

ふれあい



成田赤十字病院 広報誌

検温のお願い



来院前の検温をお願いしております。
公益財団法人新日育英奨学会様からのご寄付により、体温を自動測定するサーモグラフィーを導入しましたので、やむを得ず検温せずにいらした方はご利用ください。

マスク着用をお願い

ご来院いただく方全員に
マスクの着用をお願いしております。



手指消毒のお願い



当院の感染対策への取り組み

皆様に安心してご来院いただくため、
当院ではさまざまな取り組みを実施しております。

館内の消毒



面会の制限

入院患者さんへの感染防止を図るため、当院からの要請で
来院される場合を除き、面会は禁止させていただいております。

感染対策に
ご理解・ご協力を
お願いいたします



飛沫感染防止



① 特集

正しい知識を身につけて感染を防ごう！
新型コロナウイルス感染症について

Topics

- ② お家でできる簡単トレーニング
- ③ かかりつけ医のご紹介
- ④ オンライン健康講座はじめました

成田日赤に関わる方々との
“ふれあい”を大切に。

〒286-8523
千葉県成田市飯田町90-1 TEL.0476-22-2311(代)
ホームページ <https://www.narita.jrc.or.jp/>



正しい知識を身につけて感染を防ごう！ 新型コロナウイルス感染症について

(※2021年1月5日時点の情報を掲載しております。)

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) って？

もともとコロナウイルスは風邪のウイルスとして知られており、人に感染するものは今回のコロナウイルスで7種類目です。新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) によって起こされる病気のことを「COVID-19」と言います。

<p>症状</p>	<ul style="list-style-type: none"> 初期症状は発熱・咳痰・呼吸苦などが多く、風邪のような症状 COVID-19の特徴として、嗅覚障害・味覚障害が出る場合もあります。 約80%の方は軽症のまま回復、約20%の方は重症化 △高齢者や基礎疾患(生活習慣病など)を持っている方は重症化しやすいため注意が必要です。 	<p>〈臨床症状と経過〉</p>
<p>感染経路</p>	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染：咳やくしゃみなどの飛沫と一緒に放出されたウイルスを口や鼻から吸い込んだり、目に入ったりすることで感染します。 接触感染：ウイルスが付着した物体の表面(ドアノブ、手すり、キーボード、つり革など)を触ることで間接的に口、鼻、目に触れて感染します。 エアロゾル/空気感染：人が密集したり、換気の悪い屋内など、特殊な条件が重なると微細な粒子「エアロゾル」が空気中に長時間浮遊し、同じ空間を共有することで感染が成立することが稀にあります。 	
<p>潜伏期間</p>	<p>1～14日間(通常は5日間程度)</p> <p>このため、濃厚接触者は2週間程度の経過観察が必要になります。</p>	
<p>感染力がある期間</p>	<p>周りの人に感染させる感染力がある期間は、発症前2日頃から発症後1週間程度</p> <p>発症から20～30日程度PCR検査で陽性になることもありますが、生きていないウイルスの成分を検出しているだけなので、感染力はありません。</p>	
<p>感染力</p>	<p>大部分は他人に感染させませんが、いわゆる三密(密閉・密集・密接)の状況下だと感染リスクが高まり、多数の人に感染させるということがわかっています。</p>	

●●● うつらない、うつさない、ひろげないための感染対策3カ条 ●●●

1

マスクの着用



Q. マスクはどんな時に着けたらいいですか？

マスク着用が特に重要な場面は**熱や咳が出ている時、他の人と近距離で会話する時、他の人がいる屋内の空間に滞在する時(特に換気の悪い空間)**です。昼食時などマスクを着用できない場面では対面で会話をしないように気をつけましょう。

2

手洗い・手指消毒の徹底



Q. ウイルスに触れたら感染するの？

接触感染は皮膚から感染するわけではありません。ウイルスが付着した物体の表面を触ることで間接的に口、鼻、目に触れて感染するため、適切な手洗い・手指消毒で接触感染は防げます！

3

三密を避ける

(密閉空間・密集場所・密接場面)



Q. 適切な換気の方法を教えてください

密閉、密集空間では換気を行いましょ。目安は2方向に窓を開け1時間に2回以上数分間風通しを良くすると空気感染のリスクはぐっと減ると言われています。

Q. 感染対策の秘訣はありますか？

COVID-19に特有の感染対策は存在しません。**冬場のインフルエンザや風邪と同様の対策を、よりしっかりと行うことが重要**です。日常生活を行う限りゼロリスクは目指せないの、対策の意味と有効性を考えて、**やりすぎにならない現実的な対策を行うことが大切**です。



よくある質問にお答えします!

Q. ソーシャルディスタンスはどの程度厳密に守る必要がありますか?



ソーシャルディスタンスは、会話における飛沫が飛んでも浴びないような距離(2m程度)を保つことで、マスクを着用していないなど十分な防御をしていない状況においても、飛沫感染リスクを減らすために設定されています。マスク対マスク、声を発しない状況においては、厳密に守らない＝感染リスクが高いとは言えません。よって**現実的に距離を保てない場面においては確実にマスクを着用して、飛沫を浴びないような工夫を行うことがより大切です。**(例: 満員電車、エレベーター、エスカレーター等)

