増田院長の今日も日コロロロ VOL.28 増田剛



27号に引き続いて当院の医療チームについての特集です。今回は緩和ケア、禁煙、認知症ケアを取り上げました。どのチームも歴史を積み重ね、年々その仕事の質が向上していると感じています。それを保証しているのが、前回予告的にお話ししたチーム医療の質であり、その基盤となる「多職種協働」という視点です。世界的に高齢化が進行し、一人の患者さんが日常的に抱えている複数の疾患や問題点に対応するためには、医師や看護師、薬剤師、ソーシャルワーカーなどだけでなく、ケアマネージャー、地域包括支援センター、介護施設、社会福祉機関など、各専門職がその力を存分に発揮し、地域の必要な資源を有効に活用する仕組みが必須となります。WHO(世界保健機関)は2010年に「多職種連携教育と連携実践のための行動枠組み」を発表し多職種協働の推進を提言しました。患者さんの尊厳が守られるよう、生活全般への働きかけを行うための大切な実践なのです。次号も乞うご期待。



虹の投書箱だより

投書のご紹介

いつも協同病院にお世話になっています。

白衣を着た方が細かな所までていねいに拭いてくれて感心して見ていました。

先日姪が入院しました。初めての入院なので不安だった様でしたが白衣を着た案内の方が色々話しかけてくれたそうです。緊張がほぐれて少し気持ちが楽になった様でした。お世話になりました。ありがとうございました。

虹の箱への投書ありがとうございます。

感謝のお言葉をいただきうれしく思います。

これからも患者様が安心して受診できるよう頑張りたいと思います。ありがとうございました。 (事務次長 小暮里美)

埼玉協同病院だより ふれあい 冬号 No.28

埼玉民医 埼玉民医

発行:😜 医療生協さいたま 埼玉協同病院

〒333-0831 川口市木曽呂 1317 Tel.0570-00-4771 Fax.048-296-7182 ホームページ:https://kyoudou-hp.com/

埼玉協同病院だより ●私たちの医療理念● ~人権をまもり、健康なくらしに役立つ医療を、地域とともにつくります~ 発行:埼玉協同病



(撮影のためマスクを外しています。)

病院ホームページに建設の特設ページができました

埼玉協同病院ホームページに、「病院リニューアル・新病院建設のページ」ができました。リニューアル・新病院建設のコンセプトや、各病院の役割を発信しています。新しい病院になった時のイメージをCGにした動画も見ることができます。 今後は建設工事の様子などもお知らせしていきます。ぜひ、ご覧ください。







協同病院の

チーム医療②

前号に続いて、埼玉協同病院 のチーム医療についての特集 です。今号では緩和ケアチー ム、禁煙チーム、認知症ケア チームを取り上げます。



身体と心のつらさを和らげ、 自分らしく過ごせるよう

緩和ケアとは、病気(がん)に伴う身体と心のつらさを和 がん治療のどのような時期においても自分らしく過ごせ しています。

一般病棟で、早い段階から治療と並行して行う「緩和ケア」

埼玉協同病院には、一般病棟と緩和ケア病棟があります。緩和ケアチームが活動す るのは主に一般病棟です。がん治療のどのような時期においても、また心不全などに よるつらさが和らぐよう、主治医と連携し対応しています。

病気になると、不眠や不安、気分の落ち込み、仕事や生活の心配、心のつらさなど、 さまざまなつらさが生じることがあります。そうした苦痛を和らげ、QOL(生活の質) の改善を目指しています。病気の診断や告知の時点から、治療と並行して緩和ケアを 開始することも少なくありません。

緩和ケアチームは、医師、看護師、薬剤師、管 理栄養士、作業療法士、社会福祉士など多職種で 構成されています。主治医からの依頼を受けてチー ムで回診、苦痛を緩和する手立てを考え、主治医 や病棟の看護師にケアを提案します。患者さんや ご家族、現場の医療スタッフを支えています。

