

新年あけましておめでとございます。  
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

うつらない、うつさない

医師 大原 紗矢香

先日、院内の勉強会で感染対策について学習しました。感染対策、というと難しく聞こえますが、私たち医療従事者が感染症にかかる、患者さんにつす「感染源」になってしまいます。「うつらない、うつさない」が基本の考え方です。

感染症の感染経路（うつり方）は、接触感染、飛沫感染、空気感染の三つに分けられます。接触感染とは、胃腸炎など触ってうつる病気のことで、ドアノブや手すりなどについているウイルスが口から体の中に入ってうつります。飛沫感染とは、くしゃみなどで唾液が飛び散った場合、その中のウイルスからうつる病気で、インフルエンザもその中に含まれます。この二つは、手洗い、咳エチケットなどを守ればある程度感染を防ぐことができます。空気感染とは、飛沫感染よりも感染力が強く、同じ部屋にただけでうつる病気のことで結核や麻疹（はしか）、水痘（水ぼうそう）が含まれます。



「病院に来るとほかの病気をもらってしまいそうで・・・」と心配される方があります。確かに、この時期のクリニックは感染症の患者さんが多くおられます。

受付の段階で空気感染の病気を強く疑う場合には、診察の待合を分ける、診察室を分けるなどの配慮をしています。「兄弟が水ぼうそうだった」「家

族が結核になっていた」など、空気感染の病気にかかっている可能性のある方は、受付の段階であらかじめお申し出ください。

インフルエンザなど高熱の出る病気にかかっているかもと心配される場合には、自家用車で順番を待っていたりなどの配慮もしています。接触感染や飛沫感染の病気を疑う方をすべて分けることはできません。

そこで、ご協力いただきたいのが、「咳エチケット」です。

くしゃみをするとうイルスは周囲二メートルに広がると言われていますが、マスクをしていれば、ウイルスの飛散を大部分防ぐことができます。病気にかからないためにマスクをする方は多いと思いますが、自分の病気を人に移さないためにもマスクは大切です。クリニックはもちろん、人の密集するところに出かける場合には、家を出るときからマスクをつけましょう。

もちろん、外出から帰ったらうがい、手洗いも忘れずに。うがいは、するかしないかに大きな違いはありませんが、水でする場合と、塩水やうがい薬を使う場合には、効果に大きな違いのないことがわかっています。

どんなに気を付けていても防げない病気もありますが、ちょっとした気遣いをしあうことで、減らせる感染もたくさんあります。クリニックが混雑すると待ち時間も長くなってしまいますので、自分でできる感染対策、マスクは持参のうえ、着用をよろしくお願いします。

最後になりましたが、新しい年を迎えました。本年も皆さんが健康に過ごせるお手伝いをさせていただけるよう、クリニック一同励みますのでよろしくお願い致します。



## おいしいお鍋

看護師 宮井 由里子

寒い夜は暖かいお鍋が一番ですね。ある糖尿病患者さんから、お鍋の食べ方で気を付けることはありますか？とご質問を頂きましたのでお答えします。

野菜をたくさん入れて、たっぷり野菜を摂るのはとても良いことです。と同時に、魚や鶏肉も口当たりよくつつい食へ過ぎになります。魚肉、豆腐などは一人分を皿に分けるようにしてはどうでしょうか。

次に注意したいのは、つゆです。ポン酢ならOKですが、ごまだれはカロリーが高いです。すき焼きは、特に気を付けましょう。味付けにも砂糖をたっぷり使いますので、できたら生卵をつけて食べるのは控えましょう。どうしても生卵と一緒に食べたいという人は、お肉の量で調節しましょう。

大きな鍋をみんなでつくのは、より美味しく、準備や後片付けも楽ですが、理想を言えば、一人ずつのお鍋にした方が、どのくらい食べたかがわかります。一人ずつは面倒とおっしゃる方は、一人ずつの材料（特に魚・肉・豆腐など）を皿に分けて、自分たちで鍋に入れるしゃぶしゃぶは、どうでしょうか。野菜はふんだんに入れ、いただきますの後は、まず野菜から召し上がってください。



## \*お知らせ

### 医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご了解をお願い致します。

### 弓削メディカルクリニック

一月十五日（木）	中村医師不在
一月二十二日（木）	大原医師不在
一月二十九日（木）	中村医師不在
二月十二日（木）	大原医師不在
二月十三日（金）	大原医師不在
二月十六日（月）	大原医師不在
二月一日～二十八日	伊東医師不在

### 感染防止にご協力お願い致します

当院では待合室、診察室などに空気清浄器を設置して院内の空気浄化に努めております。しかし、それだけでは十分とはいえません。感染症の防止の基本はマスクの励行と手指の洗浄です。御協力お願い致します。

1. 咳・鼻汁・発熱などの風邪症状のある方は、マスクを着用してご来院いただくようお願い致します。風邪症状のない方も感染予防のために、マスクの着用をお勧めしております。
2. 風邪症状のある方の診察を行う際、医師、看護師はマスクを着用させていただきます。予めご了解をお願い致します。
3. 当院入り口に速乾性手指消毒液を置いております。手指を消毒の上、院内にお入り下さい。



今年も  
よろしく  
お願い  
します