触らないことも大切です。飛沫感染に対しては、細かい飛沫は隙間からでも入ってくるのでマスクは万全ではありません。よって、人との接触を制限することで避けるしかないということになります。

感染すると重症化しやすいといわれている人がいます。
主に心臓・肺・腎臓の病気や糖尿病を持っている方、がん患者さん、高齢者など、免疫力が低下しがちの方が重症化しやすいと見られています。より注意が必要ですが、感染予防としては、やはり手洗いを徹底し、3つの密(密閉、密集、密接)を避けていただくしかありません。

密閉 X

密集 X

密接 X



一方で、無症状のまま自分が気づかぬうちに他の人に感染させてしまうケースも多いようです。

“感染させない”ためにはマスクが有効です。口や鼻をしっかりとカバーし、飛沫をまき散らさないことが第一。マスクがない場合はハンカチやタオルを携帯して、咳やくしゃみをそれで受けるようにしていただきたいです。また、ウイルスをあちこちに付けてしまわないように、やはり手洗いやアルコール手指消毒剤による手指衛生が有効です。症状がなくても誰もが感染者であり得ます。今はマスクと手洗い、そしてできるだけ人との接触を抑えていただくことが多くの命を守ることにつながります。



症状としては、どんな変化に留意したらいいでしょうか。

新型コロナウイルス感染の初期症状は、発熱、咳、筋肉痛、倦怠感など風邪によく似ていて区別が難しいです。よって、熱や風邪のような症状があれば、念のため他者との接触を避けて下さい。厚生労働省は、持病のない健康な人は37.5度の熱が4日以上、持病のある人や高齢者は2日以上続き、さらに強い倦怠感や息苦しさがあれば、帰国者・接触者相談センターに電話相談をするように呼びかけています。このように、熱が長引くことや強い倦怠感や息苦しさは、注意が必要な症状です。

家庭内に濃厚接触者や療養中の感染者がいる場合、何に注意すればいいでしょうか。

その方との接触を可能な限り避けることです。できれば、個室にこもり、食事も寝るのもそこでしていただきます。個室がなく、部屋を分けられない場合は、最低2メートルの距離をとって過ごしてください。カーテンなどで仕切りをつけられるとさらにいいです。家の中でも飛沫防止のマスクをしてもらい、電気のスイッチやドアノブなど公用の場所を触ったら定期的にアルコール消毒をします。タオル、衣類、食器などは、通常の洗濯や洗浄でよく、家族と分けて洗う必要はありません。ただ、洗浄前のものの共有、特にトイレや洗面所などのタオルは絶対に共有しないように注意してください。看護する方や他のご家族もこまめに手洗いが基本です。そして、定期的な換気です。理想的には1時間に2回以上、1回数分程度。温かくなってきたので、昼間は窓を開けたままにしておいてもいいですね。

一人ひとりの行動が、感染拡大を止める大きな力なんですね。
手指の衛生をしっかりとし、そして、自分が感染者だったらと考え、飛沫拡散を防止する。ここしばらくは外出も抑え、人との接触を最低限にしていただく。どうしても外出しなくてはならない時は3つの密を避ける。これだけ実践できれば、感染することも感染させることもかなり防ぐことができます。このウイルスには、まだ確約された治療法がありません。また3つの密の条件が揃うと一人の感染者が無数の感染者を生み出しかねません。だからこそ、年齢や地域、持病のあるなしに関わらず、私たち一人ひとりの心がけと行動が、この状況を乗り切るための重要な鍵となります。

(この記事は、2020年4月24日現在の情報を基に作成しています。)

| PROFILE | 感染制御部 副部長・助教
高橋 佳紀

専門領域は、呼吸器内科・感染症。

院内の組織を横断する感染対策チーム(ICT)のチームリーダーとして、院内の感染制御活動を推進。現在は、三重県における新型コロナウイルス感染拡大防止に向けて、国内外および県内の感染動向の調査、拡大防止のための対策策定、院内感染防止のための対策推進に全エネルギーを注いでいる。



自宅で簡単にできるリフレッシュ法をご紹介!

