

かきつばた

Vol.87
2020 年春号

あいち診療所野並
名古屋市天白区野並
2-330-2
TEL 052-895-6637
令和2年3月20日発行

厚生労働省感染予防ポスターより



至近距離（お互いに手を伸ばして届く範囲）で会話するような場所といわれています。宴会は当てはまらず。一方で講演会や展覧会、クラシックコンサートではあまりおしゃべりをしないので比較的危险性は低いように思われます。また、買物物

新型コロナウイルスとどう付き合うか？

連日、新型コロナウイルスの話題が世間を賑わしています。その情報も真偽入り乱れているようです。今回は新型コロナウイルスはじめ感染予防について考えてみます。

まず、新型コロナウイルス感染は、毎年一千万人前後が感染する季節性インフルエンザと比べて圧倒的に少ないですが、このウイルスに関してはまだ不明な点も多く、インフルエンザ以上に慎重な対応となっています。ただし、恐ろしく危険なウイルスではないことは覚えておいてよいと思います。

【自分が感染しないために】

- ・まず自分自身の健康管理…食事・睡眠をしっかりとって良好な体調を維持するようにしましょう。
- ・手洗い…ウイルスが付いた手指で口・鼻の周辺を触れることが感染の大きなきっかけの一つです。そのため石鹸での

こまめな手洗いが大切です。特に外出先から自宅や会社に入ったときに手を洗いましょう。なお、手指消毒用アルコールも有効ですが、手洗いよりも優れているわけではありません。入手が難しければなしで構いません。また、汚染された（と思われる）手で顔を触らないことも大切です。（正しい手の洗いは4面に掲載しています）

- ・うがい…新型コロナウイルスに限らず、一日数回のうがい風邪症状予防に有効という日本の研究結果があります。うがいは水道水で十分です。

- ・人ごみを避ける…イベント・集会の自粛要請以来、あらゆる人ごみが危険という印象になりましたが、実際の危険性の程度や必要性の強さなどを考えることが重要でしょう。具体的には、飛沫・接触感染が起きやすいところ、即ち換気の悪い閉鎖空間で一定時間

【人に移さないために】

- ・咳エチケット…大原則は咳があるなど体調不良時は自宅での安静です。咳・くしゃみの際はマスクやティッシュ・ハンカチ等で飛沫が周囲に飛ばないように配慮をしましょう。なお、症状のない人がマスクをすることでの、感染予防の効果ははっきりしません。症状がない場合、普段の生活でマスクにこだわる必要はないと思います。

- ・体調不良時は自宅療養…咳、鼻水など風邪様症状のときは無理をせず自宅で療養しましょう。また、体温を測定して熱がなければどうかを確認します。

電車や職場、人が集まる場所でやろう！

3つの咳エチケット

マスクが無い時
とっさの時



正しいマスクの着用



- ・虚弱者との接触では配慮を…多くの感染症は寝たきり等虚弱な人では重症になりやすいです。体調不良時は接触しない、接触前の手指衛生の徹底などを心がけましょう。

- ・医療機関は上手に利用を…残念ながら新型コロナウイルス感染症は、初期には普通の風邪との区別が難しいようです。医療機関でも、風邪様症状には解熱剤等症状を抑える薬を処方しているだけで重症化の予防薬はありません。生活に大きな支障がない症状ならば水分・食事をしっかりとって自宅で療養しましょう。通常の風邪ならば3日程度で良くなってゆきます。また、ウイルスを検出するPCR検査はすべての人が受けるべきものではありません。

厚生労働省や首相官邸のホームページ等にもわかりやすい説明が載っています。それらも参考にしてください。

事業所紹介、新年の事業所挨拶など、事業所のこととはよくお伝えさせていただいていますが、職員一人ひとりのことをお伝えする機会がなかなかありません。そこで、皆さんにもっともつと職員のことでも知っていただきたいと思い、私たちが日頃どんな思いをもって働いているかをこの紙面で紹介させていただきたいと思います。

私が大切にしていること

言語聴覚士 増田 望

私は仕事をする上で「自分自身も楽しむこと」を大切にしています。

利用者の方と訓練をする時でも、それ以外で接する時でも、提供する自分が楽しくないことや興味が無いことは相手も楽しくないように思います。

自分が楽しむことは「どうやったらもっと良くなるかな?」「こうした方が良かったんじゃないか」という探求心や向上心になりますし、相手にも伝われば「次も頑張ってみようかな」という次回へのステップにもつながります。

もちろん空回りすることも時々(?)ありますが(笑)。それでも、ただやっているよりも楽しそうにやっている方が周囲にもその空気が伝わって「楽しそう。私もやってみようかな」と言っていたこともあります。自分も相手も「楽しむ」ことでたくさんのプラスが生まれ

ることも確かです。

そのプラスが積み重なって私だけでなく、皆さんにとっても意欲向上につながれば・・これが私の仕事へのやりがいにも繋がっているような気がします。そして今日も「楽しもう」という気持ちで私は仕事に臨んでいます。

