

広報

つきよの

第44号



避けよう3密！！

密集



密着



密閉



Tsukiyono
Hospital



医療法人パテラ会 月夜野病院

〒379-1308

群馬県利根郡みなかみ町真庭316

TEL: 0278-62-2011 FAX: 0278-62-2013

ホームページ: <http://moon-hp.or.jp>

新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスとは？

新型コロナウイルスとはSARS（サーズ）やMERS（マーズ）と同じコロナウイルスの仲間です。しかし、今回の新型コロナウイルスは既知のウイルスと一致しない新型のコロナウイルスです。



症状

- ・発熱
- ・全身の倦怠感
- ・乾いた咳
- ・鼻水
- ・のどの痛み
- ・嘔吐や下痢 など

※呼吸器症状が多い

初期は風邪との区別が困難です。風邪の症状が改善されず**悪化**してしまう場合は注意が必要です。

感染経路

- ・飛沫感染
- ・接触感染

閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させる危険があります。

潜伏期間

新型コロナウイルスの潜伏期間（感染してから症状が出るまでの時間）は1日～12日といわれていますが、多くの患者様は**5日～6日**といわれています。

- 上記の症状が続く場合や、強いだるさ、息苦しさ（呼吸困難）、高熱があるときは新型コロナウイルスに感染している可能性があるかもしれません。すぐに病院を受診するのではなく、まずは感染症コールセンターに相談してください。

群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター 0570-082-820

自宅でできる健康管理・感染対策



まず第一に自分の体調に変化がないか確認を
欠かさずに行いましょう。
自分の体調は自分で管理することが大切です。

①感染予防

手洗い・うがい・咳が出るときは咳エチケットを行
い感染予防に努めましょう。



②バランスの良い食事

食欲が落ちてくる時期になりますがバランス良く食べ腸内細
菌を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維の摂取を意識
しましょう。

③日々の運動

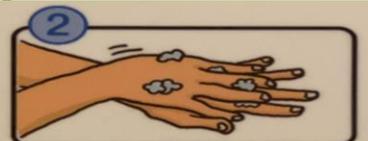
体力が落ちると感染症にかかりやすくなります。無理のない
範囲で家事や農作業で体を動かしましょう。本誌の最後に
『自宅で出来る運動』をご紹介します。無理のない範囲で継
続して行ってみましょう。

正しい手洗いの仕方を紹介！

感染対策の基本である
手洗いについて、当院
スタッフも実践してい
る手洗いの方法を紹
介します。皆さんも正
しい手洗いを身に付
けて感染予防に取
り組みま
しょう！



流水でよく手をぬらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



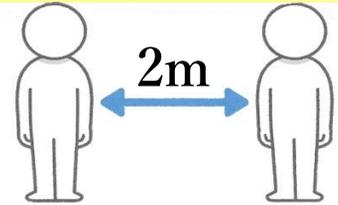
手首も忘れずに洗います。

新しい生活様式について

群馬県では新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が5月14日に解除されましたが、ウイルスへの対応は長丁場になるといわれています。再度の感染拡大を防止するためには、私たち一人一人が感染予防に努め、社会全体で感染拡大の防止に取り組むことが重要です。本項では、厚生労働省から示された「**新しい生活様式**」の実践例から‘感染防止の3つの基本’について紹介していきます。感染拡大を予防するために「新しい生活様式」を日常生活に取り入れていきましょう。

① 身体的距離の確保

- ◆ 人との間隔は2m (最低1m以上) 開ける。
- ◆ 会話をするときには可能な限り正面を避ける。
- ◆ 3密 (密集、密接、密閉) となる場所は回避する。



② マスクの着用

- ◆ 外出時、屋内にいるときは症状が無くてもマスクを着用する。
- ◆ 感染拡大を防ぐため咳エチケットを徹底する。



③ 手洗い+消毒

- ◆ 家に帰ったらまず手や顔を洗いうがいをする。
- ◆ 手洗いは石けんを使い30秒程度かけて洗う。
- ◆ 手指消毒薬は手指全体・手首にしっかり擦り込む。

病院の入口にもアルコールを設置しています。
来院の際は手指消毒をお願いいたします。



体温測定も忘れずに！

咳などの呼吸器症状が無くても発熱がある場合もあるため、体温測定を毎日行い、体の異変にいち早く気づけるにしましょう！

当院での感染対策

当院では、来院される患者様・ご家族様と職員を感染症から守り、安心して医療を受けていただくため以下のような感染対策に取り組んでいます。



待合室



診察前の待ち時間の際、隣の方との間隔を広くするようにしています。両端の椅子に座っていただくことにより、一定の距離を保っています。

受付



飛沫による感染を防ぐため、受付にビニールシートを下げています。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力お願いいたします。

熱発者用スペース



診察室の奥の部屋を熱発者用のスペースとさせていただいています。発熱がある方はこちらへ案内させていただきます。

外来受診・処方箋発行について

感染症により、来院に不安を感じている方には処方箋を発行する等の対応をさせていただいています。受診歴がある方で、処方したことがあるお薬での対応となりますので一度病院にご連絡ください。

