

健康たうん



ご自由にお持ちください

発行／苫小牧東病院 編集／広報企画委員会



苫小牧東病院での新型コロナウイルス対応

保存版

みんなで予防・改善
生活不活発を防ぐ！

関連ページ

裏表紙

『新型コロナウイルス感染症
自宅療養のポイント』





新しい生活様式の実践例

①一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との感覚は、**できるだけ2m(最低1m)**空ける。 ● 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスク**を着用する。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- **手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**(手指消毒薬の使用も可)。

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。 ● 地域の感染状況に注意する。

②日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** ● 咳エチケットの徹底
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- 身体的距離の確保 ● 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙など、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養



③日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用 ● 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用 ● 計画をたてて早く済ませ
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で ● すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに ● 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも ● 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に ● 対面ではなく横並びに座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

④働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 ● 時差通勤でゆったりと ● オフィスはひろびろと ● 会議はオンライン ● 対面での打合せは換気とマスク

※業種ごとの感染拡大防止ガイドラインは、関係団体が別途作成

今後は再度コロナウイルス感染が拡大するのを予防するため、あるいはウィズコロナの意識をもって、コロナ前とは異なる新しい生活様式に移行していく必要があります。新型コロナウイルス感染症対策専門家会議から、上記の(1)~(4)の通り実践例が示されています。これらを守ることが、感染を防ぎ、結果的には第一線で戦っている医療者たちの負担を軽減します。

コロナウイルスの主な感染経路は二つで、接触感染防止のため手洗いを、そして、飛沫感染防止のためにマスクを、今まで強調され

てきたこの二本の柱をしっかり続けていかなければいけません。

感染拡大を起こさないための方法といえば ①ワクチン ②休業要請 ③PCR検査 があげられますが、①は治験の段階、②は5/25に解除されたばかりで、6月からは段階的緩和に移っています。

最後の③PCR検査によって、早期にコロナ患者を発見し、隔離・治療することが求められています。東病院でも疑わしい症例は、PCRセンターなどを利用して、積極的に検査していきます。

第一波以前

- 2020
- 1/16 日本初のコロナ感染者
- 1/28 道内初のコロナ感染者(中国人)
- 2/1 ダイヤモンドプリンセス号乗船者で初のコロナ感染者
- 2/13-15に北見市で行われた展示会でこの後、道初のクラスター発生

当院の感染予防対策

- 標準予防策・飛沫感染予防策・接触感染予防策の徹底
- 苫小牧保健所および帰国者・接触者外来への連絡体制確認

第一波

- 2/14 道民初のコロナ感染者
- 2/22 胆振振興局初のコロナ感染者
- 2/27 道 感染者数のピーク 15人
- 2/27~5/31まで苫小牧市内小中学校一斉休校
- 2/28 道独自の緊急事態宣言
- 3/19 道独自の緊急事態宣言終了

当院の感染予防対策

- 新型コロナウイルス相談・受診目安の新基準の確認
- マスク、アルコールの在庫確認
- 3/19王子総合病院とオンライン通信による感染防止カンファレンス施行

第二波

- 4/7 国7都府県で緊急事態宣言
- 4/8 道でも 感染者数が10人以上に
- 4/11 国 感染者数 ピーク 720人
- 4/16 国 緊急事態宣言を全国に拡大
- 4/23 道 第二波 ピーク 45人

当院の感染予防対策

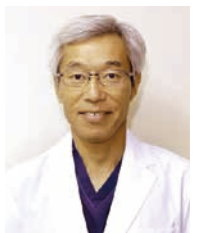
- 院内での密閉・密集・密接の3密防止対策
- ソーシャルディスタンスの徹底
- 診察室患者さんとの間隔1.5mライン設置
- 個人防護具PPE・フェイスガードの着用
- 各部屋、繰り返しの換気徹底
- アルファゼロ(次亜塩素酸水)噴霧
- 発熱患者は健診センターで診察
- 面会禁止4/27~5/31
- 発熱職員の出勤禁止
- 携帯を利用して(スピーカーフォン)患者さんと家族との交流
- 外出・外泊の禁止 4/24~5/7
- 全来院者の体温測定 4/27~5/31
- 外来待合室で待機位置指定して間隔確保
- ビニールシートを受付や病棟に設置
- 苫小牧PCRセンターに患者紹介開始
- 6/1~面会制限
面会は13-17時までの15分間 2名まで
- 6/20~土・日・祝日は面会禁止

以上の感染予防対策によって当院ではクラスターは発生していません。

◀ 続きは7ページへ

苫小牧東病院での 新型コロナウイルス対応

副院長
船木
上総



みんなで予防・改善

生活不活発を防ぐ!



