

うらら

特集

新型コロナウイルス対策

～コロナを知って、感染予防！～



岸和田市民病院にお勤めの皆様へ

今、新型コロナウイルスの感染拡大により大変な中、第一線で頑張っておられる皆様には、尊敬の意と感謝の気持ちでいっぱいですが、私たちが出来る事はなんだろう...と考えた時、大変な状況の中、頑張っておられる皆様に見て頂き、少しでも癒しになればと、東光こども園5歳児の子ども達が、皆様へちぎり絵を作成いたしました。

どうか、お体に気をつけて頑張ってください。

そして、本当にありがとうございます。

子ども達の元気なパワーが皆様のもとへ届きます様に...

☆東光こども園の園児より、
我々医療従事者への温かい
応援メッセージを頂きました!

岸和田市民病院にお勤めの皆様へ

今、新型コロナウイルスの感染拡大により大変な中、第一線で頑張っておられる皆様には、尊敬の意と感謝の気持ちでいっぱいです。私たちが出来る事はなんだろう...と考えた時、大変な状況の中、頑張っておられる皆様に見て頂き、少し

でも癒しになればと、東光こども園5歳児の子ども達が、皆様へちぎり絵を作成いたしました。どうか、お体に気をつけて頑張ってください。そして、本当にありがとうございます。子ども達の元気なパワーが皆様のもとへ届きます様に...

東光こども園の子ども達より

当院は泉州地域唯一の国指定「地域がん診療連携拠点病院」です

【目次】

- P2~3 ... 新型コロナウイルスとは
- P4~5 ... 〈interview〉
感染管理認定看護師の立場から
当院の取組
- P6~7 ... 職員の広場
「私たちのSTAY HOME WITH ○○」
- P8 ... 栄養ミニレシピ紹介
ご寄附・提供一覧
編集後記

～基本理念～

- ・市民の皆さんが安心して心のこもった良質な医療を受けられる病院をめざします。
- ・患者さん一人ひとりの権利と安全を確保し、絶えず向上心をもって皆さんに信頼されるよう努めます。

～基本方針～

- ・市民の皆さんが安心して良質な医療を受けられるように高度・専門医療と救急医療を充実する。
- ・患者さんが医療の中心であることを忘れず、個人の知る権利と決定する権利を尊重する。
- ・患者さんと職員の安全を確保する。
- ・地域の中核病院として地域医療連携を推進する。
- ・職員の教育・研修を充実し、絶えず向上心を持って努力する。



温かい心をもって、
良質で高度な
医療を提供します。

新型コロナウイルスについて

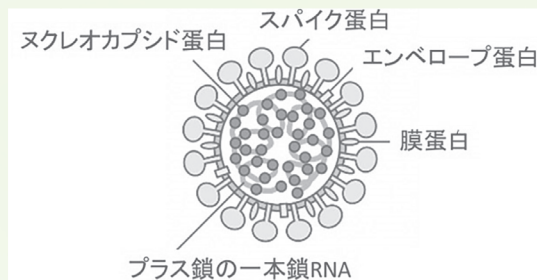
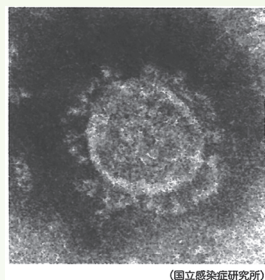
呼吸器内科部長 高橋憲一

2019年12月、中華人民共和国の湖北省武漢市で集団発生した肺炎患者から新型のコロナウイルスが発見されました。皆様もご存じのとおり、その後、この新型コロナウイルス感染症は急速に世界中に蔓延していききました。

新型コロナウイルスとは

ウイルスは私たちを形作る細胞と異なり、遺伝子とたんぱく質の殻のみでできています。細胞よりも非常に小さく、自分では増えることができません。細胞内に潜り込み、その細胞に自分たちの複製を作らせて細胞から飛び出して増殖します。ウイルスの持つ遺伝子には私たち細胞の遺伝子と同じDNAをもつウイルスと、DNAから変換されるRNAをもつタイプがあります。一般的にRNAウイルスは変異しやすいと言われています。

