

季刊

ふれあい

夏号 No.22

2020年 6月

〒333-0831 川口市木曾呂1317
Tel.0570-00-4771
ホームページ
<http://www.kyoudou-hp.com>



特集

協同病院の

早期発見、早期治療の消化器内科 内視鏡のがん診療

消化器内科医療チームのメンバー

増田院長の 今日ニコニコ VOL.22



今回は消化器シリーズ第二弾、内科の番です。当院の歩みとの関連では、外科に牽引されて産声を上げた消化器診療を、数年遅れで内科が後押しする格好でその後の発展に結びついています。現在では多くの消化器疾患が、外科と内科の協働により当院で治療可能になっています。近年の各種内視鏡診療の発展はめざましく、当院でも積極的に新しい技術を導入し、消化管でも肝胆膵でも年々実績を積み上げています。人材養成にも積極的に取り組み、例えば日本消化器内視鏡学会の専門医・指導医の数で見れば、県内有数の陣容と言えます。健診から診断、治療、リハビリ、そして緩和ケアまで、消化器がんをトータルで診ることが出来ることは、当院の大きな特徴の1つです。良性疾患も含めて、消化器関連でお困りの方は、是非当院にお越し下さい。高い技量と熱いハートを持った専門職たちが皆さんをお待ちしています。



虹の投書箱だより

投書のご紹介

先日、診療受付時間をオーバーしていましたが、様子を見た受付の方が対応してくださり、先生や看護師の方も親切に対応して頂いたおかげで、早期に肺炎を発見し、入院治療する事ができました。我が家はさいたま市在住ですが、こちらの病院を緊急時にも頼りにしており、スタッフの人柄の良さも信頼しております。身体が弱っている時に、心配りをしてくださってありがとうございます。

日頃より、埼玉協同病院をご利用いただきありがとうございます。早期に病気を発見でき、治療を受ける事ができたのご報告をいただき、私共としても大変安堵しました。

総合受付では、患者様の症状で緊急性がある場合には、必ず看護師に確認し対応しております。今後も的確な判断が出来るよう、職員教育に努めてまいります。また、患者様に寄り添い、親切な対応が出来るよう心がけてまいります。

(地域連携課課長 松林 由紀子)

新型コロナウイルスに負けるな!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の取り組みとして、4月22日より陰圧テントを設置し発熱外来を稼働させました。病院玄関では当日受付の患者さんに問診を行い、新型コロナウイルス感染疑いのある患者さんの受診場所としています。ホームページでは「新型コロナウイルスに負けるな!プロジェクト」として、特設ページでヘルスチャレンジに取り組むための体操や、手作りマスクの紹介、宅配フードドライブの案内を行っています。



発熱外来のシミュレーションの様子



協同病院の

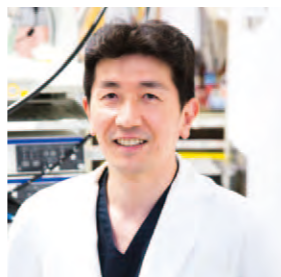
内視鏡の がん診療

埼玉協同病院の消化器内科は、県内有数の年間内視鏡検査実績を誇ります。急性期疾患から悪性疾患への内視鏡的手術まで幅広く迅速に対応する現場に、スポットをあてます。

お腹を切らずに腫瘍を切る 精密な切除で患者さんの信頼 に応えます。

大石 克巳 日本消化器内視鏡学会専門医・指導医 内科

埼玉協同病院は、胃カメラや大腸内視鏡などの内視鏡検査・治療を年間1万件近く行い、胃がんや大腸がんなどの早期発見・早期治療で高い実績を挙げています。その特長を、気鋭の医師が紹介します。



圧倒的な検査件数を支える 確かな技量と患者さんへの思い

埼玉協同病院は、設立当時から、消化器がんの治療に力を注いできました。患者さんの命を守ることに全力を注ぐ一方、より負担の少ない治療を常に追い求めています。内視鏡検査は圧倒的に多く、現在、胃カメラだけで年間6200件以上。この規模の一般病院としては検査件数はとても多い方です。

