

ふじた

当院の感染症対策
まだまだ怖い感染症！
Information



F U J I T A H E A L T H U N I V E R S I T Y H O S P I T A L

特集

当院の感染症対策



1



2



3



4



5



6



7

1.岡崎医療センターのクルーズ船乗客受け入れ 2.岡崎医療センターにてトリアージの準備をする看護師 3.頂いた支援物資 4.入口での問診 5.当院での検温 6.感染対策とゾーニング 7.COVID-19対策本部

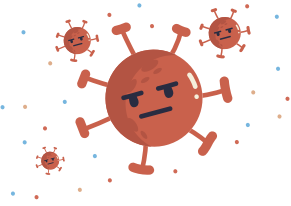


救急総合内科
COVID-19対策本部
教授

岩田 充永 先生

当院では緊急事態宣言に伴い出入口の制限や発熱チェック、面会の禁止など様々な対応を行ってまいりました。ご不便をおかけしておりますが、患者さん、協力業者さんをはじめとする皆様のご協力のおかげで院内での感染は起こっておりません。

まだまだ気の抜けない状況ですが引き続き感染症予防についてご協力のほどよろしくお願いいたします。



まだまだ怖い感染症！



緊急事態宣言が5/25に解除され、1か月半がたちましたがまだまだ油断は禁物です。
今一度、感染症にかからない為にしっかり予防しましょう。

1. 「密閉、密集、密接を避ける」「手洗い」で感染を予防しましょう！

新型コロナウイルスは主に咳、くしゃみやつばなどを吸い込むことで人から人に直接感染します。また、感染者が咳やくしゃみを手で抑えた後に周りのものに触ると、これを他の人が触れて顔などを触ることで感染することもあると考えられています。



教えて先生！

感染症科
COVID-19対策本部
教授

土井 洋平 先生

拡散を
予防
しよう



新型コロナウイルスは風邪ウイルスの親戚ですので、うつり方も風邪とよく似ています。ただ、症状が出る前に人に感染してしまうことがある点が風邪と異なります。

つまり、自分が元気だと思っても実は感染していることがありうるので、人からウイルスをもらってしまうのを予防するのと同じくらい、自分から人にウイルスをうつしてしまうのを予防することが重要です。

感染しない、
させない
ために

咳、くしゃみやつばが届きやすい、換気の悪い密閉空間、大勢の人が集まる密集場所、手の届く範囲で会話をする密接場面は普段からなるべく避けましょう。

また、日常生活の節目、例えば外から家に帰ってきたときなどには必ず石鹸で手を洗いましょう。

3つの“密”絶対に避けて



換気の悪い
密閉空間



大勢がいる
密集場所



間近で
会話する
密接場面

正しい手洗いの方法



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのばすようにこすります。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

感染症対策Q&A



Q マスクは必要？ 布製マスクでも大丈夫？

A 今回のマスクは自分を守るだけでなく、自分が人にウイルスをうつしてしまわないために着けるものなので、咳、くしゃみやつばが飛ぶことを防げるならば布製でも役立つと考えられます。ただ、マスク本体を触るとウイルスが手についてしまうことがあるので、手を洗いましょう。また、小さい子供は大人よりもマスクで息がしにくくなったり、体調を崩したりすることがありますので、様子をよく見ながら判断してください。

まずは「自分も感染している」と想定しマスクを着用してください。

マスクを正しく着用しましょう。

マスクの正しい外し方



- ヒモをもって静かに外しましょう。
- マスクの表面を触るのはNGです。
- 外した手は手洗い消毒をしましょう。

マスクの正しいつけ方



- 鼻先からあごまでカバーしてください。
- 顔に密着するサイズを選んでください。
- 鼻だけ出てたら意味がないです！

Q アルコール消毒の効果・意味は？

A 新型コロナウイルスは高濃度のアルコールに触れるとほぼ失活します。手につけて良く手指をこすることで消毒できるので簡便ですが、アルコールがない場合でも石鹸で水洗いをすればアルコール消毒と同じかそれ以上に効果があります。