見た目が王冠のようなので名付けられたコロナウイルスには4つの型がありますが、そのうちαコロナウイルスとβコロナウイルスはヒトに感染し、風邪などの原因となります。βコロナウイルスには、2002年11月中国で発見され、2003年3月までアウトブレイクしたSARS(重症急性呼吸不全症候群)の原因ウイルスがあります。今回、新型コロナウイルスの遺伝子をすべて明らかにすると、このSARSの原因ウイルスに似ているため、新型コロナウイルスの正式名称はSARS-CoV-2と名付けられています。またこの新型コロナウイルスの感染によって生じる疾患状態をCOVID-19と正式に呼びます。



COVID-19の特徴とは

飛沫(唾液や鼻汁)内のSARS-CoV-2が上気道(鼻腔・咽頭・気管)の上皮細胞に侵入し増殖し始めます。エアロゾルによる感染は通常生じないと考えられていますが、歌うなど大きな発声や運動中の荒い呼吸にてエアロゾル化し3時間ほどとどまることが懸念されています。SARS-CoV-2のRNAが血液及び便から検出されていますが、糞便や血液からの感染は報告されていません。SARS-CoV-2は段ボール・プラスチック・ステンレス鋼に数日間残存する場合があります、そこから感染する可能性はあります。

COVID-19はある一定量までウイルスが増殖しないと症状に現れない特徴があります。しかも無症状の人からもウイルスが排出され伝染するので厄介です。我々の免疫システムはウイルスやウイルスに侵入された細胞を攻撃し排除しようとするのですが、この免疫反応が暴走し、正常な細胞にもダメージを与えて急速に重症化(5-40%)することがあるのもCOVID-19の怖いところです。この重症化は若い人にも生じうるのですが、高齢者・喫煙者・高血圧や糖尿病など持病がある人が重症化しやすいと言われています。

潜伏期間は4~5日で、感染者の97%は11日以内に発症します。これが濃厚接触者や帰国者を14日隔離し発症しないか経過を見る根拠です。先に述べたように発症前2~3日から感染力があり、発症直後1日間をピークに感染力が低下します。重症者などでは長期にわたり、後述のPCR陽性が持続することがありますが、軽症者の多くは発症7日以後には感染力がなくなると考えられます。そこで軽症者においては発症10日経過後に隔離解除の方針となっています。

どのような症状が出るのか

症状は発熱（60-100%）、咳（50-84.6%）、呼吸困難（18.8-100%）易疲労感（52.7%）、味覚障害（43.9%）、嗅覚障害（52.7%）、筋肉痛（9-53.8%）、喀痰（0-48.8%）、胸痛（2-30%）、寒気（11-14%）、下痢（3-14%）、頭痛（0-11.9%）、咽頭痛（1-10%）、鼻汁（3-10%）、嘔気または嘔吐（2.4-7.1%）、血痰（2-5%）、流涙（0-2%）、リンパ節腫大（0-1%）、赤面（0-1%）などです。有名となった味覚障害と嗅覚障害以外は、通常の風邪とあまり変わりありません。

PCR検査とは

PCR検査とは、SARS-CoV-2に特徴的な遺伝子の断片があればそれを酵素で増幅して認識する検査です。現在感染しているかを調べることを目的としています。特殊な検査機器と試薬、検査技師が必要であり、PCR検査不足が問題となっています。またウイルス表面のたんぱく質の標的にした抗原検査も開発され利用されています。

現在の状況は

現在、SARS-CoV-2の治療薬は世界中で研究されています。ウイルスの細胞内侵入を防ぐ薬、ウイルスの細胞内増殖を防ぐ薬など開発されていますが、なかなか有効なものがないようです。COVID-19の重症化（免疫の暴走）を軽減する薬剤も研究されています。ワクチンはウイルス表面のたんぱく質を標的にして開発されます。しかしRNAウイルス（インフルエンザウイルスもそうです）は変異しやすく、どこまで有効なワクチンがいつ開発されるかはわからないのが現状です。またSARS-CoV-2への抗体がどれだけ効果があり、いつまで有効かが不明であるのも、このウイルスが変異しやすいことによります。