主に行っているのは、食道がん、胃がん、大腸がんなどの消化管がんの検査ですが、件数が多いだけでなく、早期のがんをたくさん発見しています。もともと、日本の内視鏡医療は世界的にみても優れ

ており、早期がんに対する内視鏡治療がさかんです。埼玉協同病院の医師も、見落とさないように、早期に見つけるようにと、みんなががんばっています。初診で診察し、内視鏡検査をしたらがんだったという患者さんは少なくありません。できるだけ早い状態で発見したいと思います。

内視鏡検査と早期発見の流れ

消化器がんの早期発見には内視鏡検査が欠かせません。内視鏡検査では、鼻や口から入れて、喉、食道、胃、十二指腸の一部を見る胃カメラ(上部消化管内視鏡)と、お尻から入れて、大腸のポリープや腫瘍を探す大腸内視鏡(下部消化管内

視鏡)があります。胃カメラは、なるべく苦痛が少ないよう、鼻から入れる細い内視鏡を多く使っています。

埼玉協同病院は地域の先生方からのご紹介以外にも、紹介状のない初診患者さんを多く受け入れています。そのため、がんがあるかどうかをゼロから見つけるスクリーニングの段階から患者さんに関わります。専門領域に集中しながらも地域の中核病院として患者さん全体を見ることを忘れずに日々の診療にあたっています。

身体への負担が少ない 2種類の内視鏡治療

腫瘍やがんを取るには、昔は外科的手術、つまり開腹手術しかありませんでした。しかし、お腹を開けると一定の負担がかかります。そこで始まったのが、お腹を開けずに内側から切り取る内視鏡治療です。

従来の内視鏡治療では十分な結果が得られなかったがんを何とかお腹を切らずに治す方法はないかと研究が重ねられ



て、1983年、早期胃がんを内視鏡で切除する画期的技術が発表されたのです。これが現在の消化器がん内視鏡治療の中心となっている方法の原形です。

内視鏡治療をするには、腫瘍の種類や深さなど、一定の条件を満たす必要があります。胃がんや大腸がんの場合、表面の粘膜層だけのがんがとどまっていれば、大半は内視鏡で取ることができます。

治療法は主に2種類。輪っかを腫瘍に引っかけて取るEMR(内視鏡的粘膜切除術)と、カメラの先についた電気メスで削り取るESD(粘膜下層剥離術)です。いずれも繊細な技術が必要なので、医師の技量が問われます。多くの施設でトレーニングを受け、日々努力を重ねています。

なお、内視鏡治療をするのは主に内科医ですが、当院は消化器内科・外科の関係がとてもよいため外科の先生と相談し

ながら患者さんにとって最善の方法を決めていきます。

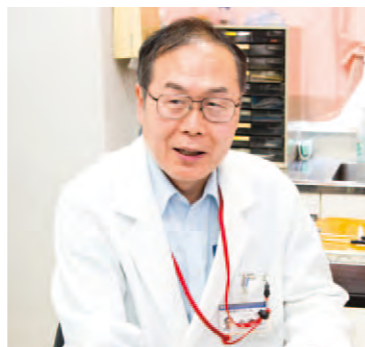
地域の先生方、 組合員の皆さんへ

地域の先生方、治療方針や経過観察の方法などでお困りのときは、ぜひご紹介ください。患者さんのおかれた状況をふまえて適切に方針を相談します。近年胃がんの内視鏡治療目的のご紹介が増えてきました。みなさまのご期待に添えるべく、検査・治療体制を整えております。安心してご相談ください。

組合員の皆さん。健康診断で異常値が出たら、怖がらずに精密検査を受けましょう。近年大腸がんが増えています。苦痛の少ない検査となるよう看護スタッフとともに努力しています。「健診結果を放置しない」を合言葉にしていきたいと思います。