身体の痛みを取り除きながら 心の痛みを和らげていく

雪田:緩和ケアチームには、身体的な症 状をとる医師と、心のつらさをとる医師 がいます。私は精神科医として、心のつ らさを和らげる医療を行っています。と はいえ、心と身体はつながっていますか ら、身体の痛みをとりながら心の痛みに

対応することも多いですね。

心のつらさに働きかける上で、大事に しているのは「願いを実現すること」。患 者さんがどのように毎日を過ごし、どん なことをしたいかを聞いて、実現できる よう力を尽くします。

埼玉協同病院は、病院を挙げて緩和ケ アに力を入れているので、病名の告知や、 術後のフォローから緩和ケアを開始でき

多職種で支えます。

らげるための医療です。

るよう、緩和ケアチームはお手伝いを

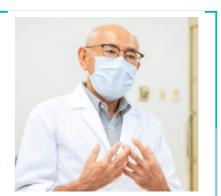


雪田 慎二 医師 精神科、緩和ケア病棟医長 日本精神神経学会認定専門医(指導医)

る体制があります。常勤の精神科医がい て、緩和ケア病棟を備えた上で、緩和ケ アチームがある病院は県内でもまだ少数 です。

佐野:私は、身体の症状の緩和を担当し ています。雪田先生のご紹介で、今年か ら埼玉協同病院で働き始めました。もと もと消化器外科医で、他の病院で緩和ケ ア病棟を立ち上げるなどの経験を積んで きました。

緩和ケアチームでは、積極的ながん治



佐野 広美 医師 緩和ケア内科部長 日本緩和医療学会認定医(研修指導者資格)

療と並行して緩和ケアを行いますから、 主治医とのコミュニケーションが不可欠 です。薬の使い方などについて、がん治 療を主体として主治医と患者さんに向き あうよう努めています。患者さんの部屋 に行くときに心がけるのは、飾らず、素 のままの自分を出して話を聴くこと。患 者さんの心にいかに近づけるか、常に体 当たりです。

多職種で協力する良さも実感していま す。独断で進めがちな私に、チームのみ んながちゃんと意見を言ってくれる。対 等に意見を言い合い、その中から最善の 結論を引き出しています。

訓練を積んだ認定看護師が 全人的にサポート

原島:専門資格をもつ認定看護師や認定

薬剤師がそろっているのも埼玉協同病院 の特長ですね。私は、緩和ケア認定看護 師として、2006年の発足時から緩和ケ アチームに参加しています。痛みやつら さがあると、苦しさに意識が向いて、本 来の自分を出せなくなったり、先のこと を考えられなくなったりします。恐怖や 孤独を抱える方も多くいます。つらさを 和らげることで、「その人らしさ」を取り 戻し、自分らしい人生を送れるように支 援したいと常に考えています。

緩和ケアを開始すると、「最期の場所な のか | と受け取る方も多いですが、そうで はなく、緩和ケアは生活の一部であるこ とをお伝えするのも大切な役割。患者さ んにとって温かい存在でありたいです。



原島まどか 緩和ケア認定看護師

布川:私は、がんによる痛みに特化した、 がん性疼痛看護認定看護師です。この分 野の認定看護師は院内には少ないので、 患者さんの痛みをとってあげたい、自分 にしかできないことで役に立ちたいと思 い、勉強に打ち込みました。

スムーズに回診できるよう、チームと 一般病棟とのやり取りの調整も担当して います。病棟の看護師は、患者さんのつ らさに接して、どうにもできない苦しさ を抱えがちです。そうした現場の看護師 をサポートするのもチームの役割。患者 さんやご家族だけでなく、一緒に働く病 院のスタッフの支援も心がけています。



