



冬場の感染予防対策について

今冬は新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行する懸念が高まっています。新型コロナウイルスもインフルエンザも主な感染経路は飛沫感染・接触感染ですので、基本的な感染症予防を心掛けて、この冬を乗り越えましょう。

一人ひとりが感染症対策を行うことが大切です！



マスク着用



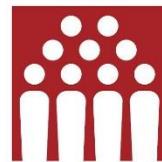
こまめに手洗い



咳エチケット



密閉回避



密集回避



密接回避

◎加湿と換気について

暖房を利用すると、空気が乾燥しやすくなります。部屋が乾燥すると、口から出た水分が蒸発した軽い飛沫が霧状に広がりやすくなり、ウイルスが空気中に漂います。ご家庭などでは加湿器を利用し、空気中に漂うウイルスを減らすことが大切です。



空気中を漂うウイルスを薄めるためには、定期的な換気が大切です。

感染リスクが高まる5つの場面

密閉空間・密集場所・密接場面という「三つの密」を避けることは、新型コロナウイルス感染症対策だけでなく、冬季に流行するインフルエンザなどの感染症の対策になります。

10月23日、国の新型コロナウイルス感染症対策分科会より、感染リスクが高まる「5つの場面」の提言がありました。感染リスクが高まる下記の場面に注意して生活しましょう。

① 飲食を伴う懇親会等

敷居などで区切られている狭い空間に長時間、大人数が滞在すると感染リスクが高まります。また、回し飲みや箸などの共用は感染のリスクを高めます。

② 大人数や長時間におよぶ飲食

大人数の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まります。

③ マスクなしでの会話

マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染のリスクが高まります。

④ 狭い空間での共同生活

狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されているため、感染リスクが高まります。

⑤ 居場所の切り替わり

仕事での休憩時間に入ったときなど、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染のリスクが高まる場合があります。

※詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。



接遇週間標語コンクールについて

当院では看護部の接遇委員会のメンバーが、「患者さまの心に寄り添った対応ができる医療接遇マナーを身につけること」を目標にして日々活動しています。

接遇週間には、看護部の部署ごとに標語コンクールのポスターを作成し、南館に掲示しました。

マスク着用で表情がわかりにくいからこそ、接遇をより大切にしています。



入賞作品

院長賞 手術室	差し伸べる その手に込める 思いやり
看護部長賞 放射線・救急室	マスク下 笑顔で鍛える 表情筋
接遇委員長賞 本館 6階病棟	あいさつは 勇気を持って 自分から



糖尿病の改善について

インスリンの発見者フレデリック・バンティング博士の誕生日の11月14日は「世界糖尿病デー」です。昨年は、世界糖尿病デーに関連して研修会を実施しましたが、今年は新型コロナウイルス感染症拡大によりイベントなどは行いませんでした。

Withコロナ時代、生活習慣が変化し、会食が減って血糖管理が良くなった人もいれば、間食の増加や運動不足で糖尿病が重症化している人もいます。

今冬は感染症対策をしながら適度な運動と適切な食事をしましょう。

【運動】

運動は気温の変動が少ない屋内や日中の日が射す暖かい時間に庭や公園など人との接触が少ない場所で行いましょう。

できれば一人あるいは少数の家族とともに広い場所で間隔を十分に空けて、小まめに水分補給をしながら行うのが望ましいです。運動は家事など身体を動かすものであれば良く、体操やウォーキングなどが推奨されています。

体操



体を動かす
家事仕事



野外で
ウォーキング



十分な感染症対策
と防寒対策

【食事】

食事は血糖をコントロールしながら低栄養を予防し、免疫力が低下しないよう、しっかり栄養をとることが大切です。

たんぱく質やビタミン、ミネラルといった栄養素が不足すると免疫機能が低下しますので、バランスのとれた適切な食事を心掛けましょう。



3食欠かさずバランスよく