＼早めに受けよう。定期的に受けよう。／ 埼玉協同病院の「がん検診」は ココが違う！

小池 昭夫 医師 健康増進センター センター長



みなさん、がん検診を受けていますか？どこで受けても同じだと思いませんか？埼玉協同病院は、早期発見を可能にするシステムを導入しています。ぜひ利用しましょう。

がんは「油断」を突いてくる

がんは、早く見つけることが大事です。検診を受けていなかったり、間が空いたりして、がんに対して油断していると、その油断をがんが狙ってくるように感じます。

例えば、たばこを吸う方は、毎年必ず胸部レントゲンを撮るほうがいいです。1年おきだと、その間にがんが進行し、末期になる場合があるからです。大腸がん検診も非常に良い検診なので、特に閉経前の女性は必ず受けてください。閉経前に貧血になり、生理のせいだと思っていたら、実は腫瘍ができていたというケースが少なくないのです。子宮頸がんなどの婦人科の検診も、オプションで腹部エコーを組み合わせるなど、検査の“隙”をなくしましょう。そうした検査の習慣をつけていくことが重要です。

データを比較する先進システムで、 異変をすばやく発見

当院で検診を受けるメリットは、過去のデータと比較で

きることです。定期的に受けると、その結果が10年分なら10年分、グラフや一覧表、画像などがすぐわかるようになっています。

例えば、肺がん検診の精度は非常に高く、過去のレントゲン写真と比べて異変があれば、その部分が黒く写ります。定期健診のデータから白血球の異常に気づき、白血病(血液のがん)が見つかったこともあります。こうした比較が簡単にできる病院は、他にはなかなかありません。胃がん検診の精度も高く、内視鏡検査で正確に早期発見できるようになっています。

私たちは、アスベストやたばこの煙などの発がん物質にさらされる環境で生活しています。それを自覚して毎年検診を受けていれば、急に具合が悪くなってあわてることはありません。あわてるか、早く見つけて今後の計画を立てられるかで人生の質は大きく変わります。今以上に自分の健康に関心をもって、当院の検診システムを利用してください。ご予約をお待ちしています。

がんのリハビリテーション「がんリハ」ってなに？

埼玉協同病院では、がんの患者さんのリハビリ「がんリハ」に力を入れています。どのようなスタッフが、どのような支援をしているのでしょうか？現場で活躍する2人に聞きました。

心のケアを大事にしながら、
「その人がやりたいこと」に寄り添います。

菊池 早末 作業療法士 リハビリテーション技術科

がんの患者さんの状態はさまざまです。食べたり飲み込んだりするのが困難になる、歩きにくくなる、声が出しづらくなるなど身体の機能が落ちたとき、機能の回復を図るとともに、その方の「やりたいこと」がどうすればできるようになるかを考えて支援をしています。お風呂に入りたい、痛みをなくしたい、外を見たい、食事をしたいといった希望を聞いて、作業療法士(OT)、理学療法士(PT)、言語聴覚士(ST)、歯科衛生士がそれぞれの専門性を生かし、看護師や医師など他職種と連携しながら実現を目指します。

一方で、気持ちが落ち込み、前向きになれない方もいます。心の状態に配慮し、お話を聞くのも私たちの役割。1日1回の「がんリハ」は、家族にも言えないストレスを患者さんが吐き出せる場でもあります。

気持ちが楽になるようにタッチングという手法も取り入れます。時には、これまで歩んできた人生について話される方もいます。「がんばってこられたんですね」「そう、がんばったんだよ」と、会話を通じて笑顔になってくださることも。患者さんが「よかった」と思える時間、やりたいことができうれしくなるような時間を持てるようにしていきたいです。