布川 昌代 がん性疼痛看護認定看護師

対等に話し合い、薬の使用や 栄養面もきめ細やかに

澤辺:私は、緩和薬物療法認定薬剤師と いう資格を持っており、薬の専門家とし てチームに参加しています。患者さんの



選切 由美 緩和薬物療法認定薬剤師

苦痛をどう和らげられるか、チームで相 談しながら、その方に適した薬を提案し たいと常に考えています。

このチームは風诵しがよく、皆さんす ごく勉強されているので、先生とも対等 に討論ができます。違うと思ったり、こ の薬の方がいいと思った時には、はっき り意見を言える信頼関係があります。

患者さんのところに行って副作用の有 無を確認したり、薬が適正に使われてい るかをチェックするのも私の役割。一般 病棟にはそれぞれ担当の薬剤師がいるの で、患者さんについて情報交換し、病棟 と緩和ケアチームをつないでいます。

吉田: 私は管理栄養士なので、患者さん に無理なく、食べたいものを食べてもら うにはどうすればいいかを日々考えてい ます。制限のある方もいますから、チー

ム回診の際、一般病棟の担当栄養士から 話を聞いた上で、少しでも食べられるよ う支援しています。

ゼリーやアイスなら食べられる、この 味ならのどを通るというときは、主治医 の先生がいいよとおっしゃれば出してい ます。アイスやプリンなどは冷たいまま お届けできるように配膳にも工夫をして います。

原島:がんをわずらい治療と生活、家族 関係、仕事、経済面など多くの困難を抱 えている方、病気を告知されて世界が変 わってしまったように感じる方、人に言 えないほどのつらい思いをしている方 …。つらいときは、ぜひ緩和ケアチーム に相談してください。職種を超えて力を 合わせ、私たちが全力で支えていきます。



吉田 順子 管理栄養士

禁煙

たばこをやめたいと 思ったときがチャンス! チームで禁煙を後押しします。

医師、保健師、看護師、管理栄養士、薬剤師、事務が多職種でチー ムを組み、患者さんや職員の禁煙を推進している「禁煙チーム」。た ばこの害や、禁煙のメリットを伝えて、喫煙ゼロを目指しています。



中島 祐子 保健師

どんな活動をしているチーム?

診断を機に禁煙を勧 め、「禁煙外来」を運営する ほか、毎年5月の世界禁煙 デーに合わせてイベントを 実施。病院の敷地周辺での たばこのポイ捨て防止にも 努めています。



Q 禁煙を勧めるのはなぜ?

喫煙は、がんだけでなく、脳卒中、心筋梗塞、白内 障、骨粗鬆症、コロナ重症化など、さまざまな病気の リスクを高めます。受動喫煙の害も大きく、大人だけでなく、 子どもの呼吸器系疾患や乳幼児の突然死にも影響します。た ばこをやめると、数時間後から変化が現れ、1カ月後、1年 後、10年後、20年後と長期にわたって病気のリスクが低下。

たばこ代も節約できます。健康面、金銭面ともにメリットが 大きく、いつやめても遅くありません。

Q 禁煙外来ってどんなところ?

禁煙補助薬を使い、12週間(全5回)で治療します。 0本で卒業できたら、みんなで記念写真を撮ってお祝 いします。記念の掲示板には「禁煙できて自分も周りもビッ クリー [思い切って禁煙外来に行って本当によかった] など喜 びの声が並んでいます。たばこをやめたい方、禁煙外来につ いて知りたい方はいつでもご連絡ください。ご家族からの相 談も大歓迎です。

※一定の条件を満たせば、禁煙治療に 健康保険が適用されます。



▲禁煙日記で 禁煙に チャレンジ

禁煙に成功した方の▶ メッセージボード



療、デイサービスなどの利用計画を立 てることができれば、家で頑張れるの

ではないかと周囲の方にお話しします。

これは、在宅医療を大切にしてきた民

医連の病院だからこそかもしれません。

小金澤: そうですね。一人暮らしの方で

も、地域の支援が入ることで、退院後も



誰もがなりうる認知症。正しい理解を広め、 病院全体で対応力を上げています。

2025年には、高齢者の5人に1人が認知症になるといわれます。埼玉協同病院でも、認知 症をもつ患者さんへのケアが不可欠です。職員全員、さらには地域全体で支えていけるよ う取り組んでいます。