国からの「緊急事態宣言」を受け、みなさん、不要不急の外出を控えていらっしゃることと思います。そんな中、運動不足を感じたり、また外出できないストレスや先行きへの不安から、心身共に疲れやすくなっていますか？

そんなお悩みを少しでも解消できないかと、当院のリハビリテーション部の理学療法士、麻酔科の鍼灸師、総合サポートセンターの臨床心理士が、楽しみながらおうち時間を健康に過ごすためのヒントをご紹介。

短時間の運動不足の反動が出やすいご年配の方はもちろん、お子さんから大人の方まで、無理のない範囲でぜひお試しください。

※痛みが出た場合は中止して下さい。

理学療法士オススメ！

自宅で座ったまままでできる エクササイズを紹介!!

テレビのCMの間などに
ゆっくり、大きく、深呼吸
しながら行いましょう。
1回で多くする必要はあ
りません。継続すること
が大事です。1日、2~3回
を目安に行いましょう。

リハビリテーション部 理学療法士 龍田一成



体幹のストレッチ

- 椅子に浅く座り、背筋を伸ばし、足を肩幅より広く開きます。
両手を頭の後ろで組み、肘は前で合わせるようにします。
- 胸を張って、肘を上に向けるように、天井を見て5つ数えます。
これを2セット行います



ウォーキング

- 椅子に浅く座り、背筋を伸ばします。
腕をリズミカルに振ります。左右のとももを交互に持ち上げて下さい。
- 1歩ずつ足踏みに合わせて数え、10回。
2セット、計20歩分行います。
慣れてきたら、歩くつもりでやってみましょう！
※肘を椅子にぶつけないよう、気をつけて下さい。



ふくらはぎの運動

- 椅子に浅く座り、背筋を伸ばし、両手は椅子の座面の縁を持ちます。足は肩幅より少し開きます。
- つま先を付けて、かかとをなるべく高く上げます。かかとを上げるのに合わせて数えます。
10回を2セット行いましょう。



楽しく気軽に、チャレンジしよう！

鍼灸師オススメ!

ツボを押してストレス解消!

コリをほぐしてすっきり!

私のリフレッシュ法は、
仕事終わりや休日に、動
画やライブDVDを見る
ことです。

笑ったり、泣いたりする
と「明日も頑張ろー」
と前向きになれます！



麻酔科鍼灸外来 鍼灸師 寺田憲弘

ストレス緩和以外にも万能なツボ 合谷

疲れやストレス緩和以外にも痛みの緩和、首肩こり、便通異常などに役立つ万能なツボ！

場 所：親指と人差し指の骨が交わる辺り

押 し 方：イタ気持ちいい程度でツボ周囲をまんべんなく数秒程度の押し揉みがおすすめ。
4～5回繰り返してみましょう。

指圧頻度：1日2～3回、もしくは症状を感じたとき

このツボは、ズーンとした感覚が出やすいので、押しすぎには十分注意してください!!



自律神経を調節、気分解消のツボ 百会

自律神経を整えイライラや気分の沈みを緩和、頭痛や耳鳴り、眼精疲労、不眠にも効果あり！

場 所：頭のてっぺん(少しづぶんでいるところ)

押 し 方：心地よいと思う強さでツボ周囲を2～3秒程真下に指圧。4～5回繰り返しがおすすめ
指圧頻度：1日2～3回、もしくは症状を感じたとき



イタ気持ちいい程度がオススメ！

臨床心理士オススメ！

緊張した身体をリラックス！

心身ともにリフレッシュ！

私のリラックスできる時
間は、「お茶を飲む時間」
です。その日の気分に合
わせて紅茶、緑茶、ハーブ
ティーをのんびり飲む
と、身体も温まり、力も抜
けてリラックスできます。

総合サポートセンター 臨床心理士・公認心理師 近藤麻衣

簡単にできるリラクゼーション法

- 両肩を耳に近づけ、肩をすくめるようにして肩の筋肉を緊張させる。
(70%くらいの力)
- 一度に力を抜き、緊張と弛緩の違いを感じる。力を入れることで痛みが増す場合、加える力を加減を調整したり、力をいれずに筋弛緩のみ行うと良いでしょう。

1

緊張は5秒程度



2

しかん
弛緩は15秒程度



力を抜いた時の「脱力感」をしっかり意識！

臨床心理士とは???

