



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。東京、神奈川、千葉、埼玉では1月8日より2月7日まで**緊急事態宣言**が出されました。政府の対応は残念ながら後手後手が否めず、栃木県も新型コロナウイルス感染者が急増しています。もはや自分の身は自分で守るしかありませんね。今号をお読みいただき、今一度感染予防の一助にしてくださいませ。



栃木県の感染者状況 (2021年1月10日24時現在)

2021年1月10日 23時55分更新 データ提供: JX通信社/FASTALERT



○栃木県の新型コロナウイルス感染者状況 (単位:人)

日付	感染者数		
	県	宇都宮市	計
1/4	43	54	97
1/5	60	79	139
1/6	62	48	110
1/7	92	71	163
1/8	81	60	141
1/9	85	50	135
1/10	25	18	43
計	1,549	961	2,510

栃木県ホームページより

新型コロナウイルスの特性について (おさらい)

昨年初頭から調査研究が進んできたとはいうものの、最近でも新たな症例が出ており、まだまだ新型コロナウイルスの特性については十分にわかっていません。しかし、明確にわかっていることも多いので、今一度確認しましょう。

<飛沫感染と接触感染>

咳やくしゃみは約2m先まで(場合によってはそれ以上も)飛びます。その飛沫中のウイルスを吸い込むことにより**飛沫感染**します。また、飛び散ったウイルスが固いところに付着すると、4~5日間(9日間というデータも)生存すると言われています。それを手で触り、ウイルスの付着した手で目・鼻・口の粘膜に触れて**接触感染**します。また、ウイルスは細菌とは比較にならないほど小さな微粒子のため、十分に喚起されていない室内では空間中を数時間も漂っている(**エアロゾル**)ことがあり、これを吸い込むことにより感染する場合があります。市中感染率は現在15%前後になっています。

<高齢者と基礎疾患を持っている人が重症化しやすい>

「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議」によると、感染者のうち80%は軽傷と考えられます。逆に、**高齢者や基礎疾患を持っている人の重症化率は20%もあります**。大切なのはいかに**高齢者と基礎疾患を持っている人を守るか**ということです。ただし、若年層の死亡例や、倦怠感・味覚異常などの後遺症が残る確率は50%前後との報告例もありますので、若い人は大丈夫とは決して言えません。

<閉鎖的な空間に人が集まると感染しやすい>

屋内の閉鎖的な空間で、人と人が至近距離で、一定時間以上交わることによって、感染確率が上がり、クラスターの発生確率も上がるとされています。特に、**飲食の場が危険**と言われていますので、外食は最小限にし、やむを得ない場合でも単独で短時間を心がけましょう。

<若者が感染拡大させている?>

以前より警鐘を鳴らされているとおり、10代、20代、30代の**不顕性患者(無症状者)または軽症者が、感染を広めている可能性がある**とされています。不注意な行動が誰かの命を奪ってしまうと今一度ご認識ください。



裏面は
感染予防策の再点検です

ちびワルコ代表



医療と介護関係の皆様、頑張ってください！
応援しています

うちもそうなんですけど...
頑張っていないでも?...



カキヌマ看護師(新人)

感染予防策再点検

～ きちりやれば感染リスクが激減！～



新型コロナウイルスは、麻疹(はしか)、水痘(みずぼうそう)、結核のように空気感染はない(エアロゾル感染は空気感染と定義していない)といわれています。大部分は接触感染と飛沫感染です。したがって、以下のような予防策をきちんと講ずることにより、感染リスクは大幅に軽減することができます。

私たちが最も強調したいのは「顔をさわらない」ということです。手や指にどんなにウイルスが付着したとしても、その手指が粘膜に触れさえしなければ、感染リスクは大幅に下がります。

○手洗い

接触感染を防ぎます。

指先・爪の間・指の間は特に丁寧に、手首までしっかり洗いましょう。

職場に入る時、帰宅時、食事前などこまめな手洗いを習慣づけましょう。

アルコール消毒はびしゃびしゃになるくらいまで。マスクを付けていると、無意識に普段よりも1.7倍顔を触ってしまうという調査結果もあります。※やむを得ないミスは誰にでもありますので、こまめに手洗いや消毒を心がけましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう
時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをぬじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

○マスク

マスクの表側は汚染されているので絶対触らないようにしましょう。

<マスクの正しいつけ方>

- ・できる限り不織布3層マスクを使用する
- ・装着前に手を洗う
- ・鼻を出すのは厳禁！(付けている意味がほぼありません！)
- ・隙間をなくす

ノーズクリップは鼻の形に折り曲げ、横の隙間をなくし、顎も覆う

- ・マスクの中に指を入れない
 - やむを得ずマスクのずれを直したり、マスクの中を掻いたりするときはアルコール等で指を消毒するか、清潔なティッシュなどを使いましょう
- ※こまめに清潔なマスクに交換することも感染予防に効果大です。



○免疫力を上げる

日常の健康管理が基本です。バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動、正しい入浴(湯船に10分)を心がけましょう。疲れ・ストレス・不規則な生活は免疫力が下がり、感染の危険性が高くなります。

○不要不急の外出を控える

家の中で我慢するという考えではなく、家の中だからこそできる楽しいことや目先を変えたことを探してみましょう。運動不足になりがちですので、ラジオ体操や軽いストレッチなどを日課に取り入れましょう。ご相談はお気軽に！



はなまる訪問看護 リハビリステーション

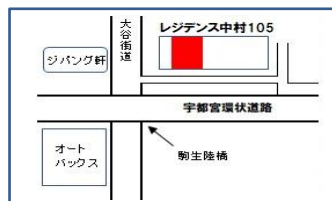
お気軽にお電話ください♪

028-678-2990

URL <https://www.hanamaru-nurse.com/> E-MAIL houkan@nissho-tec.co.jp 月～金 08:30～17:30

運営体制 ○看護師6名 ○理学療法士5名 ○作業療法士1名 ○言語聴覚士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員1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



メインステーション
宇都宮市駒生町832-29
レジデンス中村105号室



サテライト岡本
宇都宮市下岡本町4520-13
みなみハイツ102号室