

「地域医療を支えるはいなんの会」主催

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に関する講演会

榛原総合病院で7月13日、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に関する講演会が開催され、会員や介護・医療事業者など32人が参加しました。講師は、同院小児科・新型コロナウイルス感染対策委員長の金憲徳先生、同院歯科口腔外科・感染対策委員長の松下文彦先生が務めました。金先生は、新型コロナウイルスの構造や人体への侵入方法、感染経路などについて解説。その中で、**▶ウイルスは油の膜に包まれており、適切に手指**



感染対策について解説する松下先生(中央)

消毒をすれば殺菌できること▶会話やせきなどによる飛沫は周りの物に付着し、一定期間はウイルスが生存すること▶感染経路の多くはそのような場所を触った手で顔などを触り、粘膜から感染することなどを説明しました。その上で、感染対策には「3密回避+マスク+手洗い」の基本を守ることが重要である、と話しました。続いて松下先生が、感染対策について詳しく解説しました。その中で**▶人との間隔を開けることは大事だが、大声で話したらあまり意味がないこと▶ウイルスは粘膜からのみ感染するため、食事の前、口や目や鼻を触る前には特に注意して手指消毒を徹底すること▶自分や周りの人が感染しているかどうかを判断するのは難しいため、マスクの着用など咳エチケットが重要であること**などを説明。「人にうつさないための対策が、結果的に自分を守ることになる」と話しました。

感染が怖いのはわかります。しかし、今よりも気軽に検査し、陽性の場合には普通の感染症と同じように入院して隔離療養に努め、退院したら「元気になってよかったね」と温かく迎えてあげる。それも「コロナの時代」の社会のありようだと考

え。感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

感 染者を誹謗中傷することには、何のメリットもありません。陽性になるのを怖れて検査が遅れることの方が、社会的デメリットが大きくなります。

感染が怖いのはわかります。しかし、今よりも気軽に検査し、陽性の場合には普通の感染症と同じように入院して隔離療養に努め、退院したら「元気になってよかったね」と温かく迎えてあげる。それも「コロナの時代」の社会のありようだと考

え。感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

牧 之原市の大きさと人口、現在の感染状況ならば、徹底して検査を行い、「早期発見・早期隔離」することで、感染の連鎖を止めることができます。

それを実現するためには、「防疫」について再確認する必要があります。なぜ、国を挙げて感染対策や検査をしているのか。それは、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

こ れから市内で感染者が増えたら、と考えると、とても怖いですが、増やさない対策はあります。また、これからのように生活していったらよいでしょうか。

コロナウイルスとインフルエンザの2種類の検査を同時に受けていただくことになるかと思えます。

秋 以降、本格的に新型コロナウイルス感染症が流行する前に、インフルエンザの予防接種は受ける

必要があります。インフルエンザの予防接種は受けた方がよいですが、それですら、インフルエンザ感染は防げません。

イ ンフルエンザの予防接種は受けた方がよいですが、それですら、インフルエンザ感染は防げません。

一般的に、子どもを含めた若年層は重症化しないといわれていますが、最近、新型コロナウイルス感染後の後遺症が話題となっており、注意が必要とされています。

ま ず、高齢者が挙げられます。次に、高血圧・心臓病など、循環器に持病のある人が重症化しやすいことが分かっています。他には、肥満症、糖尿病、腎臓病のほか、がんなどの悪性腫瘍、肺気腫などの肺疾患の人です。

一般的に、子どもを含めた若年層は重症化しないといわれていますが、最近、新型コロナウイルス感染後の後遺症が話題となっており、注意が必要とされています。

新 型コロナウイルスに感染したから5%の人が重症化すると聞きますが、どんな人が重症化しやすいのですか。

今後、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大した場合、その他ワクチンの供給に影響が出ることも考えられます。ワクチン接種は早めに済ませておくことを推奨します。

安心して当院を受診してください。ただし、院内でのマスク着用と、アルコールによる手指消毒の徹底をお願いします。

今後、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大した場合、その他ワクチンの供給に影響が出ることも考えられます。ワクチン接種は早めに済ませておくことを推奨します。