リハビリテーション部



「生活不活発病」とは……

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、こころとからだの機能が低下(心身機能低下)して、「動けなくなる」ことをいいます。

高齢の方や持病のある方は、特に「生活不活発病」を起こしやすい状況にあることから、生活の中で実践できる生活不活発病を予防するための活動についてご紹介します。

毎日40分の身体活動(生活活動・運動)を行いましょう

高齢者(65歳以上)の生活機能低下リスク低減の基準(厚生労働省「身体活動基準2013」)

「強度を問わず、身体活動を毎日40分行う」

身体活動は「生活活動」と「運動」に分かれます

- 生活活動とは、日常生活における労働、家事、通勤、通学などの身体活動を言います
- 運動とは、スポーツなどの特に体力の維持・向上を目指して計画的、意図的に実践し継続性のある身体活動を言います。


予防が大切

「生活の中でできること」を
続けることで
予防できます。



生活
不活発病の
悪循環

そこで今号ではご自宅でもできる運動について一部ご紹介いたします。

※持病のある方は、かかりつけ医にご相談の上で無理のない範囲で行ってください
 特に首や脊椎に持病のある方は痛みを強める危険があるのでご注意ください
 ※急な運動は体を痛める危険があります。少量から徐々に回数、頻度を増やしましょう
 ※定期的な運動習慣をもちましょう(30分以上、週2日以上)

運動のご紹介

つまみの運動(つまむ力)



タオルを固く結びます



結び目をほどこきます

トレーニング①

握りの運動(握力)



手首を痛めないように、雑巾しぼりのようにキュッと握りこみます

膝の曲げ伸ばし



交互に足を上げます

深呼吸



息を吐き出せたら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5~10分くらいくりかえします。

呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。まずは「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。

深呼吸「腹式呼吸」

椅子に腰掛けている場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。息を吐くときにおなかがぺったんこに、息を入れたらおなかが膨らむ…。そう意識して呼吸すると、より深い呼吸ができるようになります。

からだをねじる

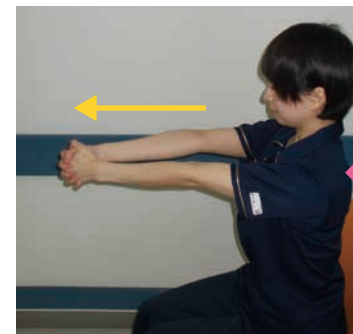


両手を組んで背骨を軸に体を左右にねじります

ストレッチの方法

- 時間は20秒以上かけて伸ばす
- 伸ばす筋や部位を意識する。
痛くなく気持ち良い程度に伸ばす
- 呼吸を止めないように意識する

腕の曲げ伸ばし



両手を組んで肘を曲げ伸ばします

トレーニング②

つま先立ち(安定したものにつかまって)



ふくらはぎの筋肉を刺激して、血流の改善や歩くときのけり出しを鍛えます

※転倒の不安がある場合は、椅子に座って安全に行いましょう

椅子に座って足の体操



つま先とかかとを交互に上げます

新型コロナウイルス感染症 自宅療養のポイント

感染管理認定看護師
嶋倉 昌貴

現在蔓延している新型コロナウイルス感染症。このウイルスは咳やくしゃみからのしぶきを吸い込んだりウイルスがついた物に触ることによって人にうつります。もし、この感染症にかかり、自宅療養をする場合、本人や家族はどのような点に注意して生活・看病すればいいのでしょうか。今回はそのポイントについてご紹介します。

①部屋をわけましょう。

本人はなるべく1つの室内のみで過ごし、食事や睡眠なども他の家族とは別室にします。どうしてもわけられない場合は、距離をあげたり、互い違いに寝るといった工夫をします。入浴は一番最後にしてもらいます。