手術後を見越して、
呼吸法や痰の出し方の練習も。

狐塚 美幸 理学療法士 リハビリテーション技術科

手術前にもリハビリをします。手術後は呼吸機能が低下しやすいため呼吸の方法や痰を出す練習をします。また、手術後早期から動いていくことの必要性を説明しておくことで、「聞いておいてよかった。しっかり動こうと思った」と術後におっしゃる方も多いです。なかなか起き上がれなかった方が動けるようになり、入院前と同じように元気に歩いて帰っていただけると本当にうれしいです。

当院では毎年、「がんリハ」の専門研修に数名の職員を派遣しています。私も昨年度、研修を受けました。よりよい「がんリハ」を提供できるよう、みんなで全力を尽くしています。





埼玉協同病院で **お産をしませんか**

妊娠・出産・育児 切れ目ない支援で安心を


妊娠中の症状、赤ちゃんのことや育児のこと、不安や悩みなど、24時間電話相談で対応しています。外来も病棟も同じスタッフでケアを行っているので、妊娠・出産・育児の期間を通して一貫したサポートが行えます。

また、小児科とも連携しているので、出産後も継続した支援が可能です。地域との連携も密に行っているため、自宅に帰ってからも地域のサポートを安心して受けていただくことができます。




妊婦健診

毎回、医師の診察の前に助産師の問診があります。必要な保健指導を行ったり、不安なことなども相談することができます。



立ち会い出産

夫や子どもたちの立ち会いができます。帝王切開でも予定の場合は手術室への夫の立ち会いができます。“生命誕生の瞬間”に立ち会って、命の素晴らしさを家族みんなで感じてみませんか。




退院後のアフターフォロー

1ヶ月健診までの間に、電話訪問や来院による体重チェック・授乳相談、家庭訪問などで必ずフォローをしています。特に川口市からは訪問の委託を受けていますので、ぜひ産後の家庭訪問をご利用ください。

妊娠中の教室も充実

両親学級である『うぶ声学校』は、初産婦さん、経産婦さん、帝王切開予定の方に別れていて、悩みの共有や仲間作りにつながっています。料理教室やマタニティヨガ、孫を迎える世代の方向けの教室なども行っています。



里帰り出産

里帰り出産も歓迎しています。予定日がわかったら分娩予約をとり、20週までに一度当院受診後、32週頃までに帰省してもらっています。

地域連携


自宅に帰ってからも相談できるよう、地域の保健センターとも連携し、継続した支援を行っています。

小児科

赤ちゃんが病気になったときや発育・発達、育児に不安があるときも小児科で継続して支援をしていきます。外来受診、乳児健診、予防接種、離乳食教室、ベビーランチ、赤ちゃんマッサージ、子育てわいわいサークルなどでつながっています。

私たちは“あなたらしい出産”“あなたらしい育児”を応援しています。
 『おぎゃー』今日も埼玉協同病院産婦人科に元気なうぶ声が響いています♪
 2020年6月11日現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、立ち会い出産、うぶ声学校は休止しております。再開時はホームページ等でご案内します。