Q. 家庭内に体調不良者が発生しました。家庭内で感染を広げないためには、どうしたらいいですか?

対策は、以下のとおりです。

- 部屋を分けて、体調不良者と「もの」を共有することを避ける。
 - 体調不良者の世話は限られた人が行い、高齢者や持病がある人との接触の機会を減らす。
 - 全員がマスクを着用する。
 - こまめな手洗いをを行う。
 - 定期的な換気を行う。
 - 共用部分(ドアノブ、ベッド柵など)を消毒する。
 - 汚れたリネン、衣服を洗濯する。
- ※下痢、嘔吐で強く汚染されていなければ通常の洗濯で問題ありません。
- 家族全員が検温を含めた体調変化の確認をしっかり行う。

1人ひとりが出来る範囲で行いましょう



感染拡大を防ぐためには…

「濃厚接触者にならないこと」と「濃厚接触者を作らないこと」を意識して行動することが大切です。

POINT①

近距離で対面で会話する場合には互いに必ずマスクを着用すること(昼食時などマスクを着用できない場面では対面で会話しなさいこと)



POINT②

体調不良時にはすぐに早退、出勤を控える体制を確立すること



身体を動かしてリフレッシュ! お家でできる 簡単トレーニング

外出する機会が少なくなり最近歩く速度が遅くなってきたなあ…と悩んでいる方はいませんか?

65歳以降は歩行速度が遅くなり、バランス能力も大きく低下します。足の筋肉を鍛え、**歩行能力の向上**と

転倒予防を行きましょう。



POINT

- 各運動をゆっくり5回を1セットとし、2～3セット行います。
- 体はまっすぐに安定させて行います。
- 痛みの出る運動はさげましょう。

① 大腿四頭筋強化

足首を起こしながら膝を伸ばす



② 立ち上がり

椅子からゆっくり立ち上がる



③ 下腿三頭筋強化

つま先立ちをする



④ 股関節外転

足を横に開く



⑤ もも上げ

膝を上げる



⑥ 股関節伸展

足を後ろに引く



かかりつけ医のご紹介

当院では、適切かつ高度な医療サービスを患者さんに提供するために「かかりつけ医」（地域の開業医）と連携しています。
ぜひ、身近で安心な、相談しやすい「かかりつけ医」をもちましょう。

※当院では、内科、外科、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科、泌尿器科、脳神経内科、歯科・口腔外科、整形外科、緩和診療科の初診は、紹介状をお持ちの患者さんのみとなります。

かかりつけ医

身近で安心！
相談しやすい
専門的な治療の
必要性を判断し
当院へ紹介

紹介
連携
紹介

成田赤十字病院

高度な医療を
提供
病状が安定したら
紹介元の
「かかりつけ医」へ

坂本 医院

坂本 文夫 院長



当院は、昭和28年に私の父が成田赤十字病院小児科勤務を経て、香取市（旧佐原市）に開院しました。私は昭和62年より内科医として外来診療と在宅診療をおこない、地域医療に携わっています。地域住民の健康を守るために緊密な病診連携は必須であり、永年成田赤十字病院各科の先生方には大変お世話になっており、感謝しています。今後も地域医療に尽くしてまいりますので、宜しくお願い致します。



診療案内

【診療科目】 内科、胃腸科、小児科
【診療時間】 8:30～12:00 / 15:00～17:30
【休診日】 火曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日

〒287-0001
千葉県香取市佐原口2028-43
TEL 0478-52-3381

WEB受講もできます!!

皆さまのご参加お待ちしております

公開健康講座のご案内

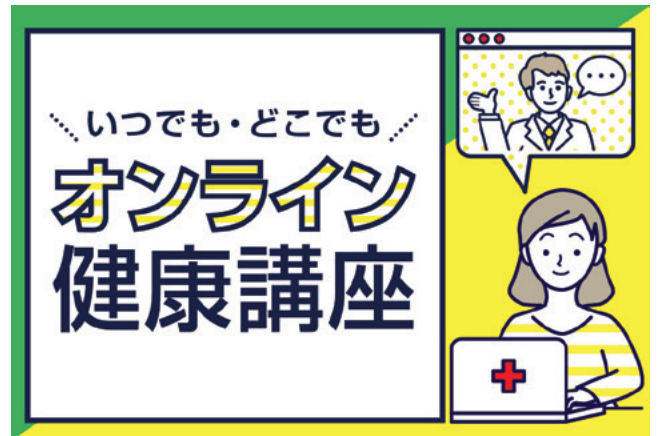
- 2月21日(日) 14:00～15:30 ●
更年期を楽しく過ごそう!
講師: 助産師 伊藤 和美
会場: 赤坂ふれあいセンター
- 3月21日(日) 14:00～15:30 ●
膝の痛みにさようなら
～あなたに合った治療法は?～
講師: 整形外科副部長 府川 泰輔
会場: 成田市保健福祉館

【お申込みはこちら】
成田赤十字病院 社会課
TEL 0476-22-2311



感染防止対策や
WEB受講など
くわしくは
当院ホームページを
チェック!!

好評配信中



当院で定期的を開催しております「公開健康講座」を動画配信しております。

お好きなときにお好きな場所で、健康のためのヒントが学べますので、毎日の健康管理にぜひお役立てください。

当院ホームページから
ご視聴ください



成田赤十字病院基本理念

赤十字の基本理念に基づき、患者さんの権利と医療人としての倫理を守り、医療の質の向上と患者さん中心の「こころあたたかい医療」の実践に努めます。

成田赤十字病院基本方針

1. 地域の皆様から信頼される病院を目指します。
2. 救急医療の充実、安全でより高度な医療の提供に努めます。
3. 地域の医療・福祉との連携強化に努めます。
4. 国内外の医療救援活動に積極的に参加します。
5. 健全な経営と働きがいのある病院を目指します。
6. 赤十字病院グループの一員として赤十字活動の普及に努めます。