そのためには、「一人一人の感染対策」と「積極的な検査」に、どうかご協力をお願いします。家族団らんであるはずの時間に、マスク着用とソーシャルディスタンスを要求されるような殺風景な社会を、子どもたちには見せたくないのです。

それと、これは私からお願いです。現在、地球規模で感染拡大が起きている以上、地球上の人類全員が、いつか必ず新型コロナウイルスに感染します。できれば、ワクチンや特効薬がきた後に感染したいのですが、感染が拡大すればするほど、その前に感染する確率は高くなるため、市内での感染まん延を何としても阻止しなくてはなりません。

それと、これは私からお願いです。現在、地球規模で感染拡大が起きている以上、地球上の人類全員が、いつか必ず新型コロナウイルスに感染します。できれば、ワクチンや特効薬がきた後に感染したいのですが、感染が拡大すればするほど、その前に感染する確率は高くなるため、市内での感染まん延を何としても阻止しなくてはなりません。

そ れと、これは私からお願いです。現在、地球規模で感染拡大が起きている以上、地球上の人類全員が、いつか必ず新型コロナウイルスに感染します。できれば、ワクチンや特効薬がきた後に感染したいのですが、感染が拡大すればするほど、その前に感染する確率は高くなるため、市内での感染まん延を何としても阻止しなくてはなりません。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

市内で感染者が増えれば、高齢者や基礎疾患のある人など、感染抵抗力の弱い社会的弱者を守るためです。そして、それが結果として感染のまん延防止につながり、経済的損失を少なくすることができます。

*本記事の内容は9月4日現在の情報をもとに作成しています。今後の状況により対応が変わる可能性がありますのでご了承ください。

1 新型コロナウイルス感染症について 専門家に聞きました

現在も急速に拡大を続ける新型コロナウイルス感染症。さまざまな情報が氾濫する中、何を信じればいいのかかわからず、大きな不安を抱えている人が多いのではないのでしょうか。そこで、医療現場の最前線で戦う専門家に、さまざまな疑問や不安に答えていただきました。正しい知識を持ち、一人一人が感染予防に努めましょう。 問い合わせ 健康推進課 吉添 ☎0028



正面玄関脇の相談窓口。外からは見えないよう工夫が施されている。

当 院では、新型コロナウイルスの院内侵入を阻止するため、水際対策を徹底して行っています。「流行地へ移動歴がある」「新型コロナウイルス感染者と接触した可能性がある」「感染を疑う何らかの症状がある」といった皆さんには、正面玄関脇に設けた「相談窓口」で事前に簡易診察を受けていただきます。ここで検査が必要と判断された場合、当日午後全員PCR検査を受けられる体制を整えてあります。相談窓口は、平日午前8時～正午まで開設しています。入院病棟では、入院時に患者全員にPCR検査を受けていただき、職員も定期的に検査を行うことで、院内感染の早期発見に努めています。

体 調を崩した場合や、子どもの健診・予防接種に行かなければならなくても、新型コロナウイルス感染が怖くて病院に行くのをためらってしまいます。

安心して当院を受診してください。ただし、院内でのマスク着用と、アルコールによる手指消毒の徹底をお願いします。

今後、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大した場合、その他ワクチンの供給に影響が出ることも考えられます。ワクチン接種は早めに済ませておくことを推奨します。

安心して当院を受診してください。ただし、院内でのマスク着用と、アルコールによる手指消毒の徹底をお願いします。

今後、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大した場合、その他ワクチンの供給に影響が出ることも考えられます。ワクチン接種は早めに済ませておくことを推奨します。

安心して当院を受診してください。ただし、院内でのマスク着用と、アルコールによる手指消毒の徹底をお願いします。

今後、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大した場合、その他ワクチンの供給に影響が出ることも考えられます。ワクチン接種は早めに済ませておくことを推奨します。

安心して当院を受診してください。ただし、院内でのマスク着用と、アルコールによる手指消毒の徹底をお願いします。

今後、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大した場合、その他ワクチンの供給に影響が出ることも考えられます。ワクチン接種は早めに済ませておくことを推奨します。

安心して当院を受診してください。ただし、院内でのマスク着用と、アルコールによる手指消毒の徹底をお願いします。

今後、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大した場合、その他ワクチンの供給に影響が出ることも考えられます。ワクチン接種は早めに済ませておくことを推奨します。