小児科LINE公式アカウント始めました
 ぜひお友達登録をして、子育て情報を見てください！




研修医紹介

今年度入職は新しいドクターです。よろしくお願ひします。

鈴木佳那子 すずき かなこ
 埼玉医科大学卒
 患者さんをたくさん見て、自信を持って診察や診断を出来るようになりたいです！

菱沼智紀 ひしぬま ともりの
 筑波大学卒
 まだまだ若造ですが、勉強して患者さん、地域のために頑張ります！

後藤昌大 ごとう まさひろ
 獨協医科大学卒
 医師としての自覚と責任感を持ち、日々頑張ります。

瀧田郁洋 たきた いくひろ
 群馬大学卒
 地域の皆さんに信頼していただける医師になれるよう頑張りたいと思います！

渡辺稔 わたなべ みのる
 大阪医科大学卒
 まだまだ分からないことだらけですが、頑張りますので宜しくお願ひ致します！

小山麻実 こやま あさみ
 杏林大学卒
 たくさん勉強して信頼される医師になれるようにがんばります。

清水愛しみず あい
 ハンガリー国立セゲド大学卒
 皆さんのお役に立てるようにならば第一歩、埼玉協同病院で頑張ります！

揚野佳太 あげの けいた
 新潟大学卒
 新しいことを1つ1つ出来るようになり、成長していきたいです。



専門医
シリーズ
SERIES

辻 忠男
医師
内科診療部長

必死に取り組めば 必ず突破口は 開かれる

大学闘争の真っ只中に中退 生きるために医者への道へ

治療の合間に伺うと、「食事がまだで、おなかがいまいちやって」と取材班の分まで飲み物と菓子パンを用意してくださいました。結局、ご自身は一口も口にせず、約1時間、話をしてくださいました。

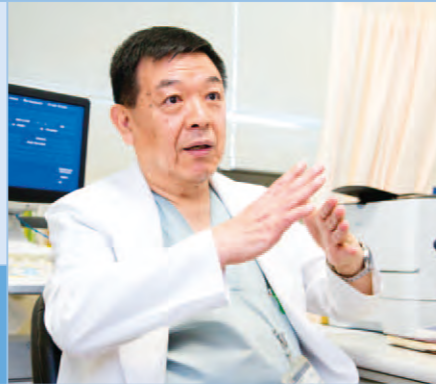
「1948年生まれで今年、年男。見た目は若いとよく言われますが、中身は十分古くなってます(笑)」

ユーモアを交えて語る明るいドクターです。もともとは文系で、高校卒業後に入学したのは某大学政経学部。ところが1960年代後半は全国的に大学闘争の真っ只中、大学のストライキで授業どころではなく、このまま在学していても展望がないなと思い、4年生のときに思い切って退学したそうです。

慢性膵炎・膵石の内視鏡治療実績堂々の全国1位(2020年現在)。

世界でもトップクラスの実績をもち、国内はおろか遠くアフリカからも患者さんがやってくる。胆膵系内視鏡専門医の辻忠男医師は、一方で人権や平和を守る熱き運動家の一面も持っています。

プロフィール▶1978年群馬大学医学部卒業。同大学医学部付属病院第二内科入局、その後深谷赤十字病院、さいたま市立病院勤務を経て、2014年より埼玉協同病院消化器科勤務。消化器系の多数の領域で専門医・指導医



「その後いろいろなアルバイトを転々とし、家庭教師で中学生の受験指導をしているとき、もしかしたら俺ももう1回大学受験ができそうだと思うようになってね。それで予備校に1年通い、1日16時間ほど猛勉強。専門性を持つとと地元の大学の医学部に入ったんです。いわば成り行き、生きていく手段としての選択だったけど、医者にならせてもらったからには、一生懸命やる。与えられたチャンスを生かさなければ申し訳ない。そんな気持ちでやってきました」

専門医が少なかった肝胆膵の 超音波診断を皮切りに

専門領域は肝胆膵疾患、この領域のがんの内視鏡治療も行いますが、最近では膵石や胆管結石を中心とした炎症性疾患を精力的に行っています。膵石の治療では体外衝撃波結石破碎治療

(ESWL)に、独自に開発した内視鏡的方法で治療しているといいます。ちなみに慢性膵炎・膵石の内視鏡治療の数は、国内第1位。大学病院やがんセンターなどからも紹介患者さんを受け入れているほか、実績は世界でも知られており、なんとアフリカのマダガスカル島からも、定期的に患者さんが治療を受けに来ているそうです。

「肝胆膵を中心とする消化器内科を専門に選んだのは今から約40年前のこと、当時勤めていた病院は、たまたま消化器部門が手薄でした。そこで手が空いていた僕がやることになったんです。ちょうどその頃、腹部の超音波診断技術が向上し、診療に大きな力を発揮するようになってきていました。診療の需要が高まる一方で、消化器の専門医が少なかった。そこで必死で勉強しました。いろいろな先生に教えを請い、技術を学ん

