

ほつねつ ケイジン

安心と安全に もっと24時間の愛情を



社会医療法人 恵仁会

特集 地域と共に ~新型コロナウイルスを正しく理解しよう!~



「シトラスリボン」で医療従事者を応援! 地元中学と障がい支援事業のコラボ企画



佐久市「望月中学校」と、障がい支援事業の「ピアサポートセンターもちづき」をオンラインで繋ぎ、医療従事者等を応援する「シトラスリボン作り」を望月中学校の生徒さんに教えて頂きました。

シトラスリボンは、感染が確認された方々、暮らしを守り、支える人々（医療従事者、エッセンシャルワーカーなど）が、それぞれの暮らしの場で「ただいま」「おかえり」と受け入れられる雰囲気をつくり、想いを共感しあう印です。「シトラスリボン」のそれぞれの輪は、「地域」「家庭」「職場（または学校）」を表現しています。

恵仁会も病気に負けない健康づくり、まちづくりを応援します！作り方を教えてくれた望月中学校の皆さん、ありがとうございました！

スタッフ紹介レー TEAM



お名前：臼田 めぐみ さん

部 署：シルバーポートつかはら&サテライト老健なかごみ
職 種：管理栄養士
趣味・特技：バレーボール・なわとび

vol.254号掲載の

臼田さんとは

ママ友
つながり♪



『美味しいよ』笑顔と一緒に頂くこの言葉。とても嬉しい瞬間です。『食べる楽しみ』を大切にし栄養面のサポートに努めています。

趣味のバレーは栄養士の道へ進むきっかけでもありました。

現在はママさんチームに所属し全国大会出場！

という意気込みで頑張っていますので応援よろしくお願いします。

編集後記

寒い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルスの世界的な大流行から1年が過ぎ、今なお収束には至っていない現在にいたるまで、この間に私たちの生活や社会は大きく様変わりをしてきました。悪い面をあげたらキリがないほどに影響も出ていますが、3密回避しやすい田舎暮らし、コロナ禍で一気に進んだ働き方改革によって、過疎化の進んでいた地方への移住などの動きが出てきたのも事実です。地方移住の人気ランキングは長野県が堂々の3年連続の1位です。アイラブ信州な私としては、こういう動きがコロナ後も活性化してくれると嬉しいです。《メガ・S》

～安心と安全に もっと24時間の愛情を～

社会医療法人 恵仁会

〒385-0051 長野県佐久市中込 1-17-8

TEL:0267-64-1700 (法人本部) FAX:0267-64-1719

編集：社会医療法人恵仁会 広報委員会 発行：社会医療法人恵仁会 理事長 黒澤一也

SNS各種開設しています
【社会医療法人恵仁会】



佐久 恵仁会

QRコード(ホームページ)
バックナンバーは当法人ホームページでもご覧いただけます。

ヘルスリテラシーを向上させる 新型コロナウイルス最新情報まとめ



コロナウイルスって…

最近はワクチン接種も順次始まった新型コロナウイルスですが、元々私たちの身近に存在するウイルスです。

この新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは『エンベロープ』という脂質の膜をまとっています。実はエンベロープをまとっているウイルスは外圧に弱く、比較的死滅しやすいウイルスです。ノロウイルスなど膜をまとっていないウイルスはアルコール消毒が効きにくく、塩素系の消毒薬が必要になるのです。このエンベロープという脂質の膜を持つウイルスは、高温多湿では生存しにくく、乾燥する冬季では加湿することが有効です。



新型コロナウイルスの特徴

「長く隠れるのが上手い」

潜伏期間というのは、ウイルスが体に侵入してから症状が出るまでの期間とお考えください。新型コロナウイルス感染症では、潜伏期間は1～2週間程度とされています。「前日1日外出して冷えだったので、そこでうつりました」という事ばかりではなさそうです。

例えば皆さんは5日前の行動を隅々まで思い出せますか？ 新型コロナウイルス感染症が、「リスク行動→即日・翌日すぐ発症」のような感染症であれば広がる前の対応も迅速に行えるのですが、元気だった5日前にウイルスの進入に自分で気づける人はいないでしょう。

