



## 新型コロナウイルス感染症について 11

厚生労働省より冬のコロナ対策は**マスクの着用・3密の回避・手洗い・消毒**など、基本的な対策の徹底、会話の際には**いつでもマスクをつけて、会食の際は「静かなマスク会食」**の推奨がありました。

忘年会など中止になったという話を耳にしますが、開催する場合にも盛り上がり過ぎによって生じる大声や、長時間の飲酒、はしご酒などは、参加者一人ひとりが気を付けていただくことが大事です。

「静かなマスク会食」をお願いします



## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍弱し、大きな声になりやすい。
- 特に数席などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長期間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声により飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。



### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の流れや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



(理学療法士・熊澤)



## 看護師 Quiz みちくさ

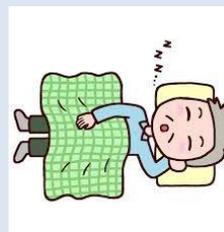


### 12月号クイズ

皆さんから「昼食後に眠たくなる」と、しばしば耳にします。「ねむる」といっても、いろいろな状態があります。日本語では「ねむる」ことについて様々な表現あることはご存じでしょうか。さて次の3つの意味はどれでしょう？

- 問題① 午すい  
問題② まどろむ  
問題③ ふねをこぐ

- ア 座ったまま眠る  
イ 少しの間うとうとする  
ウ 昼寝のこと  
エ 座ったまま寝てしまい、体を前後に揺らす



(三宅・看護師)



## 中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- **こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- **連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- **スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます

## 中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3  
TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803  
E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp  
HP <http://www.chubu-med.com>  
事業所番号 NO.2361390186





## 中部メディカルのスタッフ便り



### ありがとう瑞穂

瑞穂公園陸上競技場（パロマ瑞穂スタジアム）が建て替えられるため今年で現在の競技場とはお別れです。通称「みずほ」。老朽化と2026年のアジア大会に向けての建て替えのようです。みずほは私が小学生のころに陸上大会で走った事のある思い出の競技場。初めて子供たちとサッカー観戦をしたのもみずほです。エスコートキッズに選ばれ我が子が選手と一緒に入場したりサッカーの試合に出たりと我が家にとってはとても思い出の多い競技場です。

その競技場がなくなるのは寂しいです。今年が最後との事で先日久しぶりにみずほにグラブパスの応援に行ってきました。まだまだ老朽化とは思えないほどの素敵な競技場でした。新しい競技場が完成し、我が家の思い出が増えるのも楽しみにしています。



(松本・管理者看護師)



### スタッフのほっと一息



今回は守山区にあります「ナシタベーグル」さんをご紹介します。お店にはおかず系からおやつ系のたくさんの種類のベーグルが並んでいて、どれにしようか迷いますが甘いものばかり選んでしまいました。可愛いハート形のナシタハート(270円)は中にクランベリーとホワイトチョコチップが入っていてベリーの甘酸っぱさ

とベーグルのもちもち触感がよく合います。しっかりと噛み応えのあるベーグルはお腹がいっぱいになりますよ。皆様のお勧めのお店をぜひご紹介ください。



(伊藤・看護師)



### \*フタを閉めてから流してください\*



皆さんはトイレのお水を流す時、便器の蓋を閉めていますか？排泄をした後、ついついトイレの蓋を開けっ放しでじゃーっと流してしまう…そんな方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし多くの感染症の病原体は排泄物に排出されています。トイレの蓋を開けたまま水を流すと、便器内の水が跳ねて床や体に着いてしまったり、排泄物の中に含まれたウイルス等が水を流す勢いで飛散してしまい90分もの間空気中を飛んでいることもあるそうです。

ウイルスを含んだ便が便器の外に飛び散る  
↓  
便が乾燥して細かな塵になって舞い上がる  
↓  
塵を吸い込んでウイルスに感染する



フタを閉めてから流してください

フタが無い場合は、排泄物の上にトイレトーパーをかぶせてから流すとウイルスの飛沫を防ぐことが出来ます。とにかく、飛沫させないようにする事が重要です。これは、嘔吐物をトイレに流す際も同じです。

「トイレの蓋を閉める」。こんな簡単な感染予防なら今すぐにも行えそうですね。皆さんも、自分とご家族の健康を守る第一歩として、是非いつものじゃーつの前に「トイレの蓋を閉める」。気を付けてみてくださいね。

(山中・看護師)



### 私の18のビリーフ 18時間厳守



師走に入り、今年も残りわずかになりました。今年はコロナウイルスの拡大で多大な影響を受け生活が一変しました。

そんな中でも年末年始と聞くと普段とは違う準備等気ぜわしい気分になりますね。

町中を運転していても工事渋滞が所々で多くみられ時間通り

に進まない焦る気持ちになってしまいます。

時間を守ることは信用を得る一番の重要な要素になるので、余裕をもって行動できるようにスタッフ一同気を引き締めていきたいと思っております。

(熊澤真・専務)