でいきました。肝胆膵の超音波診断は、まるで美しい絵画を画面に自分の手で描くようで、私の性に合ったんですね、実際の絵を描くのはへたですが!」

この超音波検査を出発点に、胆道ドレナージ、内視鏡治療、血管造影へと、肝胆膵領域の世界に入っていました。

結石を破碎し、独自の内視鏡的 治療法で結石を除去する

そして、今から30年ほど前、ドイツで始まったESWLという方法に辻医師は着目します。

「体外で衝撃波を発生させ、体内にある結石(当時は胆石が中心)に当てて細かく砕く方法です。最初は腎臓結石の治療が主でしたが、胆石等の消化器疾患にも応用できるということで、ドイツで開始された1年後に私も本邦で始めました。そのうち膵管にできた膵石にも非常に効果的だという報告が出て、私も治療に取り入れました。90年にはアメリカの専門病院でESWLの研修を受け、実績を積んでいきました」

その後、さいたま市立病院に移ります。「当時、膵石の治療にはみんな困っていたんです。それで治療を始めたら、あっという間に患者さんが集まってきました。そして、日本でトップの治療実績

になったんですね。同病院を定年退職後、患者さんとともに協同病院に移りました。現在は単一施設では埼玉協同病院が膵石治療例数で世界1位です」

これほど頼りにされるのは、前述のとおり、辻医師が独自に開発した内視鏡治療法があるからです。

「衝撃波で結石を割ったあとに、繊細な技術が必要とする内視鏡治療を行います。私たちが開発した膵管バルーン拡張法や副乳頭経由の治療法がそれで、この方法に関して邦文・英文で論文発表してきました。やるからには、世界で光っていたい、誰にも負けない治療法を開発したい。その一心で、必死に考え続けました。すると、こうすればうまくいくんじゃないか、というヒントが、向こうからやってくる。非常に不思議なことにね」

人権と平和、福祉と医療を 守り続けたい

辻医師は現在も、衝撃波による破碎と内視鏡を組み合わせた治療を続けています。膵石の症例は通算800例にも上るそうです。また年間の膵胆管造影検査(ERCP)は600例を超えます。ただ、悩みは同好の士が少ないこと。幅広くオールラウンドに治療する医師と、特定の領域でトップクラスの治療をする医

師の両方が、病院の底力を上げていくには必要だ、とも辻医師は言います。

「私も71歳。あと何年働けるかわかりませんが、続けられる限り力を尽くして治療を極めたい。この分野に興味をもつ同士が来てくれて、一緒にやってくれるとありがたいですね。今後もこれまでの仕事を論文にまとめ、世に問うていきたいと思います」

さらに、次のようにも語ります。「これらはすべて、平和だからできること。人権が守られ、豊かに平和に暮らせる社会、言いたいことが言える環境あつてのこと。それがどんどん逆行している最近の世の中、一人ひとりが自分の持ち場で、平和に逆行する動きを押し返していかなければと思います。私は沖縄に多くの友人がいます。沖縄の辺野古で平和のために闘っている友人たち、彼らを応援しなければと現地での座り込み行動に参加してきました。埼玉県でも沖縄の基地問題に関し発信を続けています」

辻医師には、「沖縄の闘いに連帯する関東の会」という市民団体の会長という一面もあるのです。三線(さんしん)を弾けるようになって、辺野古の仲間たちとゲート前で肩を組んで歌いたいと思気軒昂。その表情は、やはり年齢を感じさせない若々しさです。

