



濃厚接触者とは？

最近ではコロナウイルス感染者及び濃厚接触者や保育園や幼稚園の閉鎖によって出勤停止となるケースなど、身近な病気となってきています。**濃厚接触者**とはどのような人でしょうか。濃厚接触者となった場合は、どんなことに注意すればよいのか確認しましょう。

濃厚接触者は、新型コロナウイルスに感染していることが確認された方と近距離で接触、或いは長時間接触し、感染の可能性が相対的に高くなっている方を指します。

濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は上述のとおり、1. **距離の近さ**と2. **時間の長さ**です。必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（**1 m程度以内**）で**15分以上接触**があった場合に濃厚接触者と考えられます。新型コロナウイルス感染者から、ウイルスがうつる可能性がある期間（**発症 2 日前から入院等をした日まで**）に接触のあった方々について、関係性、接触の程度などについて、保健所が調査（積極的疫学調査）を行い、個別に濃厚接触者に該当するかどうか判断します。接触確認アプリを利用いただくと、陽性者と、1 m以内、15 分以上の接触の可能性のある場合に通知が行われ、速やかな検査や治療につながります。

なお、15 分間、感染者と至近距離にいたとしても、**マスクの有無、会話や歌唱など発声を伴う行動や対面での接触の有無**など、「3密」の状況などにより、感染の可能性は大きく異なります。そのため、最終的に濃厚接触者にあたるかどうかは、このような具体的な状況をお伺いして判断します。濃厚接触者と判断された場合は、保健所の指示に従ってください。濃厚接触者は、感染している可能性があることから、所定の期間は、健康状態に注意を払い（健康観察）、不要不急の外出は控えてください。新型コロナウイルス感染症対策専門家会議では、対面で人と人との距離が近い接触が、会話などで一定時間以上続き、多くの人々との間で交わされる環境は感染を拡大させるリスクが高いとされています。なお、検査結果が陰性となった場合であっても、所定の期間は、不要不急の外出を控えるなど保健所の指示に従ってください。

詳しくは、濃厚接触者と判断された際に、保健所から伝えられる内容を確認してください。

(理学療法士・熊澤)



看護師 Quiz みちくさ



3月に入ると春の暖かさも感じられるようになりますね。今回は3月の行事にちなんだ雑学クイズです。皆さんは何問正解が分かりますか？



第一問 ひな飾りは昔の何の様子を表しているでしょう？

- ① 婚礼
- ② お正月
- ③ お見合い

第二問 ひな人形を飾る時に欠かせない存在となっている花が「桜」ともう一つは何でしょう？

- ① 梅
- ② 桃
- ③ 橘

第三問 卒業する時に好きな人からもらう第二ボタンですが、第二ボタン以外にもそれぞれ意味が込められています。1番上は自分に、2番目は一番大切な人に。では3番目は？

- ① 他人
- ② 家族
- ③ 友人



(中村・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)



中部メディカル 訪問看護ステーション

〒463-0048
名古屋守山区小幡南三丁目 17-31
カーサ・ルーチェ B-3
TEL 052-792-9802
FAX 052-792-9803
NO.2361390186





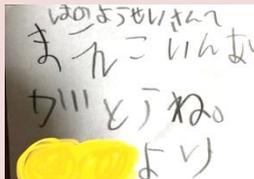
中部メディカルのスタッフ便り



歯の妖精

先日、小学生1年生の長男の歯が初めて抜けました！本人はまだかまだかと待ち遠しにしていたので、抜けた時は大喜び！親としても子供の成長を喜んで「これでコインがもらえる！」と長男が言ったのです。。。調べてみると、どうやら海外には乳歯を枕の下に置いておくと、**歯の妖精**がコインと交換してくれるといわれている地域があるそうで、テレビを見て知ったそうです。長男はさっそく嬉しそうに枕の下に歯を置いて眠りにつきました。しかしコインなど準備しているはず

もなく、しかたなくコインの代わりに100円玉を置き、ドキドキしながら翌朝の長男の様子を見ていました。長男は起きるとすぐに枕の下を確認し、大喜び！！よほど嬉しかったのか、朝の支度もせずに、歯の妖精さんへお礼の手紙を書いていた。歯が抜けるたびに100円と交換するのはいかがなものかと思ながら、子供が歯の妖精を信じている間は続けてあげようと思っています。



(原田・看護師)



スタッフのほっと一息

家族揃って食いしん坊な我が家が、コストコで今一番お気に入りの商品『**メニセーズのフレンチロールパン**』を紹介したいと思います。

このパンは焼きあがる直前の生焼けの状態で販売されており、最後の仕上げを家で焼き上げるという点が一番の特徴。焼きたてのパンを楽しむことができます！表面はパリパリで中はもちり。

1個食べると食パン1枚食べた時ぐらいの満腹感があります。一袋に6個入ったものが4つ繋がっており、合計24個で500円弱という安さも魅力の一つです。また常温で数週間保存できるのも私にとってはとても嬉しい点。最近は朝食時に毎日食べているのですが、真ん中に卵やウインナー、ジャムなどを挟んで毎日楽しんでいます。



(山中・看護師)



お口の中の健康



皆さんは、お口の中が汚れていたり、歯磨きをしないと、どのような影響が出ると思われますか？虫歯になる？実はそれだけではないんです。

私たちのお口の中に生息している細菌は300~700種類といわれており、口腔内フローラと呼ばれている細菌叢を構成しています。通常はそれぞれがバランスをとってお口の中に生息しているのですが、身体に栄養を取り込む最初の入り口が汚れていたら、全ての栄養が汚れと一緒に身体に入ることになり、全身の疾患、病態を引き起こすといわれています。

歯周病菌が血管内に侵入すると全身を巡り、糖尿病の悪化、血管を詰まらせ心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる症状を発生させることもあります。

その他にも、肺炎、メタボリックシンドローム、高血圧などに繋がっていくことになり得ます。「**口は万病のもと**」ともいわれています。

たかが歯磨き、されど歯磨き！定期的に歯科にかかっている方も、あまり歯科に行かれない方も、今一度、お口の中の清潔と健康を見直してみませんか。

(北村・看護師)



私の18のビリーフ6 清掃



今年の冬は雪が多く寒さ厳しい毎日でしたが、最近は春らしい陽気を感じるようになりました。春めいてくると花粉症の方にとっては辛い時期となり、私も毎年花粉症に悩まされています。

普段からコロナ対策でマスクや換気をしています。室内も清潔を保つ事が感染予防になりますので、身体を動かす為にも**清掃**、片付けなど出来る事を始めてみたいと思います。

(熊澤真・専務)

