あおぞら

Vol. 78
2022.10月号

Denenchofu Central Hospital Free Paper

TOPICS：家庭内感染に気を付けましょう！

新型コロナウイルス感染症の家庭内感染が増えています。このウイルスは無症状の時期（症状の出るおよそ2日前）から感染力があるため、自分が感染していることに気づかないうちに、同居者にうつしてしまう可能性があります。家庭内での感染を防ぐことは、長時間マスクなしで接したり、多くのものを共有する分、むずかしいことではあります。しかし、そのような中でも、家族一人ひとりが感染に対して、意識や正しい知識をもつことで、大切な家族を守ることができます。引き続き、感染リスクの高い行動を控え「手指衛生」「家庭内感染」などの対策を行っていきましょう。

正しい手洗いとアルコール消毒の方法

手洗いをする時を思い浮かべてみましょう。手のひらは一生懸命洗う人が多いかもしれませんが、指先、親指、指の間、手首などは不十分になりやすいです。
また、利き手は洗い残しが多くなるので気を付けましょう。
手順を覚えて、洗い残しをなくしましょう。
石鹸やタオルで病原菌が繁殖しないように、タオルはいつも清潔なものを用い、石鹸はポンプ容器などに入れた液体石鹸を使用しましょう。また、病原菌の繁殖を避けるため、液体石鹸を補充するときは、使い切ってから、容器を洗い、乾燥させてから詰め替えるようにしましょう。

石鹸液による日常の手洗いでも、正しい手洗い方法を行えば、菌を減らすことができますが、実際は、短い時間しか行われておらず、見た目に汚れがないと、どうしても疎かになりがちです。アルコール消毒液は、短時間でも細菌からウイルスまで幅広い微生物に有効で、通過菌*に対する効果が優れています。石鹸液だけの手洗いでは落としきれずに残った微生物もアルコール消毒により除去できます。

※通過菌とは、皮膚表面、爪などに周囲の環境より付着したもので、大腸菌等のグラム陰性菌や黄色ブドウ球菌等のグラム陽性菌など、さまざまな微生物が含まれますが、抗菌成分を含まない石鹸と流水でほとんど除去することができます。

出典：SARAYA「衛生的手洗い」https://family.saraya.com/tearai/index.html　看護roo!「正しい手洗いの方法（衛生学的手洗い）」「アルコール消毒の方法」https://www.kango-roo.com/ki/image_1829/ Y's Square「消毒対象物による消毒薬の選択－（1）手洗い概説－」http://www.yoshida-pharm.com/2012/text03_01_02/

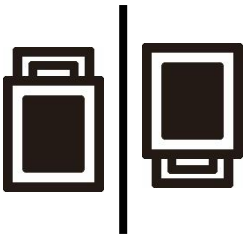
家庭内の感染予防

新型コロナウイルス感染症に感染し自宅療養する場合には下記の8項目に注意して療養しましょう

1．感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける

感染者が療養する部屋と他の家族がいる部屋をできるだけ分けます。窓があるなど換気の良い個室を選びます。感染者は極力部屋から出ないようにし、人との接触を減らすことが大切です。感染者の行動を制限し共有スペース（トイレ・お風呂など）の利用を最小限とし、換気を十分に行います。（窓をしばらく開けたままにする等）小さなお子様がいる、部屋が少ないといった理由で部屋を分けることができない場合でも、感染者からは少なくとも2メートル以上の距離を保つことや、仕切りのカーテンなどを設置し、ウイルスが飛沫して感染する可能性をすこしでも減らしておきましょう。

食事や寝る時も別室にすることが理想です。同じ部屋で眠るときは、頭が向き合うように枕の位置をそろえて並んで寝るのではなく、互い違いにして感染者の顔から距離をとるようにすると良いです。



可能な限り部屋を
分けるなどの対応を

2．感染者の世話をする人はできるだけ限られた方（一人が望ましい）にする

感染者の身の回りの世話が必要な場合、世話する家族に感染する可能性があるため可能な限り一人の方が世話をするように決めておいたほうが良いでしょう。（心臓、肺、腎臓に持病がある方、糖尿病の方、免疫が低下した方、乳幼児、妊婦等の方はなるべくお世話をすることを避けてください。）

3. できるだけ全員がマスクを使用する

感染者、家族の両方がマスクを着用することで、ウイルスの拡散を防ぎます。

使用したマスクは他の部屋に持ち出さず、すぐに捨てるようにしましょう。また、マスクは喉・鼻周囲を加湿する効果もあります。マスクを外す際には、ゴムや紐をつまんで外し、マスクの表面には触れずに廃棄します。マスクを外した後は、必ず石鹸で手を洗うか、アルコール消毒剤で手指消毒してください。マスクが手に入らない時やマスクの使用が耐えられない人は、咳やくしゃみをする時にティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。

マスクを
着用しましょう

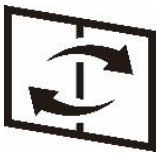
4. こまめに、うがい・手洗いをする

ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると、粘膜・結膜を通して感染することがあります。こまめに石鹸で手を洗うか、アルコール消毒剤で手指消毒をしましょう。