「認知症サポーター」を院内と地域に増やす

認知症ケアチームは2016年に発足。認知症の対応ができるスタッフを増やし、 認知症と思われる患者さんのケアを充実させるために、多職種で活動しています。 構成メンバーは、精神科医、看護師、社会福祉士、作業療法士、言語聴覚士、 薬剤師、介護福祉士など10人。病棟を回診し、病棟のスタッフと連携して入院 されている方をケアする方法を考えるほか、講習会や学習会を開催。院内全体で 「認知症サポーター」を増やす活動に取り組んでいます。患者さんの退院後の生活 を考え、認知症への理解を地域に広げていくことも目指しています。

闲らせる人ではなく 本人が一番、困っている

村田:認知症ケアの質を上げるには、 認知症がどういう病気なのかを正しく 理解することが必要です。チーム発足 からの5年間で理解が進み、行動制限 の早期解除など、病棟での対応力が向 上している実感があります。認知症の 方を優しく受け止めるスタッフが多い ですね。チーム発足から一緒に活動し ている萩野医師も育成に力を入れてく れています。

藤本:そうですね。認知症というと、 徘徊や幻覚、抵抗などで周りを困らせ る人というイメージがありますが、本 当は「困らせる人」ではなく、本人が一 番 「困っている人」 なんです。

村田:知らない国で1人取り残され、わ からない言葉であれてれ言われながら 近づいてこられたら誰だって怖いです よね。自分がなぜ、ここにいるかもわか らない。そんな不安な状況でつらい思い をしているのが認知症の方なんです。

小金澤:一見、問題行動に思える言動 も、背景を知れば対応方法が見つかる 場合があります。精神的に落ち着いて 過ごすには、環境をなるべく変えない ことが大事。自宅で使っているものや、 普段の生活の様子をご家族から聞き取 り、病室でも同じ時計やカレンダーを 使うなどの工夫をしています。

認知症の患者さんと接する場は 入院病棟だけではない

藤本:埼玉県の高齢化は国内でも特に 激しく、全国トップレベルのスピード で75歳以上の人口が増えています。入 院患者さんだけでなく、外来やリハビ リでも認知症を患っている方が多く、 病院全体での対応が不可欠だと日々感 じています。

村田: そうですね。チームでは現在、 毎週定期的に回診をして病棟スタッフ とやり取りし、ケアの方法を考えて提 案するほか、月に1度、認知症ケアチー ムと病棟をつなぐ役割のリンクナース で具体的な実践ができる会議をしてい

ます。今年度からは外来の看護師にも 加わってもらいました。

今後は、事務やリハビリ、薬剤師、 管理栄養十などあらゆる職種のスタッ フにも、より幅広く参加してほしいと 考えています。認知症の患者さんに接 するのは看護師だけではないので、多 職種でリンクすれば病院全体でケアが できると思うんです。

藤本:そのためにも、「認知症サポー ター を院内に増やしたいですね。認 知症サポーターは、認知症に関する正 しい知識と理解をもち、地域や職場で、 認知症の人や家族を手助けをする人の ことです。厚労省が養成を促進してお り、村田さんと私も先日、養成講座の 講師資格を取りました。院内には他に も3人の講師がいます。

村田:認知症ケアチームは今年度、認 知症サポーター養成講座の受講者を増

やすという目標を掲げています。看護 部では、認知症サポーター養成講座の 受講を新人研修に組み込みました。リ ハビリ科でも、科内で養成講座を積極 的に行っていますね。私たちが講師と なり、院内での講座開催をさらに進め て、より多くのサポーターを誕生させ ていきたいです。