どのように今後気を付けたらよいか

SARS-CoV-2に有効な薬剤やワクチンの開発はまだですし、有効な免疫も確立されていません。したがって現在の目標はこのウイルス感染をできるだけ蔓延させないことです。蔓延すれば若者も高齢者も平等に一定数の人が重症化し生命の危険が生じます。重症化患者の増加は医療崩壊を招きます。したがって、蔓延させないことが非常に大切なのです。飛沫感染することをお伝えしました。咳・くしゃみのエチケットとしてマスクをしましょう。くしゃみや咳、会話するとき、2mは飛沫が飛びます。会話時に2m以上距離をとることがソーシャルディスタンスです。ただし、マスクを長時間し続けることで体調を損ねないように、人との距離が十分取れる場合はマスクを外すなど調整してください。歌うなど大きな発声や運動中の荒い呼吸にてエアロゾル化する可能性があるとお伝えしました。多人数が閉鎖空間内で運動したり歌ったり大声を出すことは避けてください。無症状者も感染させることをお伝えしました。普段から症状がなくても無自覚に感染させ合わないようにマスクしてソーシャルディスタンスを守り、閉鎖空間で密にならないようにしてください。段ボール・プラスチック・ステンレス鋼にウイルスが数日間残存する場合があります、そこから感染する可能性があるとお伝えしました。外出時などでいろんな場所に触れた手（手袋してもその表面に付着します）で自分の顔を触らないでください。帰宅したら手洗いうがいをしっかりするようにしてください。

～感染管理認定看護師の立場から～

感染管理認定看護師 森野 幸代

新型コロナウイルス感染症は、どのように拡がっていくのでしょうか？

主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。

飛沫感染

私たちが喋ったり、咳をしたり、くしゃみをした際に出る、小さな飛沫と言われるものの中にウイルスが存在し、それが一緒にいる人の口や鼻に入り感染することです。

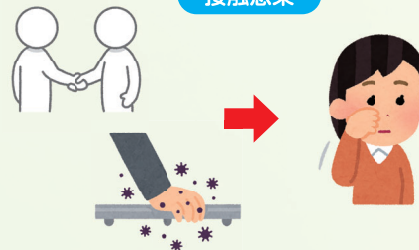
飛沫感染



接触感染

新型コロナウイルス感染症の人に直接接触する、又は、感染した人が触れたものにウイルスが付着しており、それを手で触り、その手で自分の口や鼻、眼を触ることで感染することです。

接触感染



いつからうつるの？

新型コロナウイルス感染症は、発熱など症状が出る前からすでに感染させる力を持っています。症状が出る2日前にはすでに、周りにウイルスをまき散らしている可能性があります。新型コロナウイルス感染症の約半数が、症状の出る前の人から感染させていることがわかってきました。

感染を防ぐために

自分が感染していないと思っても、症状が出る2日前から感染させる力があるため、すでにウイルスをまき散らしているかもしれません。そのため、症状がなくてもウイルスを出さないようにすることが重要です。つまり、唾液を出さないようマスクを着用することです。ただし、マスクは適切に着用する必要があります。鼻が出ていたり、顎につけたりしないよう注意しましょう。しっかりと鼻から顎を覆うように着用してください。また、人は無意識のうちに口や鼻を1時間に数十回触っています。マスクの外側の口の部分を触ってずらしたりすると、そこにウイルスが付いているかも知れません。その触った手で顔を触ると無意識のうちに感染している可能性があります。そのため、マスクの外側を触ってしまったら手を洗いましょう。

飛沫は飛ばなくても、唾液の中にウイルスはいますので食事の時も注意が必要です。会食など複数人で食事をする際には、大皿での料理はできるだけ避けましょう。大皿の場合は、取り箸を使いましょう。飲酒し、アルコールが入ると声が大きくなるので注意が必要です。

さらに、接触感染を防ぐためには手洗いが重要です。例えばウイルスが手についたとしても、これだけでは感染しません。ウイルスの付いた手で口や鼻などを触り、ウイルスが侵入することで感染します。それを防ぐのが手洗いです。アルコール消毒でも水と石鹸での手洗いでも構いません。重要なのはどちらも、しっかりと20～30秒かけて洗うことです。

職場などでは歯磨きの際も注意が必要です。洗面台前で密にならないようにし、手を洗ってから歯磨きをしましょう。

なぜ3密がダメなの？



■ 3密とは…

密閉	換気の悪い閉め切った空間。狭い空間では唾液の中にある小さな飛沫が長時間漂います。それが机などの上に落ちて、触ってしまう可能性があります。
密集	多数が比較的狭い空間に集まること。多くの人が密集し、近い距離で話することで、唾液が飛び交い、飛沫が発生する環境となります。
密接	間近で会話や共同行為が行われる場面。密接は少人数でも起こりえます。

