

# ふれあい

URL <http://www.tkgh.jp>

E-mail [general@tkgh.jp](mailto:general@tkgh.jp)

発行所 総合病院 土浦協同病院 発行人 家坂 義人  
〒300-0053 茨城県土浦市真鍋新町11-7 TEL029-823-3111



亀城公園の雪景色 撮影者：吉取 透美

## インフルエンザ予防対策について

感染管理室 湯原 里美

1月に入り、インフルエンザウイルスに罹患する方が急に増えて来ました。今年は、昨年よりインフルエンザの流行が早いです。罹らないためにも、予防対策を実践しましょう!!

今回は、院内で感染対策を行うチームより、インフルエンザウイルスに打ち勝つための情報を提供していきます。

是非、参考にさせていただき、ご家庭での対策へつなげてください。



### インフルエンザの予防の基本

★インフルエンザの流行前に!

- インフルエンザワクチンを接種

★インフルエンザが流行したら

- 人ごみや繁華街への外出を控える
- 外出時にはマスクを利用
- 室内の適度な湿度管理
- 十分な休養とバランスの良い食事
- うがい・手洗いの励行
- 咳エチケットの実施

流行に入ったこの時期は、正しい手洗いを実践し、マスクを正しく使用することです!!

#### 【正しい手洗いとは!】

- ・私たちの手には、たくさんのウイルスや細菌などが付着しています。
- ・正しい手洗いによって、手に付着しているウイルスなどを洗い流すことができます。
- ・正しい手洗いは、感染症予防の基本です。

#### 【正しいマスクの使い方とは!】

咳やくしゃみの症状がある人が、口や鼻を覆うためにマスクを着けると、咳やくしゃみの飛沫が飛び散るのを防ぐことで、ほかの人への感染をくいとめることができます。

## 正しい手洗い方法



(1)石鹸を泡立て、手のひらをよくこする



(2)手の甲をのばすようにこする



(3)指先・ツメの間・手のしわを念入りにこする



(4)指の間を洗う



(5)親指と手のひらをねじり洗いする



(6)手首も忘れずに洗う

## マスクの着用法と外し方

### マスクの正しい着用法

- 1、鼻・口・顎を覆う（特に鼻と口の両方を覆うことに心がける）
- 2、鼻部分を鼻すじにフィットさせる
- 3、ゴムひもで耳にしっかり固定する
- 4、フィットするよう調節する

### マスクの正しい外し方

- 1、片耳のゴムひもを持ち、顔から外す
  - 2、反対側のゴムひもを持ち、顔から外す（マスク表面に病原体がついている可能性もあるので、マスク表面を手で触れないように注意する）
  - 3、ビニール袋に入れて密閉し、蓋付きの専用のごみ箱に廃棄する
- ※使用済みのマスクを廃棄した後は、手指にウイルスがついている可能性もあるため、すぐに手洗いや消毒用アルコールによる消毒を行いましょう。

## インフルエンザとは？

### インフルエンザと普通の風邪はどう違うのか？

一般的に、風邪はさまざまな細菌やウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を併発するなど、重症になることがあります。

### インフルエンザの潜伏期間は？

潜伏期間=病原体に感染してから、体に症状が出るまでの期間のこと。

\*一般的には1日から2日と言われ、その後症状が現れます。短い潜伏期間では24時間後に症状が出て、長い潜伏期間では4～5日後に症状が出ると言われています。

\*感染者が他人へウイルスを伝播させる時期は、発症(症状が出現)の前日から症状が軽快してのちおよそ2日後までです。

## 洗い残し部分



洗い残しを生じやすい部分

- ◆指先◆指の間 ◆親指の周り
- ◆手首◆手のしわ

洗い残し部分を意識して洗いましょう！また、洗い流し時は、石鹸成分もしっかり落としましょう！そして、手洗い後は、清潔なタオルで拭き取って乾かすことが重要です！

## 咳エチケットの実施は、重要です！

- ・咳、くしゃみの際は、ティッシュ等で口と鼻を被い、他の人から顔をそらすこと
- ・使ったティッシュは、直ちにゴミ箱に捨てること
- ・咳やくしゃみ等の症状のある人には必ずマスクを着けてもらうこと（個人が使用するマスクで最適なものは、不織布製マスクです。）
- ・咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗うこと！！



## インフルエンザの感染経路は？

主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です！

### 飛沫感染：

感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを健康な人が吸入することによって感染します。

### 接触感染：

感染した人がくしゃみや咳を手で抑えた後や、鼻水を手でぬぐった後に、机やドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着しますが、その付着したウイルスに健康な人が手で触れ、その手で目や鼻、口に再び触れることにより、粘膜・結膜などを通じてウイルスが体の中に入り感染する場合があります。



## インフルエンザにかかったら、どのくらいの期間外出を控えればよいのでしょうか？

一般的に、インフルエンザ発症前と発症してから3～7日間はウイルスを排出するといわれています。そのためにウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。