医事課 畑 雪水

受付業務をする上で大切にしていること、まずは笑顔で挨拶することです。

患者様が診療所で初めて出会う職員が受付事務なので、笑顔で対応することで「どんな診療所なのか?どんな先生なのか?」など不安な気持ちや少しでも軽くなればいいと思います。長い年月で通ってくださる患者様だと、来所時の挨拶や一言で「あれ?今日いつもと違う?」と、ちょっとした変化に気づけるように心がけています。

あとは、来所から診察が終わって帰られるまでの流れが迅速円滑に進むよう、どちらかといえば体調不良な方が多く来所される場所なので、できるだけお待たせする時間が少なく早くお帰りいただけるような対応を心がけています。

先生には言いにくいけど:事務の人には:。など、気になっただけのことなどを話していただける存在でいられたらいいなと思います。お気軽に声をかけください☆

介護福祉士 藤村 さつき

私がずっと大切にしていることはコミュニケーションです。

私の母は15年前突然病に倒れ半年後に遷延性意識障害と診断されました。看護師だった叔母から「意識がなくても声は聞こえているからいっぱい話しかけてあげて」と教えられ返事や反応がなくても毎日話しかけました。関西出身の母は大の阪神ファンで六甲おろしを流し歌ってみたら閉じていた瞼が少し開き拘縮している左手の人差し指が小刻みに動いたのです。諦めないでよかったと嬉し涙が溢れました。しかし、10ヶ月後残念ながら母は自宅に戻る事なく45歳という若さで生涯を閉じました。

ただ単に介助をしてほしいというわけではなく話し相手が欲しいと考えている方も多いと思います。核家族化が進み一人暮らしの高齢者、思うように身体を動かさず親しい人と会うことができない環境で寂しい思いをしている方の心に少しでも寄り添う事ができれば・・と思いながら仕事に取り組んでいます。



イベント紹介

憩いの学校

1月 鏡開き 初釜



チョコムース
作ってるんだあ



2月
節分 バレンタイン

お兄ちゃんたちが作った
おやつおいしいね♡



かわいい鬼さん
できたかな？



3月 おひな祭り会

通所リハビリ



鬼は外！福は内！！



初釜 皆様でお茶を点めました



バレンタイン♡
愛をこめて
チョコフォンデュ



甘くて おいしい♪ ひな祭り



管理栄養士よりお便り



免疫力

新型コロナウイルスをはじめ、細菌や花粉などの外敵から身体を守るのは、薬や手洗い・マスクに限りません。私たちが持つ免疫力も大切です。免疫力は加齢や不規則な生活で低下しますが、食事で回復できることをご存じでしょうか。例えば、沢山野菜を食べる→豊富な栄養→便秘解消→良い腸内環境→免疫力という連鎖ができます。サラダ（ビタミンCなど）野菜炒め（ビタミンAなど）漬物（乳酸菌など）から食物繊維をはじめ様々な栄養を利用して免疫力を高めましょう。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	村岡	野村 / 畑	野村	野村 (もの忘れ) / 畑	野村	第1,3,5週 岡崎 第2,4週 野村
午後	岡崎	野村		畑 夜8時まで	岡崎	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00
木曜日は夜8時まで
(前日までの予約で9時まで診療いたします)

予約制

もの忘れ相談外来

毎週木曜日 午前 9 時 ~ 12 時

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	岡崎		岡崎	
午後						

診療時間 月水 午前 9:00 ~ 12:00
火金 午前 9:00 ~ 10:30

新生児の予防接種から在宅看取りまで

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並

052-895-6637

あいち診療所 滝の水

052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所

0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション

052-895-5806

滝の水 憩いの学校

052-838-8878

おさらい（前号までに掲載したお知らせ）

時間外診療

電話での相談に 24 時間対応します。
通院中の方（処方日数内）で、体調
に変化があり相談したい場合
895-6637 までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が
少なく診察できるように致します。
895-6637
電話がない場合、待合室をご利用いただけ
ないことがあります。

予防接種

事前予約にて受け付けしています。
895-6637
までお電話下さい。

わいわい倶楽部

月会費 500 円で送迎致します。
朝は 10 時過ぎのお迎え、
帰りは 11:30 と 12:30 の 2 便です。
利用の無い月はお金は頂きません。
(1 人で車の乗り降りが可能な方に限ります)

広 報 部 よ り

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、
石鹸をつけ、てのひらをこ
すりす

手の甲をのぼすように
こすりす

指先・爪の間を念入
りにこすりす

指の間を洗います

親指と手のひらをねじ
り洗います

手首も忘れずに
洗います

お知らせが遅くなり大変申し訳ありません。今年からかきつばたは季刊誌とさせていただくことになりました。

【お問い合わせ先】 医療法人あいち診療会 〒468-0049 天白区福池 2-330-2 TEL 052-895-6637 (担当) 近藤(真)