



みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。最近では新聞もテレビもネットも、もっぱら新型コロナウイルスの話題ばかりでうんざりですね。しかし、気を抜いてはいけません！皆さまに正しい知識で正しく予防していただくことも、また私たちの使命だと感じています。今月号は先月号に続いて「新型コロナウイルス緊急特別号・第2弾」です。



## 感染状況(2020年3月31日07時現在)

<出典>国内:3月31日7時時点 厚生労働省発表(回復者は30日12時時点) 更新日時:3月31日7時00分  
国外:3月30日時点 WHO発表・Johns Hopkins CSSE、クルーズ船:3月30日時点 厚生労働省

国内		国外	
感染者数 1,953 (前日比 +87)	死者数 56 (前日比 +2)	感染者数 690,646 (前日比 +58,216)	死者数 33,045 (前日比 +3,147)
回復者数 424 (前日比 ±0)	回復者数 163,419 (前日比 +15,375)		

その他、横浜港に到着したクルーズ船:感染者数 712 死者数 11

政府の「緊急事態宣言」が現実味を帯びてきました。しかし、諸外国のように罰則付きの「外出禁止」などはなく、あくまでも「要請」や「指示」に留まるようです。東京では「ロックダウン」という恐ろしい言葉も語られていますが、こちらも国民の自主性が尊重されていますので、慌てることはありません。そうならないためにも、今は外出をできるだけ自粛して、自分と家族、そして国民の命をみんなで守っていきましょう。

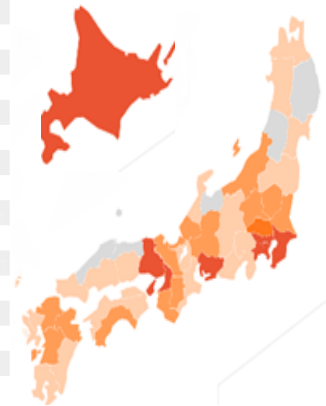
<出典>国内:3月30日12時時点 厚生労働省発表

## 都道府県別患者数

症状があり、感染が確定した方の数(無症状の方などは含まれていません)

都道府県	患者数	石川県	9	香川県	1
北海道	176	福井県	13	愛媛県	4
青森県	7	愛知県	167	高知県	14
宮城県	2	岐阜県	21	福岡県	22
秋田県	4	静岡県	4	佐賀県	1
福島県	2	三重県	9	長崎県	2
東京都	436	大阪府	209	熊本県	10
埼玉県	83	兵庫県	132	大分県	28
神奈川県	107	京都府	46	宮崎県	3
千葉県	160	滋賀県	6	鹿児島県	1
茨城県	16	奈良県	11	沖縄県	8
栃木県	12	和歌山県	17		
群馬県	18	岡山県	3		
山梨県	4	広島県	6		
新潟県	31	山口県	6		
長野県	8	徳島県	1		

\*居住地域別、国内発生事例(クルーズ船・帰国チャーター便事例などは含まれていません)



## ☆ おしえて!ちびワルコ コーナー☆

今月は、介護ヘルパーのカイ・ゴスケさんからのご質問です。



Q 専門家や行政機関の人たちから、いろいろな横文字が飛び出してきました。日本語で言えばいいのに！ 意味がよくわからないんですけど... 教えてちびワルコ！



### <パンデミック> 感染症の世界的流行 世界的規模の感染爆発

現代は、国際化や航空機の発達により、人の移動が世界的規模になっています。大昔なら、特定の地域のみで感染する(=エンデミックと言います)風土病といわれた病気も、現代ではあっという間に世界中に広がる傾向にあります。

### <オーバーシュート> 予測を超えた行き過ぎた感染拡大 感染爆発

元々は証券業界の用語です。金融商品の相場が予想を超えて加熱したときなどに使われてきました。テレビ報道などで、単なる感染爆発の意味で使っている人もいて、ますます意味がわからなくなりますね。

### <クラスター> 集団 (「クラスター感染」は集団の中で起こる感染)

中小規模の集団のことです。(スタジアムなどの大きな集団は「メガクラスター」)すでに報道の通り、屋形船、ライブハウス、スポーツジムなどの①喚起の悪い「密閉」空間 ②多人数の「密集」場所 ③人と人との「密接」。この3つの「密」が重なる場所は特に要注意ですが、1つや2つならOKということではありません。できるだけ「密」から避けませしょう。

### <アウトブレイク> 突発的な感染症の発症 感染症集団の発生

本来は感染症に限らず、「突発的な発生」という意味です。時には院内感染などの、あつてはならない場所での感染症の発生を意味する場合もあります。

ちびワルコ代表



### <スーパースプレッター> 10人以上への感染拡大の感染源となった患者

おこたえします



裏面は不安な気持ちのコントロールについてです

ちびワルコ代表



オイラの名前はリトルバッドボーイ ちよっとカッコイイ？

ちびワルコでいいじゃん！ 元々変な名前だし...