②ケアをする家族は限られた方にしましょう。

部屋の出入りは最小限にします。持病のある人や妊婦がケアすることは避けましょう。ケアをした後や部屋から出た後は、手洗いや手指消毒を行います。

③本人・家族全員がマスクを着用しましょう。

はずすときは、マスクの表面には触らず、ひもをつまみはずします。捨てる際は、ビニール袋に入れ密封してから捨てます。

④体に触れるケアをする際は、手袋とエプロンを着用しましょう。

使い捨てがよいですが、ない場合は、専用の手袋やエプロン(雨ガッパでもOK)を用意し、体液に汚染したら交換します。はずすときは表面部分には手を触れないようにしましょう。室外に出すときは、袋の中に入れます。

⑤本人も家族もこまめに手洗いやアルコール手指消毒をしましょう。

⑥定期的に換気をしましょう。

⑦バスタオルやフェースタオル、寝具、食器などの共有は避けましょう。

⑧ドアノブや電気のスイッチなど、みんなが触れる部分を消毒しましょう。

時間を決めて消毒します(1日1回以上)。塩素系漂白剤(ハイター等)を水で0.05%に薄めて拭きます(絵を参照)。15分程度おいたら水拭きします。

⑨患者の衣類やリネン類を洗う際は、必ずマスクと手袋をつけましょう。

体液で汚染している場合は、80度以上の熱湯か薄めた塩素系漂白剤に30分程度漬けてから洗濯します。

⑩鼻をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に入れ、ゴミは密閉して出しましょう。

消毒薬の作り方



Hospital information

診療のご案内

診療科目 内科・リハビリテーション科・
消化器内科・循環器内科・
呼吸器内科・リウマチ科・放射線科・
緩和ケア内科・ペインクリニック内科・
麻酔科(浅野 真)

診療時間 月～金曜日/午前9時～午後4時
※健康診断は予約制です

休診日 土・日曜日・祝祭日・年末年始

病院の概要

理事長・院長 橋本 洋一

病床数 260床
○一般病床 65床
・急性期一般入院基本料4 50床
・緩和ケア病棟入院料2 15床
○療養病床 195床
・回復期リハビリテーション病棟入院料1 104床
・療養病棟入院基本料1 91床

主な医療設備
・MRI(1.5T)・マルチスライスCT
・2ヘッドガンカメラ・超音波診断装置
・呼吸心拍監視装置
・ホルター心電図解析装置・高気圧酸素治療装置・X線テレビ(DR)
・X線各種撮影装置(CR)・電子内視鏡
・トレッドミル・エルゴメーター等

施設 敷地面積 5,342.91㎡
延床面積
◇東棟 6,237.31㎡
◇南棟 4,105.23㎡

構造 鉄筋コンクリート造 地上4階
駐車場 約75台

- (公財)日本医療機能評価機構認定病院
- リハビリテーション付加機能評価認定病院
- ISO9001認証
- (公社)日本リハビリテーション医学会研修施設
- (社)日本老年医学会認定施設
- (社)日本脳卒中学会認定研修教育病院
- NST稼働施設認定
- 健診センター
- 苫小牧市明野地域包括支援センター(とまほっと)

交通機関のご案内(道南バス)

1. 駅方面より
- 01 永福三条線
 - 02 日新国道線
 - 03 鉄北北口線
 - 21 日の出町線
 - 31 苫東工業基地線
(苫小牧営業所前 下車徒歩1分)
 - 25 勇払線
(職訓センター前 下車徒歩2分)
 - 26 沼ノ端線
 - 30 千歳空港線
(職訓センター通 下車徒歩9分)
2. 沼ノ端方面より
- 03 鉄北北口線
 - 31 苫東工業基地線
(苫小牧営業所前 下車徒歩1分)
 - 25 勇払線
(職訓センター前 下車徒歩2分)
3. 千歳方面より
- 30 千歳空港線
(職訓センター通 下車徒歩9分)

私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人平成醫塾
苫小牧東病院



〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目1番30号 TEL(0144)55-8811 FAX(0144)55-8822
E-Mail:heiseizyuku@tomahigashihsp.or.jp URL:http://health-heart-hope.com/

※本誌掲載の写真は、すべてご本人許可のもと使用させて頂いております。本誌の一部、または全部を許可なく、複写、複製することはご遠慮願います。

次号は10月を予定しています