



日本赤十字社

ご自由にお持ちください

秋田赤十字病院 広報紙

あいのまど

2014.12  
Vol.17

## 手洗いしよう！みんなで防ごう！ ノロウイルス対策は万全ですか？



これからの冬期間はノロウイルスの流行期。毎年のように病院や介護老人施設などで集団感染がみられます。

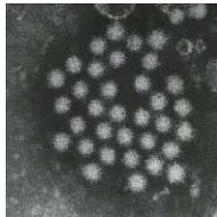
そこで今回はノロウイルス感染を避けるために、もしくは集団感染が発生したとしても小規模に抑え込むためにはどうしたらよいか、一緒に考えてみましょう。

病棟の環境が清潔に保たれているか確認する院内感染対策チームの看護師、薬剤師、臨床検査技師



### どんなウイルス？

ノロウイルスは直径が30～40nm (ナノメートル:10億分の1メートル) で感染力が強いウイルスです。乾燥に強く、4℃で8週間程度、20℃で3～4週間生存しますが、85℃～90℃で90秒間以上の加熱により感染力を失います。



ノロウイルスは細菌と違い、食品中では増殖せず、人の腸管内でのみ増殖します。

### 感染の経路は？

原因食品として水やノロウイルスに感染された食品、特にカキなどの二枚貝が多く報告されています。現在はカキの摂食による感染よりも、ノロウイルスに感染している人からの感染が多くみられます。



### どんな症状が出るの？

ノロウイルスが体内に侵入してから症状が出るまでの時間は24～48時間で、主な症状は下痢、吐き気、腹痛、発熱(38℃以下)です。通常3日以内に回復しますが、症状がなくても便からのウイルスの排出は1週間程度、長いと1か月程度続くため、十分に石けんで手を洗います。



### もうすぐ流行!? さあ準備しましょう。

感染予防の基本は手指衛生であり、石けんと流水による20秒間の手洗いの徹底が大切です。感染者、あるいは感染が疑われる患者さんの便、吐物には接触しないようにし、接触した場合は十分な洗浄と消毒が必要です。

ノロウイルスにはアルコールが無効なため、消毒の際は、0.1%の次亜塩素酸ナトリウム(家庭用の漂白剤では50倍程度に希釈)を使用します。

手洗いが不十分になりがちなのは、指先(爪)、指と指の間、手首です。石けんをよく泡立てて洗いましょう！



### うつさないために大事なマナー

体調がすぐれないけれど、仕事を休むと他のスタッフに迷惑をかけてしまうことを気にして無理に出勤してしまう方もいるかもしれません。しかし、感染の拡大防止という点では、体調不良の際は職場を離れることも重要です。症状が悪化する前に早めに休み、回復につとめましょう。

休みます…



「あいのまど」とは……当院の病棟では個室も4床室も患者さん一人にひとつ窓があります。

その安らぎの療養環境からイメージを得て病院歌「愛の窓」が作られ、そこから着想したものです。



リハビリテーション科の

Let's  
たいそう

理学療法士  
山平 齊



## ♪フラミンゴ体操 (片足立ちバランス)



立った状態で、片足を上げます。  
転ばないように、イスなどに軽く  
手を触れながら1分保持します。  
1日3回行います。

■簡単にできた方は  
上げた足をいろいろな方向に  
動かしてみましょう。



## 運動器症候群 (通称:ロコモ) 予防体操①

運動器症候群(ロコモティブシンドローム、通称ロコモ)とは、運動に必要な関節や筋肉の働きが衰えて、動作が困難になることです。その結果、転倒しやすくなり、けがや骨折を引き起こしやすい状態になってしまいます。



転ばないからだをつくるには、日頃から次の3つが大事です。

- ①足腰の筋力を強くすること
- ②バランス感覚を高めること
- ③足指の動きをよくすること

今回は、①と②の運動を紹介します。

## ♪スクワット (しゃがみ運動)



1. 肩幅に足を開いて背筋を伸ばし、両手を前に伸ばします。

2. 3秒間で椅子に座るようにひざを曲げ、そのまま1秒保持。3秒間で①の姿勢に戻ります。  
10回1セットで1日3セット行います。

ひざはつま先と同じ方向に曲げます。

## 今年4月より秋田に赴任しました

当院における眼科は、人手不足から、最近の3年間常勤医が不在で、当院で眼科受診を希望される患者さんにはご不便をおかけしておりましたが、今年4月より、眼科常勤医として月曜から金曜の午前、連日勤務をいたしております。

## 総合病院ならではの眼科

当院は糖尿病や神経疾患、膠原病など、目にも合併症を及ぼす疾患を扱う科が多数あり、また稀な疾患を扱うことも多いようで、色々な症例を各科の先生方より紹介を受け、拝見しております。それらに関する患者さん、先生方の診断・治療の一助になるよう診療しています。

## より充実した診療を目指して

勿論、一般の眼科診療も行っています。白内障手術も行っており、入院しても行えるようにしております。一部の機材を刷新して、最新の眼科診療に後れを取らないよう、設備を整えております。

これからも、徐々に体制や設備を充実させて、より広く眼科診療を行えるよう努力していきたく思っております。



おたより  
tayori



From  
眼科部長

春野 功  
Isao Haruno

## Profile

出身地 東京都

趣味

- ・ドライブ中の一人カラオケ
- ・自転車放浪 (遭難しない程度に自ら迷子になる)