臨床心理士とは、臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、人間の“こころ”的問題にアプローチする“心の専門家”で、日本臨床心理士資格認定協会が認定する民間資格です。2017年に「公認心理師法」が施行され、公認心理師という国家資格が生まれました。当院では、両方の資格を持つ専門スタッフが病気やケガによって起こる心理的な悩みについての相談をお受けしています。

健康一言アドバイス

『正しいマスクのつけ方、外し方知っていますか？』

マスクの着用は、前回ご紹介した手洗いと同様、感染による病気のリスクを減らします。

そこで、今回は、正しいつけ方、外し方ご紹介します。今一度、見直してみましょう！

また、マスクは風邪や感染症の疑いがある人たちに使ってもらうことが何より重要です。

マスクが手に入らない場合は、手作りマスクや、ハンカチなどで飛沫を飛ばさないように心がけましょう。

一人ひとりの意識が感染拡大の防止にとっても大切です！

マスクは顔にピッタリと！

マスク表面のひだを伸ばして、鼻からあごまでしっかりと覆います。鼻から頬までを覆つたら、手で鼻の部分をしっかりと抑え、隙間を作らないようにしましょう。隙間があると効果がないし、しっかりとフィットさせるのがポイントです。

しっかり耳にかける！

耳かけゴムで耳にしっかりと固定します。長くついていると、耳が痛くなってしまう方もいると思います。警視庁災害対策課が、輪ゴムやクリップを使った対策を紹介していますよ。「警視庁防災対策課 マスク痛くならない」で検索してみてください。

マスクの表面は触らない！

使用後のマスクには、ウイルスなどが付着している可能性があります。マスクを外す際は、耳かけゴム部分を持って外すようにしましょう。外した後は、手洗いをしっかりと行いましょう。マスクを捨てる際は、ゴミ袋に密閉して捨てましょう。

手作りマスクの注意点！

- 口と鼻をしっかりと覆う
 - できるだけ密着させる
 - 毎日手洗いし清潔にする
- 厚生労働省・経済産業省が発表している動画を参考にして下さい！

YouTube
布マスクの手洗い動画



日本食は、「主食」のご飯を中心に、旬の新鮮な食材を取り入れた「主菜」「副菜」が添えられた、理想のバランス食と言われています。これを機に日々の食習慣を見直してはいかがでしょうか。

■ 外食を避ける

水は体温を調整し老廃物を取り除きます。
1日1.2～1.5㍑を目安に飲みましょう。

■ 毎日、十分な水を飲む

加工食品（菓子含む）には塩分や糖分、脂質が多く含まれます。それを控えることで生活習慣病の悪化のリスクを下げます。
■ 塩や砂糖を控えめにする
飽和脂肪酸の多い肉類、バター、チーズ等を控え、魚、ナッツ、オリーブオイル、大豆等を摂取するよう心掛けましょう。

世界保健機関（WHO）から「COVID-19アウトブレイク中の成人への栄養アドバイス」が公表されました。ある特定の食品や栄養素ばかりを多く摂るのではなく、様々な食品をバランスよく摂ることが大切です。

■ 毎日、新鮮で加工されていない食品を食べる

加工食品に比べ、新鮮な食品は抗酸化物質を多く含むため積極的に摂りましょう。

食事・栄養面からの新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策



栄養診療部 — コロナに負けない身体作り

管理栄養士 服部文菜・服部雅子

編集後記

コロナの影響で、大学病院を受診される方や手術予定であった方にもご配慮・ご理解をいただきありがとうございます。皆様のおかげで、必要な方への治療を続けることができております。この号で取り上げておりますエクササイズやリラックスの方法については動画でもアップする予定ですので、少しでもストレスを解消しつつ健康にお過ごしいただけることを祈っております。（成島）

**国立大学法人【特定機能病院】
三重大学医学部附属病院**

三重大学病院広報紙「ミニ ミュース」vol.5 2020年5月発行 無料

TEL:059-232-1111 (代表)

発行:三重大学医学部附属病院 〒514-8507 三重県津市江戸橋2丁目174番地 <http://www.hosp.mie-u.ac.jp/>

本紙掲載の文章・記事・写真等の無断転載はお断りします。本紙に関するご意見・ご感想は大学病院広報センターへお願いします。TEL:059-231-5554