安心して当院を受診してください。ただし、院内でのマスク着用と、アルコールによる手指消毒の徹底をお願いします。

今後、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大した場合、その他ワクチンの供給に影響が出ることも考えられます。ワクチン接種は早めに済ませておくことを推奨します。

安心して当院を受診してください。ただし、院内でのマスク着用と、アルコールによる手指消毒の徹底をお願いします。

今後、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大した場合、その他ワクチンの供給に影響が出ることも考えられます。ワクチン接種は早めに済ませておくことを推奨します。

安心して当院を受診してください。ただし、院内でのマスク着用と、アルコールによる手指消毒の徹底をお願いします。

今後、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大した場合、その他ワクチンの供給に影響が出ることも考えられます。ワクチン接種は早めに済ませておくことを推奨します。

安心して当院を受診してください。ただし、院内でのマスク着用と、アルコールによる手指消毒の徹底をお願いします。

今後、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大した場合、その他ワクチンの供給に影響が出ることも考えられます。ワクチン接種は早めに済ませておくことを推奨します。

▼答えてくれたのは…



榛原総合病院 小児科部長
新型コロナウイルス感染対策委員長
金憲徳 先生

2 新型コロナウイルス感染症から こころの感染を防ぎましょう

新型コロナウイルスに感染するリスクは誰にでもあります。お互いを思いやり、支え合うことが、今一番求められています。誤った情報や不確かな情報に惑わされて人権侵害につながるようなことがないよう、冷静な対応と行動をお願いします。

問い合わせ 健康推進課 鈴木 ☎0024

- 「3つの力」を高める**
- 第2の感染症「不安」に振り回されないためには、次の3つの力を高める必要があります。
- 1. 気づく力**
まずは自分を見つめてみましょう。ご自身の考え方、気持ち、ふるまいなど、いろいろな角度から観察し、今の状況を整理してみましょう。
 - 2. 聴く力**
悪い情報ばかりに目が向いていませんか。なにかと感染症に結び付けて考えていませんか。普段と変わらず、続けられることを行いましょう。
 - 3. 自分を支える力**
大切なことは、生活習慣やペーシングを保つことです。ウイルスに関する情報は日々更新され、取捨選択をすることが難しくなります。全ての情報をうのみにせず、時にはウイルスに関する情報を「聞かない時間」を作ることも必要です。また、孤立は不安をあらわします。新しい生活様式に配慮しながら、信頼できる人とつながるようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症の「3つの顔」

現在、新型コロナウイルス感染症への対応が長期化し、今後が見通せない状況が続いています。

新型コロナウイルス感染症は、図1のように、第1の感染症「病気」の他に、第2の感染症「不安」、第3の感染症「差別」の3つの顔を持ちます。

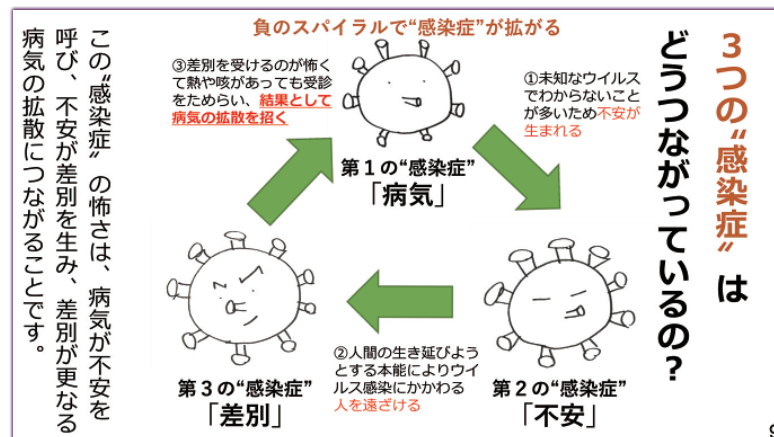
この中で注意が必要なのは、第2の感染症「不安」です。新型コロナウイルスはまだわからないことが多く、強い不安や恐れを感じてしまうことがあります。その不安や恐れが私たちの心の中でふくらみ、瞬く間に人から人へ伝染していきます。