これらを守るためです。

どうしても、3密を避けられない場合などは、しゃべらない、触った後には手を洗うなどし、飛沫・接触を防ぐようにしましょう。

院内感染防止対策へのご協力をお願いします

～皆様に安心してご来院いただくために～

当院では、新型コロナウイルス感染症に対し、感染制御医師、感染管理看護師、感染管理チームを中心に院長直属の「新型コロナウイルス感染症対策本部」を組織し、体制設備の面から以下のような対策を講じています。ご理解ご協力の程お願いします。

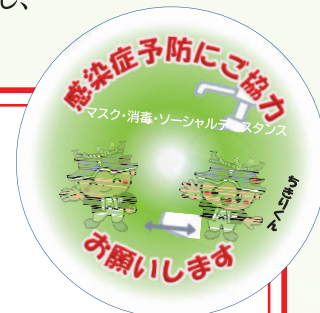
来院時のお願い

- ・マスクを必ず着用してください。
- ・待合時には出来るだけ会話を控え、隣の人との距離を保つようにしてください。
- ・感染が疑われる場合は、病院を受診される前に各地の保健所に設置されている新型コロナ受診相談センターに必ずお問い合わせをお願いします。

※診療体制は情勢により変更されることがありますので、来院される際は、最新の情報をご確認ください。

当院の対策

- ・受付窓口へ手指消毒液の設置、手すり、椅子等の定期的なアルコール消毒を行います。
- ・発熱のある患者さんと、発熱のない患者さんを正面玄関で入口を分け「空間分離」し、対応します。
- ・入院患者さんへの面会を原則禁止とさせて頂き、院内感染予防に努めます。
- ・職員自身の体調管理、手指消毒の徹底を行います。



私たちの
STAY HOME
WITH ○○○

私たちのおうち時間を
紹介します!



STAY HOME WITH 子ども会

お友達と会えない子ども達の為に「web 飲み会」ならず「web 子ども会」を企画。参加条件は、①お勉強②お手伝い③ご飯を残さない④お風呂・歯磨きの4項目をクリアすること。子ども達は1ヵ月ぶりの再開にパソコン上で大興奮!歌やクイズ、しりとりを楽しんでいると、急に聞きなれない声の参加者が…。その声の主は、なんと興奮しすぎて大きくなった声に反応したスマートスピーカーでした!思いがけない飛び入り参加に、更に大興奮の終始笑顔の絶えない「最先端子ども会」となりました。

(事務職 女性)



STAY HOME WITH ジグソーパズル

ステイホーム中は、以前から少しずつやっていたジグソーパズルを夢中になってやっていました。そのおかげで、一気に 1,500 ピース進み、2,000 ピースのジグソーパズルを完成させることが出来ました。今は、母親がジグソーパズルにはまっており、毎日リビングには色々なジグソーパズルが広がっています。

(薬剤師 女性)

STAY HOME WITH BABY

今年の1月に男の子が生まれました。そのあと自粛期間に入ったため、お宮参りを行うことができなかったこと、今年、花火大会やだんじり祭りも一緒に観に行けなかったのは寂しいです。しかし、これまでの間、家で子供と一緒に過ごす事が出来ました。家の中は子供の泣き声、笑いで溢れて充実したステイホーム生活を過ごしております。

(臨床工学技士 男性)



我が家のステイホーム

我が家でもステイホームを継続中ですが、余った時間で我が家の猫の額ほどの庭のプランターで育てている野菜たちに手をかけています。脇芽をとり、雑草を抜き、肥料をやる。毎日たっぷり水をやるので水切れもありません。例年ですとほったらかしにしているせいか、枯れてしまったり、ヒョロヒョロの茎にほんのわずかししか実をつけないのですが、今年はトマトも伏見唐辛子もゴーヤもたくさん収穫できています。ステイホーム中のほんの小さな幸せでした。

(医師 男性)

ソロキャンプの楽しみ

私は、このコロナ自粛期間中の余暇活動として、ソロキャンプを行っています。ソロキャンプは他人に気を使わず、好きなことを制限なく行えます。また場所が違えば感じ方も変わり、色々な雰囲気を味わえることが魅力の一つです。コンロを使用してステーキを焼くことも面白いです。このおかげで、自粛期間中でも自分のストレスの発散も行えています。ランプなど使用してみると、最近流行となっているインスタグラム投稿の材料にもなるため、おすすめです。

