

聖和の翼

せいわのつばさ



新型コロナウイルスが流行しています

2019年末に初めて確認された新型コロナウイルスの感染者が増加の一途をたどり、ついに日本でも1月中旬に感染者が確認されました。

3月12日にはWHO(世界保健機構)が「感染爆発」と認め、4月7日には日本でもついに「緊急事態宣言」が福岡を含める7都府県に発出され、より一層警戒意識が強まりました。緊急事態宣言の対象となっている福岡県では外出自粛を強く要請され、大型商業施設でも臨時休業などが相次ぐ今までにない事態となっております。

主な感染経路は？

感染方法として考えられるのは飛沫感染と接触感染の可能性が高いと考えられています。市中感染や集団(クラスター)感染を避けるために、人の多い場所に行くのは避けるようにしましょう。

国内の感染状況を見ても、空気感染は起きていないと考えられるものの、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等がなくても感染を拡大させるリスクがあるので注意が必要です。

- ・飛沫感染** ●●● 感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つば など)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。
 ※感染を注意すべき場面: 屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき
- ・接触感染** ●●● 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。
 ※感染場所の例: 電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

※当院でもコロナウイルスの感染予防策として面会制限を実施させて頂いております。院内掲示物に詳しく記載しておりますのでそちらをご参照ください。

自分で出来るコロナウイルス対策

現在コロナウイルスに対して有効となる薬は見つかっておりません。
個人で出来る予防、対策を徹底して自身の健康を守りましょう！！
予防のカギとなるのは…

1. 手洗い！
2. 正しいマスクの着用！
3. 人ごみ、公共交通機関を避ける！

！ 感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い 正しい手の洗い方

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。

手の甲をのぼすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用

鼻と口の両方を確実に覆う

ゴムひもを耳にかける

隙間がないよう鼻まで覆う


咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

■ 詳しい情報はこちら

厚労省 検索



強いだるさや息苦しさがあるなあ… 😞



コロナウイルスに感染したと思ったら？

風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続くなあ… 😞

最寄りの保健所などにある
「帰国者・接触者相談センター」
に電話しましょう！！

2階南病棟 リハビリでの取り組み紹介

人は作業をすることで元気になれる！？

2階南病棟テイルームでは、週に3回、午後より、ぬり絵やパズル、作品づくりなど机の上で行える作業を中心としたリハビリテーションを行っています。

今回は「春」をテーマに、ピンクの画用紙で桜の花びらを作り、それを枝木に貼り付けていき、「桜」を作成しました。暖かい春に満開の桜を思い浮かべて、たくさんの笑顔の中、作業が進みました。

完成した作品を、テイルームに飾りつけると、患者さん達が「きれいかなー。」と口を揃えておられました。

一足先に春の訪れとなり、暖かい空気に包まれました。



「元気が出て来たよ」との言葉を頂く事ができました。

今後も患者さんが、作品づくりなどの作業活動を通じて、季節にふれあうことで、元気になって頂けるように、取り組んでいきます。

旬の食材で免疫力アップ!

★ 免疫力を高めるために大切な事 ★

重要

- ・旬の食材を摂り入れる
- ・乳酸菌、発酵食品で腸内環境を整える
- ・良質な睡眠をしっかりと取る
- ・主食、主菜、副菜を毎食揃えて、バランスの良い食事を心掛ける

★ 簡単なレシピ紹介 ★

めかふと長芋の和え物

材料(4人分)
めかふ…2パック 納豆(たれつき)…2パック
長芋…100g 練りわさび…少々

作り方

1. 納豆は添付のたれを加え混ぜる。
長芋は皮をむき、包丁でたたいて細かくする。
2. 1とめかぶを混ぜ合わせ、器に盛り、
わさびをのせる。

紹介したレシピの食材には、
免疫機能維持などの効果が期待される**ビタミンA(β-カロテン)**
ウイルスと闘う白血球の働きを強化したり、ウイルスに攻撃する
ことで免疫力が高まる**ビタミンC**大腸環境を良好な状態に維持
することで、免疫機能が向上し生体防御機構が強化される
食物繊維などの栄養素が含まれています。



<今が旬の食材>

- ・めかぶ ・春キャベツ ・新玉ねぎ ・アスパラガス
- ・そら豆 ・ふき ・しらす ・真鯛 ・鰹 ・苺 など..

医療法人せいわ会 聖和記念病院 医師外来勤務表 2020年4月現在

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	藤本	蓮尾	蓮尾	吉峯	奥田 (循環器)	蓮尾
	2診	森田	古野	森田	古野	古野	森田
	3診	吉峯	堤 (糖尿)	藤本	整形外科Dr.	波多江	藤本
午後		波多江	藤本	波多江	森田	吉峯	ローテーション ※詳細な検査 は実施しており ません
					整形外科Dr.	奥田 (循環器)	

※都合により、休診となる事もありますのでご了承ください

外来診療時間 月~土
午前 9:00~12:30
午後 13:30~17:00

整形外科 毎週木曜日
循環器科 毎週金曜日
糖尿病内科 毎週火曜日午後

医療法人せいわ会 聖和記念病院
〒838-0102
福岡県小郡市津古1470-1
TEL 0942-75-1230
URL: <https://www.seiwa-kai.com/>
発行責任者 院長 蓮尾香高
2020年4月15日発行

循環器科・整形外科は福岡大学筑紫病院の先生方です

本誌に掲載されている患者さんのお写真は、ご本人・ご家族より承諾を得ております。