周囲の理解と支えがあれば 退院後も自宅で過ごせる

村田: 病院の中だけでなく、地域への 働きかけも重要ですね。認知症の方が 退院する際、周りは安全を一番に考え て、自宅ではなく、施設や病院へ移る よう提案しがちです。しかし私たちは、 「家に帰りたい」というご本人の希望が あれば、患者さんが自宅に戻り、自宅 で過ごす可能性をあきらめません。

ヘルパーさんの訪問介護や訪問診

以前の生活を継続できる可能性があり ます。私たち相談員も、地域包括支援セ ンターの方やケアマネージャー、民生委 員の方たちと連携して退院を支援しま すが、そこで支えてくださる地域の方々 の理解や意識は本当に大きいですね。 藤本: 嚥下障害のある方は誤嚥が起き るのではないかなど、退院後の食事を 心配される周囲の方も多いです。自宅 に帰ってもなるべく口から食べ続けら れるよう、私たち言語聴覚士が介入し、 食べ方の指導をします。地域でサポー トをする方々に向けて注意事項を伝達

村田:周囲の理解と対応次第で、認知 症でも穏やかに過ごすことができるん。 ですよね。コロナ禍がもう少し落ち着 いたら、地域での認知症学習会や相談 会を再開したいです。そして、認知症 でも安心して過ごしていける地域をつ くれたらと思っています。

する書類にも詳しく記入するようにし

ています。



藤本未来 言語聴覚士 リハビリテーション技術科

村田里美

看護師 地域連携看護科主任 チームリーダー

■小金澤由佳 社会福祉士 医療社会事業課



くろやなぎ 畔柳 綾 麻酔科技術部長

痛みを治療する ペインクリニックで 患者さんを笑顔に

埼玉協同病院の麻酔科外来では、毎週 木曜日にペインクリニックを開いて、痛 みの治療を行っています。担当する畔栁 医師は、子育てと両立しながら麻酔専門 医として技術と知識を磨いてきました。 最新の治療を取り入れて、患者さんの痛 みに向き合っています。

プロフィール▶ 2000年、東京女子医科大学卒業。同大学病 院に所属しながら、2011年より非常勤で埼玉協同病院麻酔 科に勤務。2020年より常勤。2013 ~ 15年、NTT東日本 関東病院ペインクリニックで専門研修。

日本麻酔科学会麻酔科専門医・認定医・指導医、日本ペイン クリニック学会ペインクリニック専門医

1本の神経に狙いを定めて 薬を注射する神経ブロック

埼玉協同病院は、2016年にペインク リニックを開設しました。「ペイン」は 「痛み」という意味です。腰や足、肩、首 などの慢性的な痛みやしびれ、帯状疱 疹などの神経痛、がんの患者さんの痛 みなどに対して、神経ブロック注射など を用いて治療し、痛みを和らげます。

畔栁医師が治療している様子を窓ご しに見学させてもらいました。アンギオ 室(血管造影室)という部屋で、レントゲ ンの映像を見ながら細い注射針を患者 さんの身体に入れ、痛みの原因になっ ている神経に向けてゆっくりと進めて いきます。慎重に針の先を動かして、ギ リギリまで神経に近づけ、麻酔薬を注 入。痛みの経路を遮断(ブロック) しま す。その手技はとても繊細です。

「狙うのは1本の神経のみ。神経を刺 してダメージを加えないよう、患者さ んの様子を見ながら慎重に針を動かし ます」と畔栁医師は言います。

「患者さんの身体や症状は一人ひと り違い、神経も、直径1cmほどある太 いものから、目に見えない細さのもの までさまざまです。この治療をするに は、解剖の知識と経験、そしてイメー ジすることがとても大事。レントゲン を見ながらここからこのように神経が 出て、こう動かせばたどり着けるだろ うと想像しながら治療をしていますし