(看護師 男性)



ふたりの孫

私には二人の孫がいます。ともに男の子です。COVID-19の影響もあり、週に数回遊びに来ます。二人とも1歳で、わずかに片言を話せるようになり、家じゅうを走り回っています。

お絵かきやダンスが大好きです。孫が帰ると片付けと掃除が待っています。

昨年、待望の車を購入しました。シートを白色にするつもりでしたが、孫が土足で乗ることを考え黒色にしました。先日、孫が乗車した時、ボールペンを持って車内で紙に何か書いていました。気が付くとシートのところにボールペンが見えました。なんと、芸術的な赤線が数本描かれていました。(トホホ…)

今、孫との時間が私の『STAY HOME』になっています。

(看護師 男性)

おうち時間でダイエット

ステイホーム中は、結婚式に向けて体を引き締める為、妻と一緒に筋トレに励みました。妻は今までほとんど筋トレをしたことが無かったので、きつくならないよう、メニューを考え、飽きないよう腹筋の仕方にバリエーションを増やす等工夫しながら2人で楽しくトレーニングに明け暮れました。

それでもお互い飽きかけていた頃に職場の方からバランスボールを頂き、メニューのバリエーションを増やして頑張りました。

トレーニングの成果もあってか妻は5kgの減量に成功!!私も2kg減量しました。

今年予定していた結婚式は延期となりましたが、今は週2回妻と一緒にランニングを行い、来年行う結婚式に向けて気持ちを切り替えて準備を進めています。

(事務職 男性)



栄養レシピ 生きくらげと卵の炒め物



【栄養量】 エネルギー:198kcal たんぱく質:8.1g 脂 質:14.8g
炭水化物:11.3g 食物繊維:8.6g ビタミンD:13.6μg

今回ご紹介するレシピはビタミンDをたっぷり含む生きくらげを使ったメニューです。

ビタミンDは免疫機能を調整・維持する働きやカルシウムの吸収を促進するなど重要な役割を担っている栄養素です。ビタミンDは魚類やきのご類に多く含まれ、脂溶性ビタミンであるため油と一緒にとると効果的です。

栄養管理部

材料(2人分)

	生きくらげ ……	100g
	にら(3cmに切る) ……	30g
A	とき卵 ……	2個分
	塩・こしょう ……	各少量
B	酒 ……	大さじ1
	しょうゆ ……	小さじ2
	砂糖 ……	大さじ1.5
	油 ……	大さじ1.5

作り方

- ①生きくらげはかたい部分を取り除き、一口大に切る。
- ②フライパンに油を熱し、混ぜ合わせたAを流し入れる。大きくかき混ぜ、半熟状態になったら裏返し、完全に火が通る前に取り出す。
- ③続けて生きくらげをさっと炒めBを加え、ふたをして中火で40秒ほど蒸し焼きにする。
- ④汁けがなくなったら卵を戻し入れ、にらを加えて炒め、器に盛る。

ご寄附・ご提供ありがとうございます。

皆さんの温かいご支援・ご厚意に、職員一同、心より感謝申し上げます。

ご寄附・ご提供物品一覧

寄附金 ……	1,880,000 円	(6件)
マスク (N95 含む) ……	33,141 枚	(31件)
雨合羽 ……	2,158 枚	(16件)
フェイスシールド ……	2,030 枚	(6件)
防護服・ガウン ……	343 枚	(7件)
ゴーグル ……	102 個	(3件)

その他物品

お菓子・イチゴ・手袋・フットカバー・
栄養ドリンク・消毒液・栄養食品・
経口補水液・ハンドクリーム・リップ
クリーム・マスクカバー・冷却スプ
レー ほか (24件)

(R2.8月末現在)



ご寄附・ご提供頂いた物品は、
医局、看護局、医療技術局、事務局、
当院を支えている委託業者スタッフ一同で大切に使用させていただきます。

編集後記

今号は、新型コロナウイルスについて特集しました。未だ収束の目途が立たない状況ではありますが、大切なことは、1人1人がコロナウイルスに関して正しく理解し、感染対策を行っていく事です。本号の「うらら」がその一助となれば幸いです。また、たくさんのご支援を賜りありがとうございます。職員一同、医療従事者として今後も精一杯努めて参ります。