手指消毒用アルコール
による消毒

5. 日中はできるだけ換気をする

感染者のいる部屋は定期的に換気をしましょう。他の家族がいる部屋も換気をしたほうが良いでしょう。換気扇をまわしたり、日中の温かい時間に窓を開けるのも良いでしょう。



こまめに換気を

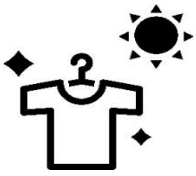
6. 取っ手、ドアノブなどの共有する部分を消毒する

タオルや食器、箸、スプーン等などを共用しない事も大切です。トイレやお風呂は水拭きするか、家庭用の掃除用洗剤でもウイルス量を減らすことができます。なお、洗濯や食後の食器洗いを別洗いしたりする必要はありません。ただし、洗浄前の物は共用しないようにしてください。

食器等は共用しない

7. 汚れたリネン、衣服を洗濯する

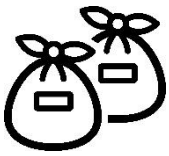
新型コロナウイルス感染症は下痢がみられることがあり、糞便から検出されることがあります。体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う場合は、手袋・マスクを使用し、一般的な家庭用洗剤を使用し、洗濯機を使用して洗濯してから、洗濯物を完全に乾かしてから取り込みましょう。



洗濯物はしっかり
乾かしましょう

8. ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュなどにもウイルスがついています。同居者が触ると感染する可能性があるので、すぐにビニール袋に入れ、室外へ出す時は密閉して捨てましょう。その後は、直ちにうがいをし、石鹸で手を洗うか、アルコール消毒剤で手指消毒してください。



ゴミは密閉して
捨てましょう

出典：厚生労働省「新しい生活様式の実践例」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00001.html#Q1-1「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～
https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf

2022年度大田区がん検診のお知らせ

検診の種類	対象	実施期間
胃がん検診【要予約】（エックス線検査）	40歳以上（昭和58年3月31日以前に生まれた方）	7月1日～２月中旬
胃がん検診【要予約】（内視鏡検査）	50歳以上（昭和48年3月31日以前に生まれた方）	7月1日～２月中旬
肺がん検診【要予約】	40歳以上（昭和58年3月31日以前に生まれた方）	7月1日～２月中旬
大腸がん検診	40歳以上（昭和58年3月31日以前に生まれた方）	7月1日～２月中旬
乳がん検診【要予約】	40歳以上の女性（昭和58年3月31日以前に生まれた方）	7月1日～２月中旬
39歳以下基本健康診査	18歳～39歳（昭和58年4月1日～平成17年3月31日生まれの方）	7月1日～12月末
特定健康診査	40歳以上（昭和58年3月31日以前に生まれた方）	６月1日～３月末
前立腺がん検診	60歳・65歳・70歳の男性	６月1日～３月末
Ｂ型・Ｃ型肝炎ウイルス検診	40歳以上（昭和58年3月31日以前に生まれた方）で令和3年度まで肝炎ウイルス検診を受けていない方	６月1日～３月末
認知症検診【要予約】	70歳・75歳	7月1日～2月末
眼科（緑内障等）検診【要予約】	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳	７月1日～12月

ご予約はお電話で承ります 03-3721-7121（代）受付時間：平日AM9:00～12:00/PM14:00～16:00　土曜日：AM9:00～12:00（日曜・祝日不可）

発熱外来Web予約のご案内

完全予約制

2022年8月15日より「発熱外来」の予約を電話予約から「発熱外来Web予約」へ移行いたします。お電話でのご予約はお取りできなくなります。予めご了承ください。

診察対象
発熱やのどの痛み等、風邪症状のある方
※高校生未満は診察できません

診察時間
月曜日・水曜日・金曜日
午後17時00分以降
※完全予約制

予約方法
診察日当日の午前9時00より
「発熱外来Web予約」
予約システムをご利用ください

◎発熱外来Web予約リンク先：https://emidel-tokyop.com/8U5kZj/r/sc/0

※予約枠をお取りいただいた方へ、症状確認のため担当者よりお電話をいたします。内容確認後、対象と判断した方のみ予約成立となりますこと予めご了承ください。

発熱外来Web予約 QRコード

田園調布中央病院

新型コロナウイルス感染症の感染予防をふまえた心肺蘇生法の手順

【感染予防のための注意点】

① 自分のマスクがあれば着用する
② 意識や呼吸の確認は、倒れている人の顔にあまり近づきすぎないように行う（呼吸の確認は、胸とお腹の動きを見る）
③ 胸骨圧迫を開始する前に、倒れている人の口と鼻に、ハンカチやタオルなどがあれば被せる

※AEDの装着と使用については、これまで通り変更ありません。

倒れている人が大人の場合 ▶ 胸骨圧迫のみ行い**人工呼吸は行わない**

倒れている人が子どもの場合 ▶ 人工呼吸の講習を受けその技術を身に着けていて、人工呼吸を行う意思がある家族等は、**胸骨圧迫に加えて人工呼吸も行う**

救急隊に引き継いだあとは・・・

① 速やかに石鹸と流水で手と顔をしっかり洗う
※すぐに洗えない状況であれば、まずは消毒用アルコールで手を消毒する
※帰宅後は衣服を着替える
② 倒れた人の鼻と口に被せたハンカチやタオルなどは直接触れずに廃棄する

出典：東京消防庁「倒れている人をみたら・心肺蘇生法の手順【感染防止のために】」https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/kyuu-adv/life01-2.html

〒145-0071 東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435