

あき乃だより

第92号

2020年 6月 発行



緊急事態宣言が解除され、お仕事でもプライベートでも外出の機会が増える方が多いと思われそうですが、気が緩むことによる新型コロナ感染拡大の第二波が懸念されております。そこで今回は、新型コロナの正しい知識と、感染拡大を防ぐための豆知識をご紹介します。

長期間の自粛生活はストレスの蓄積や運動不足を招き、体調を崩す方もいらっしゃいます。うつらない、うつさない方法を身につけ、健康を維持するための適度な自粛生活を考えましょう。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 加納	黒澤	奥山 岡田	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】 当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】 診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

新型コロナウイルスによる肺炎の対応について。

下記の症状に該当する方で受診を希望する場合は、必ず事前に保健所の新型コロナウイルス感染症電話相談センターへ電話をして、適切な診療を受けられる医療機関を案内してもらってください。当院では適切な検査をすることができません。

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ、高熱等の症状のいずれかがある。
- ・高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患や透析を受けている、免疫抑制剤や抗癌剤等を用いている、など、重症化しやすい人
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

東大和市、立川市、昭島市、国立市、武蔵村山市・国分寺市にお住いの方

多摩立川保健所
042-524-5171

小平市、東村山市にお住いの方

多摩小平保健所
042-450-3111

※平日9時～17時以外の時間帯は03-5320-4592にお電話をお願いします。

また、上記①～④に当てはまらない方でも発熱やインフルエンザ疑いや風邪の症状がある方で診察希望の方は、**必ず事前に当院にお電話でお問い合わせください**。予約外は受付不可です。（042-580-1255）

☆風邪症状がある方はできるだけ外出せず毎日体温を測ってください。

市の健康診断をお早めにご予約ください

国立市、国分寺市の市の健康診断を行っております。新型コロナウイルス流行の影響で受診を控えていただくようお願いしておりましたが、6月からは通常通り健康診断を受けていただけます。また、有効期限も延びておりますのでご確認ください。

冬期はインフルエンザや新型コロナウイルス流行の影響で健康診断の予約をお受けできなくなる可能性がございます。6～8月中にご予約されることをお勧め致します。

予約制になっております。お早めにご予約ください。



意外と知らない まめ知識

東京都では3月下旬から外出自粛要請、緊急事態宣言もありずっと「STAY HOME」の状態が続きました。努力の結果感染者数は減ってきましたが、みなさん相当お疲れがたまったり、いろいろご心配のことがあると思います。自粛を何ヶ月も長期間続けることは現実的ではなく、東京でも様子をみながら外にでる機会が増えてくることになるでしょう。でも日本から世界からウイルスがいなくなってしまうわけではありません。緊急事態宣言は一度解除されても患者数が増えればまた再度宣言される可能性もあります。そこで今、新型コロナウイルスの感染の仕方をおさらいし、なるべく安全に生活していくためのヒントを考えていきましょう。

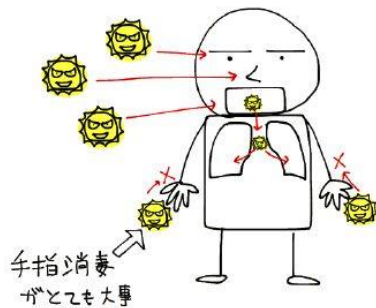
諏訪中央病院の玉井道裕医師が作成「新型コロナウイルスの感染をのりこえるための説明書」シリーズより

まずおさらい

基本の“き”

①

＜ウイルスが入ってくる場所＞



ウイルスが侵入する場所は

目と鼻と口

皮膚からは感染しません!!

手にくっついても鼻を舐めなければ感染しない!!

＜知っておきたい3つのエチケット＞

ささささしゃべりなればウイルスあまりぞない
||
声エチケット

マスクしていればウイルスあまりぞない
||
咳エチケット

||
距離エチケット

小さな飛沫は鼻の中に入らぬので、**換気も大車!!**

ウイルス本体はもぞ死んでいく

普通のしるせ(飛沫)は2mしかとばない

2mはなれば = **足距離エチケット**
(ソーシャル・ディスタンス
改め、フィジカル・ディスタンス)

ポイント ウイルスがはいつてくるところ目と口と鼻(要するに顔)
感染する方法は基本的に接触感染と飛沫感染の二つ

うつらないことが一番重要ですが、それと同じくらいうつさない行動をとることも大切です。理由は、新型コロナウイルス感染にかかっている人も全く症状がない人がいたり、症状がでる二日前(=症状ないとき)から人に感染させることが分かってきたからです。流行期には症状がない人でも、自分が感染しているつもりで飛沫をばらまかない行動をとることも重要です。

うつらないポイント

飛沫感染予防:

- 3密(密閉空間・密集場所・密接場所)をさける。換気をする。
- 距離を取る。(2m推奨)ソーシャルディスタンス/フィジカルディスタンス
- お互いマスクなしの状態では近距離で話さない。

接触感染予防: 目鼻口から侵入させない

- とにかく手を洗う。(石鹸で洗う、アルコールで消毒する)←洗えばおちる!
- 顔をさわらない。←手が汚染されていても顔をさわらなければうつらない!

うつさないポイント=ばらまかない

- 一番大事なのは具合が悪いときは家からでない!
- 3密(密閉空間・密集場所・密接場所)をさける。換気をする。
- 咳エチケット。(周りにウイルスをばらまかない。)
- 距離をあける。(2メートル離せば飛沫はほとんど届かない)
- 大きな声でしゃべらない。(小さい声のほうが大声より飛沫が飛ばない)
- しゃべるときはマスク。(マスクにひっかかって飛沫が外にでない)

ウイルスはまだ世界中にいます。緊急事態宣言は一度解除されても患者数が増えればまた再度宣言される可能性もあります。しかしうつらない、うつさないがうまくいけば、ウイルスは増えることができず、必ず患者数は減っていくはず。どうやってウイルスが人間に感染するか、基本を頭にいれて「リスクゼロは無理でもリスクを下げる工夫」をしてなるべく安全に生活していきましょう。

おまけ

春から家の中でずっと過ごし、今の時期突然無理をすると熱中症になりやすいのでそのあたりもご注意ください。