細かい手技が好き。 感謝される仕事をしたい

畔栁医師が医師になったのは2000 年のこと。

「産婦人科医の父の姿を見ながら育 ちました。人に感謝される仕事ってい



いなと思い、私も医療の道へ。細かく 手を動かすのが好きなので、さまざま な手技ができる麻酔科を選びました。 学生時代の実習で、静脈に点滴を入れ たり、気管内に挿管したり、手技を一 つひとつできるようになっていくのが 面白かったのです。麻酔科医はオンと オフがはっきりしており、育児や家庭 と両立しやすいことも魅力です」

麻酔科医にもいろいろな専門があり ますが、畔栁医師が目指したのはペイ ンクリニックでした。国内屈指の手術 件数を誇る病院に国内留学して2年間 のトレーニングを積み、専門技術を磨 きます。

「神経ブロック療法にはさまざまな 種類があり、手技も多彩。いろいろな 手技ができるのはペインクリニックな らではです。そしてなにより、患者さ んの痛みをとれる喜びがあります。診 察室に入ってきた時と、帰っていく時 の患者さんの表情がまったく違うの で、やりがいが大きいです。『痛みがな くなり、できなかったことができるよ うになりました」などの言葉を聞くと、 この仕事を選んでよかったと心から思 いますし

画像検査では原因不明の 痛みも多い

ペインクリニックには、いろいろな 患者さんが訪れます。原因の特定が難 しいケースも少なくありません。

「痛みの背景に、複雑な問題を抱えて いる方もいますし、精神的な不調から くる痛みもあります。日本人の腰痛の 8割は画像検査をしても原因が特定で きない非特異的腰痛といわれるよう に、レントゲンやMRIなどで検査して も異常が見つからず、整形外科や神経 内科を回って、最終的にペインクリ ニックにたどり着く方が多いのです」

畔栁医師が大切にしているのは、話 を聞いて、認めることです。

「病院に行っても、家族に訴えても、 痛みをわかってもらえないつらさを抱 えている人がたくさんいます。ですか ら、原因がわからなくても否定せず、痛 みを認めてあげる。それだけで落ち着 く方も多いのです。痛いというからに は理由があるはずなので、日々の生活

や什事、ストレスとの関係など、納得 できる説明をするようにしていますし

関節の痛みや、目に見えない神経の 痛みなど、必要な場合は神経ブロック 注射などの治療をします。

「いずれにせよ、患者さん自身が自分 で治す努力をしなければ、痛みをとる ことはできません。高齢の方によくお 話しするのは、生まれてから長年使っ てきた自分の身体が一番自分に合って いるのだから、これからは、自分の身 体をメンテナンスしながら大事に使っ ていきましょうということです。ビン テージ車に油を差して使い続けるのと 同じですね。薬や注射で痛みをとりな がら、日々の生活を見直し、運動を心 がけるなど、患者さんが主体となって 治していくことが大事なのですし

新しい治療法を積極的に 取り入れ、緩和ケアにも注力

畔栁医師は、非常勤を経て、2020



年から埼玉協同病院の常勤となりまし た。週1回のペインクリニックのほか、 手術麻酔や、入院患者さんの緩和ケア を担当しています。

「埼玉協同病院は、スタッフの方が優 しくて協力的で、とても働きやすいで す。ペインクリニックの機器も充実し ており、アンギオ室を使った神経ブ ロック治療も積極的に行うことができ ますし

アメリカで2年間暮らし、緩和ケア を学んだ経験から、緩和ケアへの強い 思いもあります。

「痛みに対する治療法は、どんどん進 化しています。脊髄に直接、モルヒネ を入れことで薬の使用量を減らし、副 作用も軽減できるくも膜下ポートとい う方法や、体内にワイヤーを埋め込み、 自動的に脊髄に電気刺激を与えて痛み をとる方法など、新しい治療法を取り 入れて、その時、その時で患者さんが 一番いい治療を受けられるようにした いです。私自身が勉強しながら経験を 積むと同時に、身につけた技術を伝え る教育活動にも力を入れていきます