病棟での感染対策

発熱のある患者様については、院内感染を防ぐため
まずは個室にて入院を受けています。

入院患者様へのご面会を**テレビ電話**で行っています。
詳しくはスタッフまたは、お電話でご相談ください。



感染疑いのある患者様の看護では…

- ライトキャップ・フェイスシールドを着用しています。
- プラスチックエプロンと手袋を着用し、退室時は専用BOXへ破棄しています。
- 出来るだけ限られた人数の看護師で対応をしています。

リハビリ室での感染対策

リハビリ室ではこれまで紹介した感染対策に加え、
外来患者様と入院患者様のリハビリの**時間をなるべく
ずらす**ことで感染対策を行っています。



午前	午後	
8:40~10:00	13:00~14:30	通所リハビリ
9:00~10:00	13:30~14:30	外来リハビリ
10:00~12:00	14:30~16:30	入院リハビリ

※送迎などの都合で時間が前後する場合があります。
入院リハビリは病棟で行うなどの対応も行っています。

感染拡大予防のために皆様のご協力をお願いいたします！

自宅でも運動をしましょう！！

新型コロナウイルス感染症の流行により外出を控え、家で過ごすことが多くなったと思います。外出しないことで体を動かす機会や、家にいる時間が多くなり人との関わり合いが減少し、心身共に活力が低下し、**エコノミークラス症候群**や高齢者の方は**フレイル**になる可能性があります。

エコノミークラス症候群とは長時間同じ姿勢でいることにより血液の流れが悪くなり、血管の中に血の塊ができ、痛みや腫れが生じます。血の塊がはがれ肺の血管に詰まると胸痛、呼吸苦などの症状を起こします。

フレイルとは加齢に伴い、心身の活力（運動機能や認知機能）が衰えた状態です。

家での運動不足によるエコノミークラス症候群やフレイルの予防のために動かない時間を減らし、家でできる運動で予防しましょう！

家でできる運動を紹介！

お尻あげ運動×10回

仰向けに寝てお尻を上げ、お腹から足を一直線にしましょう。



踵上げ運動×10回

椅子や壁、手すりに掴まり、踵を上げましょう。



膝伸ばし運動×10回

椅子に座るか、仰向けで膝を立て、交互に膝を伸ばしましょう。



スクワット×10回

椅子や壁、手すりにつかまり行いましょう。



※無理のない範囲で行いましょう。

受付時間
午前 8時30分～11時30分
午後 1時30分～5時00分

外来診察案内

診察時間
午前 9時～12時
午後 2時～5時

		月	火	水	木	金	土
午前	糖尿病内科						
	内科	櫻井	石田	櫻井	澁澤	長岡	群大
	循環器内科			林弘 (月1回)			林孝
	胃腸科	櫻井	櫻井	櫻井	櫻井	櫻井	
	整形外科		梅香路	長谷川	横尾		第1週 菅谷 第2週 玉木 第3週 長谷川 第4週 俣田 第5週 玉木
	脳神経外科					浅井	
	皮膚科					天野 (月2回 不定期)	
	眼科					山西 (第3金曜)	橋本 (第1土曜)
午後	内科	池上	池上	小暮	池上 山田 (月1回3時～)	池上 山田(卓)	
	眼科					山西 (第3金曜)	
	脳神経外科					浅井	
	*整形外科		*		*		

職員を募集しています

募集職種

看護師
准看護師
薬剤師
管理栄養士
介護福祉士
ヘルパー
ケアマネージャー
(介護支援専門)



医療法人 パテラ会

〒379-1308
群馬県利根郡みなかみ町貞庭316番地
TEL 0278-62-2011

<http://moon-hp.or.jp/>

担当 角田 堀口



Tsukiyono
Hospital

新型コロナウイルス感染症に伴うお願い

1. 外来受診の方へ

次の症状がある方は、**すぐに当院に受診するのではなく**

「群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター」にご相談ください。

- ・ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・ 重症化しやすい方(*)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
- (*) 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ・ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
(症状が4日以上続く場合、解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です)

群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター

0570-082-820 (平日・休日問わず午前9時～午後9時) 左記以外の時間は 027-223-1111

コールセンターで勧められた医療機関で受診してください。その際は下記の点にご留意ください。

- ・ 複数の医療機関の受診は、感染を拡大させる恐れがあるため、お控えください。
- ・ 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。

2. 入院患者様へのご面会について

当院では現在、**入院患者様へのご面会をテレビ電話**で行っております。ご理解ご協力をお願いします。

詳しくは当院受付スタッフ、またはお電話でご相談ください。 TEL: 0278-62-2011

また、病院からお呼び出しがあった場合は、必ず受付にてお声がけください。

ご要望にそえない場合もございますが、諸事情ご賢察の上、ご了承願います。

■パテラ会グループ

月夜野病院
月夜野病院総合介護センター
訪問看護ステーションさくらんぼ
ヘルパーステーションさくらんぼ
通所・訪問リハビリテーション
有料老人ホーム花水月
高山村デイサービスセンター
介護老人保健施設りんどうの里
りんどうの里ケアセンター

■有限会社 桜井商事

グループホーム月夜野の里
月夜野の里デイサービスセンター
小規模多機能月夜野の里

■社会福祉法人三国塩原会

特別養護老人ホーム西嶺の郷
地域密着型特別養護老人ホーム中山の郷