マスク看護師(新人)

# 不安な気持ちをコントロールしよう

## ～心穏やかに過ごすために～



外出の自粛要請が長引き、テレビやネットでは情報があふれています。こっちはこう言い、あっちではああ言う。何を信じていいの？今何をすればいいの？不安に駆られている人も多いですね。トイレトペーパーの買占めなどもそういった社会不安の表れです。では、私たちはどうやってその不安に打ち勝ち、心の健康を維持していけばいいのでしょうか？

### WHOでは、こころの健康を保つために3つアドバイスを提唱しています

- ・不安やうつを感じるようなニュースを、見たり聞いたり読んだりするのを控える
  - ・自分自身や愛する人を守るために役立つ、実用的な情報を仕入れる
  - ・毎日1度か2度、決まった時間に情報を仕入れる。
- 流行に関する情報がひっきりなしに流れてくるような状態は不安を引き起こす可能性がある

### 私たちは、具体的な行動として以下のことをお勧めいたします

- ・**毎日規則正しい生活を心がける**  
就寝と起床の時間、食事や入浴の時間などを決め、生活のリズムを一定にする。
- ・**入浴は、ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、リラックスした時間を満喫する**
- ・**バランスの良い食材をよく噛んで食べる。**
- ・**毎日決めたことを続ける。毎日違ったことを1つやる**  
例えば、毎日10時からお部屋のお掃除をやる。午後3時はストレッチの時間。  
今日はこの本を読んでみよう。  
今日は庭の草取りをしよう。  
今日は好きなデザートを作ってみよう。  
～無理のない計画を立てて、淡々とこなしていきましょう～
- ・**新型コロナウイルスに関連するニュースや情報は制限する**  
不安に駆られてテレビや新聞、ネットなどにあふれる情報に触れ続けると、無用に不安感が増すだけで、自分の考えや行動がまとまらなくなってしまいます。  
ニュース番組はこれ、ネットニュースはこれ、というふうに決めた情報ソースだけに限定する。
- ・**SNSはできるだけ遠ざける**  
デマや根拠不明な情報が飛び交っています。自分では信憑性が判断できないことに振り回されてしまいます。  
ツイッターでは、「新型コロナ」や関連するアカウントをミュート(非表示)にする。  
メッセージアプリやフェイスブックなどでは、不安を煽るグループやフィードを非表示にする。
- ・**人とのつながりを断たない**  
できれば毎日決まった時間に電話やメールで友人や親族と連絡を取り、社会や人とのつながりを保っていきましょう。  
今何が不安かを言葉にして、お互いの心の内を確認しましょう。それだけで少し不安感が和らぎます。
- ・**自分を褒めてあげましょう**  
外出自粛は自分自身を守る行動であると同時に、感染拡大を防止するとても立派な社会的行為なのです。



ご不安がおありの方は、お気軽にご相談ください。専任のカウンセラーがお話を伺います。



3月27日は関東では強風が吹き荒れました。風が収まった夕方、近くのお寺の桜の木からちぎれ落ちた枝の先端が落ちていました。ほとんどが蕾でしたが、持ち帰り、水に浸けていたら翌日には満開になりました。ちぎれ落ち、そのまま打ち捨てられていたら腐っていたのですが、水を与えたら、置かれたその場所で精一杯命を咲かせてくれました。今世間はコロナウイルスで右往左往していますが、桜は、「自分のできる範囲で精いっぱい生きなさい」と語りかけているように感じました。



「はなまる訪問看護リハビリステーション・サテライト岡本」が4月1日にいよいよオープンしました！  
場所は、宇都宮市下岡本町4520-13 みなみハイツ102号(奈坪通り沿いで交通の便のよいところ)です  
新規のご依頼はこれまでどおり、下記までご連絡ください。



## はなまる訪問看護 リハビリステーション

宇都宮市駒生町832-29  
レジデンス中村105号室  
TEL 028-678-2990  
FAX 028-678-2992  
介護事業所No.0960190403

**運営体制** ○看護師6名 ○理学療法士5名 ○作業療法士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員2名

各種指定等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者 一般 労災 特定疾患等  
各種加算等 24時間対応体制 緊急時 特別管理 I, II 精神(複数回、早期集中)等