日本人は我慢強いといわれますが、 「我慢していい痛みはない」と畔栁医師 は言います。人生を楽しむためにも、 痛みのある方は、ぜひ一度、ペインク リニックに相談してみてはいかがで しょう。

建設アピール企画プロジェクト



12月4日(土)に埼玉協同病院 建設まつり2021を開催し、地 域から約600人が参加し盛り上がりました。

川口北高校の吹奏楽部・音楽部の生徒さんによる素晴らしい演 奏に、参加者一同感動しました。医師、看護師、薬剤師による職業 体験や建設予定地の見学ツアー、ハーバリウムなどの手作り体験 のブースも来場者であふれていました。イベントの最後には大抽 選会が行われ、たくさん用意された景品が当たるたびに歓声が上 がり、大いに盛り上がりました。

新型コロナウイルスによる自粛生活が長引く中で、久しぶりに組 合員、職員ともに笑顔あふれる1日となりました。ご参加いただい た組合員、地域のみなさん、ありがとうございました。新病院建設 とリニューアル丁事が本格的にはじまりました。長きにわたる丁事 となりますが、組合員と職員が協力し建設を成功させましょう。





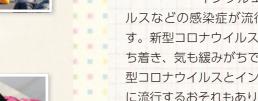


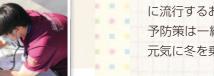














医療の質

緩和ケア病棟の適時の受け入れと 患者とご家族の意向にそったケア

埼玉協同病院では、医療の質改善(QI)の指標を設定して、医療水準 質の面での改善目標を決めて取り組んでいます。今回とりあげる指標は、 緩和ケア医療の質についてです。

スムーズな入院受け入れと患者と家族の意向に寄り添ったケア

入院待機日数は適時の受け入れを表す指標で、入院申し込みから入院までの日数です。 2019年が2日と短かったのは緊急入院が多かった影響で、また入院後すぐに亡くなられた 事例も多く入院期間も短めでした。2020年に実施したご遺族へのアンケートでは、回答者 71人中「患者の主体性や意向を尊重してケアが提供されている」と答えたのは57人(80%) でした。2021年は、待機日数、病棟で亡くなられた方の在院日数が長くなり、生存退院割 合も2019年の29%から2021年は53%と高くなっています。住み慣れたご自宅で最期ま で過ごせるための苦しみを和らげる支援へと機能が変化している現れといえます。



冬の感染症

空気が乾燥する冬は、

インフルエンザやノロウイ

ルスなどの感染症が流行しやすくなりま す。新型コロナウイルス感染の第5波が落 ち着き、気も緩みがちですが、この冬は新 型コロナウイルスとインフルエンザが同時

に流行するおそれもあります。どんな感染症でも基本的な 予防策は一緒です。家族みんなで感染症予防を徹底して、 元気に冬を乗り切りましょう!

冬の感染予防 10ヶ条

- ①水の冷たさに負けず、しっかりこまめな手洗いと手 指消毒の継続を!
- ②マスクは鼻と口をしっかり覆って隙間なく!
- ③十分な睡眠と休息でウイルスを寄せつけない!
- ④寒さに負けず、適度な運動で体力アップ!
- ⑤バランスのよい食事で免疫力アップ、食材はしっか り加熱、調理器具も清潔に
- ⑥水分をしっかりとって潤いと温かい飲物で血行促進を!
- ⑦適度な加湿で粘膜の乾燥を防ごう!
- ⑧密閉を避け、部屋は適度に換気しよう!
- ⑨密集・密接を避け、ウイルスから身を守ろう!
- ⑩適切な時期に予防接種を!

感染症は予防がいちばん! 気を引き締めて継続を!