「初期症状が多様、風邪にも似ている」

コロナ禍の今、「風邪かな…」と思えば、まず様子をみると思いますが、症状が軽い、無症状の場合、休息したり出勤・登校を控えることなく動けてします。つまり新型コロナに限っては、「元気だから大丈夫」という事ではなく、知らないうちに感染していたという事もあるのです。

「油断させるのが上手い」

高齢者や基礎疾患のある方に重症化する方が多いと言われていますが、全員が「感染＝重症化」というわけでもなく、若いから、元気だから発症・重症化しないわけではない、という点をよくご理解ください。大丈夫そうな人も多めに残しておき、油断を誘う狡猾なウイルスです。

これはコロナ禍の自粛行動で皆さん実感されていると思います。社会が不安定になつたときこそ交流を求めるものです。人と会い、ゆっくり話をしたいから食事やお酒を飲みながら過ごしたい。新型コロナ感染対策は、これを控えなくてはなりません。「飛沫(ひまつ)」を介して感染しやすいことがわかっているからです。もしも、インターネット等の情報技術が発達してない時代に感染が流行していたら、遠くの家族や友人と連絡を取ることが絶望的に難しい社会になつていたことでしょう。



感染症への最強の対抗策

体の中に入れない！

そうです『手洗い・うがい』です。しかしここが最強の対抗手段です。コロナウイルスが特殊な薬を打たない限り死なないウイルスだとしたらともない事ですが、うがいをし、石鹼で手を洗えばウイルスは体の中に入り込んで増殖するチャンスを失います。ちやちやっと洗うだけではダメですが、最近は小さな子どもでさえ大人顔負けの上手な手洗い＆うがいをしています。これほど簡単で確実な方法はありません。



見落としがちなマスクの「オモテ・ウラ」

市販の段々折りのブリーリーツタイプマスクは、そのブリーツ(ひだ)の部分が下向きになっているのが「表」です。他にもQ折りや立体タイプなどのマスクがありますので、着用の前に表裏

を確かめておきましょう。



感染予防の力ギギは「粘膜の潤い」

マスクでの「のど」の「潤い」を保とう！

空气中を漂う感染症ウイルスは呼吸によって体内に侵入し、のどや気管の細胞にとりつくことで増殖を始めます。これを防ぐために重要な働きをするのが粘膜で、粘膜表面にある細かい毛(線毛)や粘液によってウイルスの進入をプロックしています。粘膜が乾燥するとこれらの機能は低下します。粘膜が乾燥することなく潤いを保つことが感染症予防には重要です。

重要なのは、吸気に湿度を加える事です。吐いた息によりマスクの内側は湿り気を帯び、吸い込む息の湿度が上がります。結果、のどの粘膜が乾燥した外気にさらされることなく潤いを良好に保つことができるというわけです。マスクをすることでウイルスが付着しているかもしれない手で、自分の鼻や口に触れる機会も減りますね。

「受診控え」は健康リスクあり

新型コロナウイルスの感染拡大にともない、これまで通院されていた方や生活様式が大きく変化し不調をきたした人が、感染リスクを恐れ、医療機関への受診を控えたり先延ばしにしている現状があります。予防接種を控えたり、健康診断を受けるのを控える人も少なくないようです。

必要な通院や検査を控えることは健康を損なう可能性がありますのでご注意ください。今まで体に異変を感じている方は、控えることなく医療機関に連絡してください。慢性疾患をお持ちの方なども、ご自分の判断で中止せず今まで通り医療機関に行きましょう。

くろさわ病院でも患者さまが安心して来院できるよう、感染防止対策を徹底し、特設掲示板で情報発信も行っています。問診や検温など、皆さまにもご協力いただきながら安全な医療提供体制を維持しています。どうぞ安心して皆さまの健康維持にお役立て下さい。

くろさわ病院の感染対策



その他/発熱外来テント設置/面会制限
マスク着用徹底/手指衛生の実施
清掃・消毒/職員の健康管理 等