

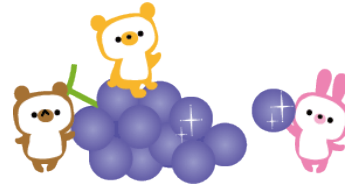


暑い夏とマスク

医師 角田 秀樹



みなさま、いかがお過ごしでしょうか？コロナウィルス感染は、滋賀県内の至るところで見られるようになってきました。医療機関や介護施設でも、医療従事者や患者の予期せぬ感染やクラスターが報告されています。また、コロナウィルス感染に加えて、歴史的な猛暑に苦しんでいる方も多いかと思います。8月20日にはお隣の東近江市で観測史上最高となる39.2度が観測されました。このような猛暑の中、マスクを着用することを不快に感じる方も多いのではないのでしょうか？暑くて、蒸れて、中にはマスクに関連した皮膚トラブルで診療所を受診される患者様もいらっしゃいます。それでも、私たちは患者様に、少なくとも私たち医療者と接する時は必ずマスクを着用してもらうようお願いしていますが、本日はその理由をお話します。



私たちが患者様にマスク着用を依頼する理由は、患者様への感染のリスクや、濃厚接触のリスクを減らしたいと考えているからです。国立感染症研究所感染症疫学センター(令和2年5月29日)によれば、適切な感染防護無しに感染した患者の診察・看護・介護をした場合、必要な感染予防策なしで患者と1メートル以内で15分以上の接触があった場合に濃厚接触者に該当する可能性があります。マスクをしていなかった場合は、”適切な感染防御をしていなかった”とみなされ、濃厚



接触者に該当してしまう可能性が極めて高いのです(逆に言うときっちりマスクをしていただければ、普通の診察でこの基準が満たされることはありません！)。

そして、濃厚接触者と認定されれば、14日間の自宅待機を余儀なくされ、日常生活に大きな支障を来します。そして、これがとても厄介なのですが、コロナウィルスに感染した患者は症状が出る数日前には、他者を感染させるのに十分なウィルス量を排出していることが知られています。そのため、ある人がコロナウィルスに感染した場合、保健所は発症から2日前まで遡って接触歴を調べます。つまり、熱が出てからの対応では遅く、常日頃からの対策が重要なのです。

現在の流行状況を考えると、どれだけ注意していたとしても、いつ何時私たちがコロナウィルス感染を発症してもおかしくありません。もし、そうなってしまった時にもできる限り患者様に迷惑をかけないように、最大限注意していきたいと思います。引き続き、診療所に来院される際、また私たちが訪問で伺わせていただく際にはマスク着用の徹底をよろしくお願い致します。





自己肯定感②

看護師 宮井 由里子

先月は自己肯定感についてお話ししました。今回は自己肯定感を高める対策についてお話しします。

① 言葉の力

鏡を見てください。まず自分をほめてみる（今日の髪きまってる！・ひげがきれいに剃れたなど）。「やったー！」と両手を挙げてみる。それだけで自分の心がコントロールされます。

最も強力な自信は、根拠のない自信です。（by アメリカの社会学者エクマンさんより）ぜひこれは習慣にしてください。とりあえず3週間続けてみましょう。人は21日間続けたことは一生できるそうです。

言葉の言い方、リフレーミングが大切です。リフレーミングとは、出来事や物事を今の見方から違う見方をすることで気分や感情を変えることです。

- A. どうしたらいいの？→なんとかなる
- B. 疲れた→よくがんばった
- C. 許せない→許す

（いいよ、いいよ大丈夫と思い込む。相手にも伝える）

- D. 重大だ→たいしたことじゃない

（許せないことだったとしても、「たいしたことじゃない」これと言うだけで怒りは静まっていきます。）

- E. もうだめだ→まだやれることはある

リフレーミングを実行するのはとても難しいことです。ふと思い出したときにでもリフレーミングをしてみてください。

まだまだ対策方法はありますので、また次回もお話ししますね。



～お知らせ～

新型コロナウイルスに関して

風邪の症状がある方は一度当院にお電話をお願いします。

感染防止の観点から、風邪の症状等のある方は自宅またはお車等でお待ちいただきます。ご協力よろしくお願い致します。

医師の不在のお知らせ

【外来医師の不在】

「9月」

- ・1・2・19・26日..... 大竹医師
- ・19日・26日..... 中村医師
- ・26日・28日..... 雨森医師



予防接種予約時に関する注意事項

公費で予防接種をされる場合、竜王町と近江八幡市以外の方は広域化手続きが必要です。保護者の方が居住地の保健センターに問い合わせてください。

新型コロナウイルスの関係で、風邪や下痢等の症状があれば接種ができません。体調を崩された場合は、当日電話にて連絡ください。

13歳未満の方は保護者（親権者）の同伴が必要です（保護者以外での同伴では接種できません）。同伴できない場合は予約時にお伝えください。

季節性インフルエンザの予防接種に関しましては、詳細が決まり次第ご連絡させていただきます。