「不安」から「差別」へ

図2のように、「不安」から「差別」は簡単に生まれてしまいます。目に



【図1】

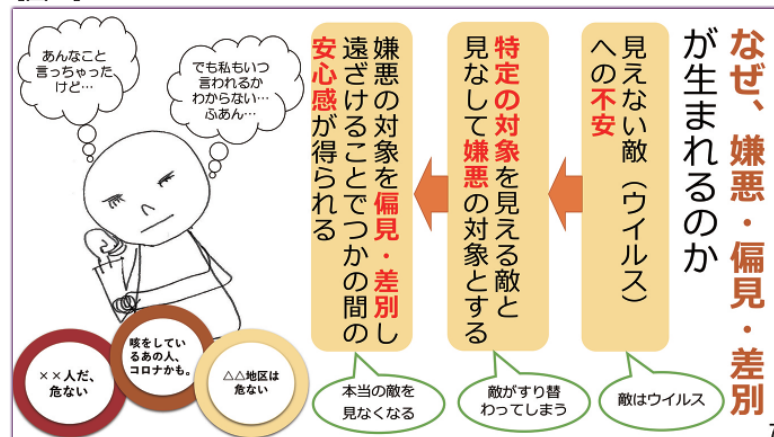


は見えない「ウイルス」の代わりに、目で見える「ウイルスに感染した人」などに対して差別の感情を持ち、遠ざけることで、つかの間の安心感が得られるからです。

しかし、その差別が原因で、その人たちはこれまでと同様の社会生活を送ることができなくなってしまうかもしれません。病気が治っても、生きる気力が奪われてしまっているかもしれません。

このように、「差別」の影響は「病気」そのものよりも大きなものになりうるのです。

【図2】



不安を抱え込まないために

コロナ禍のような特別な状況の中でストレス状態が長く続くと、左記のように気持ちや体、考え方にさまざまな変化があらわれることがあります。これらは多くの人に起こりうる正常な反応ですが、自然に回復することがほとんどですが、誰かに話したり相談したりすることで、つらさが和らぐことがあります。

しかし、それでも症状が長く続いたり、生活に支障が出るようであれば、専門的な支援が必要な場合があります。相談窓口や下記のサイトを活用してください。

▶新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ（内閣官房）

HP <https://corona.go.jp/info-navi/>



▶みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）

HP <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>



【気持ちの変化】

- ▶不安や緊張が強い
- ▶イライラする
- ▶気分の浮き沈みが激しい
- ▶涙もろくなる
- ▶自分を責める
- ▶投げやりになる
- ▶誰とも話す気にならない



【からだの変化】

- ▶疲れやすい
- ▶めまい、頭痛、肩こり
- ▶吐き気、腹痛
- ▶食欲不振、過食
- ▶眠れない、怖い夢を見る



【考え方の変化】

- ▶考えがまとまらない
- ▶同じことを繰り返し考える
- ▶記憶力が低下する



子どもの場合、夜泣き、甘えがひどくなる、おもしろさなどの退行（赤ちゃん返り）が見られる場合があります。

出典：静岡県精神保健福祉センター ホームページ
『新型コロナウイルス感染拡大で不安などを感じていらっしゃる方へ』

■相談窓口（一部抜粋）

*相談窓口一覧は市ホームページで確認できます。

牧之原市 ころとねむり 検索

相談内容	相談窓口	連絡先
精神保健相談	県中部健康福祉センター	☎054(644)9281
	県中部健康福祉センター 榛原分庁舎	☎01151
ころとねむりの健康相談	市健康推進課	☎0024
人権相談	みんなの人権110番	☎0570(003)110
消えたい・死にたいと思った時の相談	ころこの健康相談統一ダイヤル	☎0570(064)556
	いのちの電話	☎0570(783)556

私たちが戦う相手はウイルスです。

このような苦しい時だからこそ、みんなで助け合い、支え合い、この危機を乗り越えましょう。

PDF形式でダウンロードすることもできます。

【出典】
日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部
「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！
～負のスパイラルを断ち切るために～」

HP http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

コロナ 3つの顔 検索