埼玉協同病院 リニューアルと 在宅療養支援病院建設の今

建設委員会事務局

埼玉協同病院リニューアルと在宅療養支援病院建設の検討のために、様々な会議が開催されています。

2020年1月までに3回の建設委員会総会を開催しました(新型コロナウイルス感染症拡大のため、3月以降は延期となっています)。

建設委員会総会は組合員・職員と建

設業者の合同会議となり、総勢100名を超える会となっています。

第3回総会では設計施工業者の竹中工務店から提案された建設イメージをもとに、組合員さん・職員合同のワークショップ開催し、建設に向けて夢や希望が形にできるよう話し合いをしました。

患者さんにとって「安心して療養で



第3回建設委員会総会で、職員・組合員とともにワークショップをしている様子。

きる空間]、「職員が生き生きと働ける病院」など考えなければならないことは、たくさんあります。

現在は参加者の多い会議が開催できず、委員会そのものは止まっていますが、職員間での検討は少しずつ進めています。

病院フルオープンまでは、まだまだ長い道のりになりますが、より多くの方々のご意見を受け止めながら、この壮大な計画の実現に向けて論議を進めていきたいと思っています。



1月18日、第3回建設委員会総会で、竹中工務店 斎藤氏より建設計画の説明を受けている様子。

病院を支える仕事と人

事務系 職場紹介……②入院医事課



▶ どんな部署ですか？

入院医事課は、入院患者さんのお会計に関わる業務全般・病棟での患者さん、家族対応と、病棟の診療の質向上をめざすチーム医療の事務局を担っています。

お会計に関わる業務では入院費の請求書の作成や、入院費のご案内を行っています。また、患者さんからの費用に関する疑問や相談の対応もおこなっています。入院医事課で対応が難しいことについては、社会福祉士等専門の職員につないでいます。

患者さんや家族対応では、ご要望や面会理由を確認し、担当の医師・看護師や社会福祉士等への連絡をおこなっています。支援会議や認定調査等でケアマネジャーさんや施設職員等が来院されることもあるので、その対応もおこなっています。

▶ どんなことを大事にしていますか？

入院費は、外来に比べると高額になることが多いので、不安を感じていらっしゃる患者さんや家族の不安を取り除くようなわかりやすい説明を心がけています。

また、病棟のスタッフステーションの出入り口に一番近い場所で業務していますので、患者さんや家族の対応を最初にすることが多いです。丁寧な対応はもちろんのこと、要望に対して迅速・的確に対応するようにしています。

組合員さんへのメッセージ

入院される患者さんは、普段の生活とは異なる病棟での生活を送ることになります。わからないことも多く、不安もあるかと思いますが、何かあればお気軽に病棟の事務にお声かけください。患者さんが安心して入院生活を送ることができるよう、最善を尽くします。



たまねぎベビー といっしょに

感染予防

突然の新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、休校や外出自粛など生活に不安や不便を感じる中、エネルギーを発散しきれ

ない子どもたちと過ごす日々はとて大変なことだと思います。しかし、こうした事態は今後も起こる可能性があり、また新型コロナウイルス感染症だけではなく、様々な感染症の流行を防ぐために行う基本は同じです。多くの場面で言われてきたことですが、今一度感染予防について大切なことを確認しておきましょう。



親子で楽しむ感染予防10ヶ条

- ① 歌いながらの手洗いで、正しい手洗い習慣を！
- ② 外出先での手指消毒や帰宅後のうがいも習慣化！
- ③ 親子でおそろい手作りマスクに挑戦！
- ④ バランスよく食べることを心がけ、親子でクッキングも楽しもう！
- ⑤ 早寝早起き、ぐっすり眠って免疫力アップ！
- ⑥ 親子エクササイズで運動不足解消、絆アップ！
- ⑦ 3密(密閉・密集・密接)を避け、公園遊びやお散歩で気分転換も！
- ⑧ 予防接種はできるだけ予定通りに受けましょう！
- ⑨ 信頼できる情報を子どもにもしっかり伝えて、落ち着いた行動を！
- ⑩ 小さな幸せ探しのできる心の余裕を！

感染予防は習慣化が大切！

普段から楽しんで感染予防に取り組んでみましょう！