Q 熱や咳が続く場合どうすればいいですか？

A 熱や咳が数日以上続きよくなる場合は、まずは掛かりつけの医師に電話で相談することをお勧めします。連絡なしで医療機関を受診することは極力避けてください。

Q 夏もコロナウイルス対策って必要？

A 新型コロナウイルスが夏場にも冬場と同じように感染を広げるかどうかは分かっていません。部屋の中など涼しくかつ人に近い環境ではマスクをする方がよいでしょう。逆に、熱中症の危険がある野外、しかも人から1~2メートル以上離れている場合には無理をする必要はありません。密な環境を避ける、手洗いをする習慣は夏になってもぜひ続けてください。

2. 免疫力の低下も防ごう！

日ごろから定期的に運動し、食生活にも気を付けて栄養が偏らないように注意し免疫力の低下を防いでいきましょう！室内でもできるゆっくり筋トレ3種目をご紹介しますのでぜひやってください！

教えて先生！

医学部 健康科学
准教授

若月 徹 先生

数字を声に出してカウントするのがポイントです！

伸ばし切らないのがポイント！

スクワット



- ①イスに座った状態から4秒かけてゆっくり立ち上がります。立ち上がったときは膝を伸ばし切らない。
- ②イスに腰掛けるように4秒かけてゆっくりしゃがみます。座ったつもりで座る直前に停めましょう。
10回×2セット

勢いをつけずに均等なスピードで！

膝あげ



20センチほどあげてください！

- ①イスに座って、4秒かけて片方の脚の膝を上げる。(20~30cmくらい)
- ②4秒かけてゆっくり下し、足がつく手前で止める。左右10回×2セット




ペットボトルつぶし



- ①イスにすわったまま、両手で蓋をしたペットボトルをおへその前で4秒かけてゆっくりつぶします。
- ②4秒かけてゆっくり力を抜きましょう。

おへその前あたりで4秒がんばって！

藤田医科大学病院からのお知らせ

-  院内での感染拡大防止のため、ご来院の際にはマスクなどの着用と、出入口での検温・問診にご協力をお願いいたします。
-  感染が疑われる患者さんには専用の診察室をご利用いただけます。一般の診察室とはエリアを分けておりますので、安心して受診していただけます。
-  予約の変更については、外来診療予約変更センターへご連絡ください。
連絡先：**0562-93-9790**（受付時間：月～金曜日13:00～16:00 土曜日9:00～11:00）

最新情報

当院でのコロナ感染症についての最新情報についてHPでもご案内しております。右記QRコードからご覧ください



Recipe 13

食材 夏野菜

夏バテ予防

夏は暑さで食欲が低下し、食べやすい麺類などの糖質のみで食事を済ませてしまうと、必要な栄養素が不足します。それが夏バテの原因となります。

豚肉に含まれるビタミンB1は糖質を効率よくエネルギーに変え、ニラに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を高めるため、一緒に食べる事で疲労回復に役立ちます。また、トマトなどの夏野菜には、汗をかくと失われる水分やカリウムが多く含まれています。いつものメニューに少し工夫をし、暑い夏も元気に過ごしていきたいですね。



食養部が提案する！

冷やし担々風そうめん

材料 【2人分】

- そうめん ……………2束 (200g)
- 豚ひき肉 ……………140g
- ニラ ……………4本 (20g)
- トマト ……………1個
- かいわれ ……………2g

- ★ すりごま ……………大さじ2
- 牛乳 ……………大さじ6
- めんつゆ (2倍濃縮) ……大さじ2
- ラー油 ……………お好み
- 塩 ……………少々
- ブラックペッパー ……少々
- ごま油 ……………少々

おおよその栄養価 (1人分)

エネルギー 480.4 kcal
たんぱく質 25.6 g
塩分 1.6 g

作り方

- ① ニラは1～2cm幅、トマトは1cm角、かいわれは根元を切る。
- ② 温まったフライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒める。豚ひき肉に火が通ったらニラを入れて炒め、塩・ブラックペッパーで味付けをする。
- ③ ★の材料をあわせておく。
- ④ そうめんをゆでる。ゆであがったら冷水で洗う。
- ⑤ 器にそうめんを盛り、その上にトマト、②のをせ、かいわれを盛り付ける。③を上からかける。

食養部：管理栄養士 篠原、調理師 加藤