排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。排出期間の長さには個人差がありますが、咳・くしゃみなどの症状が続いている場合には、不織布製マスクをするなど、周囲の方へ配慮しましょう。

現在、学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています（ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません）。

体温チェックなど毎日の健康管理が大切です！

参考引用資料：厚生労働省ホームページ・国立感染症研究所感染症情報センターホームページ

# ピアサポート相談窓口をご利用ください！

相談支援センター ソーシャルワーカー磯崎 美穂

当院では、がんの患者さま・ご家族のためのピアサポート相談窓口があります。

相談に対応するのはがんの体験者の方です。体験者にだからこそ、話してみたいことはありませんか？

毎週月曜日、当院の救急センター5階の会議室で相談をおこなっています。

相談希望の方は、ご案内やご予約ができますので、お気軽に「相談支援センター」までお問い合わせください。

連絡先：土浦協同病院 代表029-823-3111  
相談支援センター宛



# 手術前・化学療法前の口腔ケアの効果

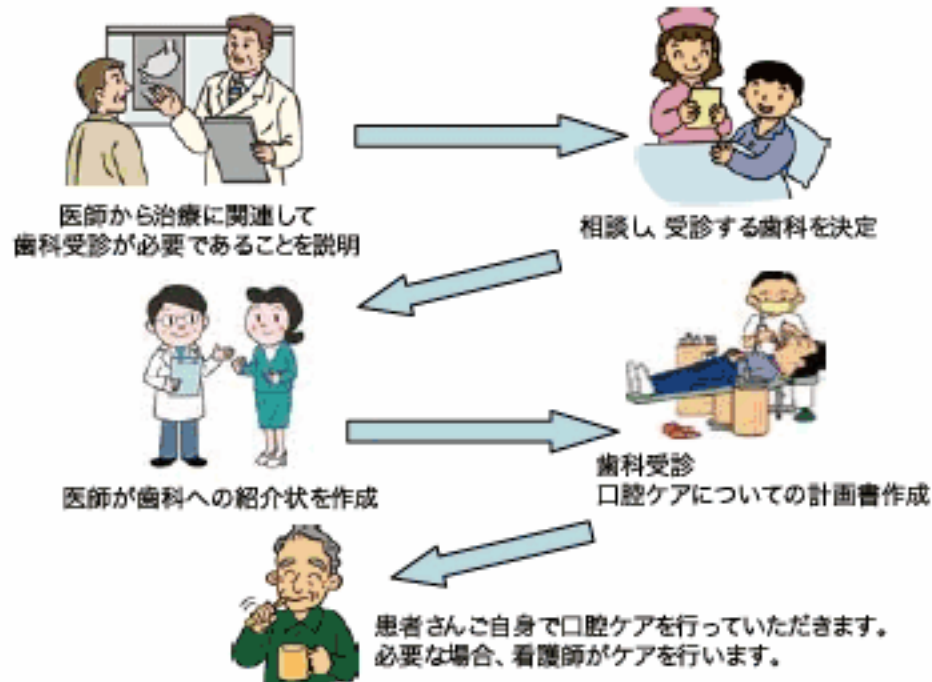
集中ケア認定看護師 遠藤 祐子

全身麻酔の手術を行なう時、手術後に起こる口のトラブルは肺炎などの可能性があります。また、抗がん剤治療や放射線治療で起こる口内炎や口の乾きは、食事が十分とれなくなることもあり、そのために治療を一時的に中断しなくてはならなくなる可能性があります。その予防として、歯みがきなどの口腔ケアが重要であると言われています。

平成24年から、がんを治療する病院と地域の歯科医院が連携し、がんを治療する患者さんや心臓の手術をする患者さんの歯科治療や口の管理を行なう取り組みが保健医療制度に導入されました。当院では、平成24年12月より、手術後に起こるお口のトラブルの防止や、手術、化学療法、放射線療法といったがん治療が円滑に進むための一環として、近隣の歯科と連携する取り組みをはじめました。

これは、患者さんに治療開始前に歯科受診をしていただき、お口をきれいにしてもらうことをおすすめするものです。

病院全体で行って行くにはまだ十分な体制が整ってはいませんが、現在は一部の患者さんで行わせて頂いております。



## 栄養部 だより

栄養技師部長 中島 みどり

平成23年に実施された、「国民健康・栄養調査」の結果が、平成24年12月に厚生労働省から発表されました。成人の食塩摂取量の平均値は、男性11.4g、女性9.6gという結果でした。



### (参考) 食塩摂取の目標量

「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

成人男性9.0g未満

成人女性7.5g未満



1日の食塩摂取量は調味料(食塩、醤油、ソースなど)のみの食塩量ではありません。食品(自然食品、加工食品)に含まれるすべての食塩量のことをいいます。

食塩(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000で求められます。食塩は生きていくのに必要なものですが、摂り過ぎるといろいろな病気につながるため、上手に減塩しましょう。