

つきよの

感染対策について

ご自由にお持ち帰りください

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-

ホームページ: <http://moon-hp.or.jp>

賀正

新年あけまして
おめでとうございます。

旧年中は、当院の診療・医療活動に対し、深いご理解と温かいご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年は思わぬ熊の被害、新型コロナ、インフルエンザの蔓延等難事の多かった年でした。

私たちの地域は、全国に先駆けて高齢化と人口減少が進む中にあり、医療を取り巻く環境も年々厳しさを増しております。そのような状況の中でも、皆さま一人ひとりが安心して暮らし続けられるよう、地域医療を守ることが私たちの使命であると、職員一同あらためて強く感じております。

本年も、患者さんのお気持ちに寄り添い、身近で信頼される医療を提供できるように、限られた体制の中ではありますが、誠心誠意努めてまいります。小さな体調の変化や不安なことがございましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。

皆さまにとって、この一年が健やかで穏やかな年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和八年元旦

月夜野病院病院長 櫻井明
職員一同

感染症とは



感染症とは、ウイルス・細菌・カビなどの病原体が体に入り込み、増えることで症状が現れる状態のことです。

体は免疫の力で病原体と戦いますが、病原体が増えすぎると、発熱・咳・のどの痛み・だるさなどの反応が起こります。

新型コロナウイルスやインフルエンザも、この“感染症”の一つで、主に呼吸器を中心に体へ影響を与えます。

身近な生活の中でも、空気、咳やくしゃみのしぶき、手すりなどの接触を通してうつることがあります。

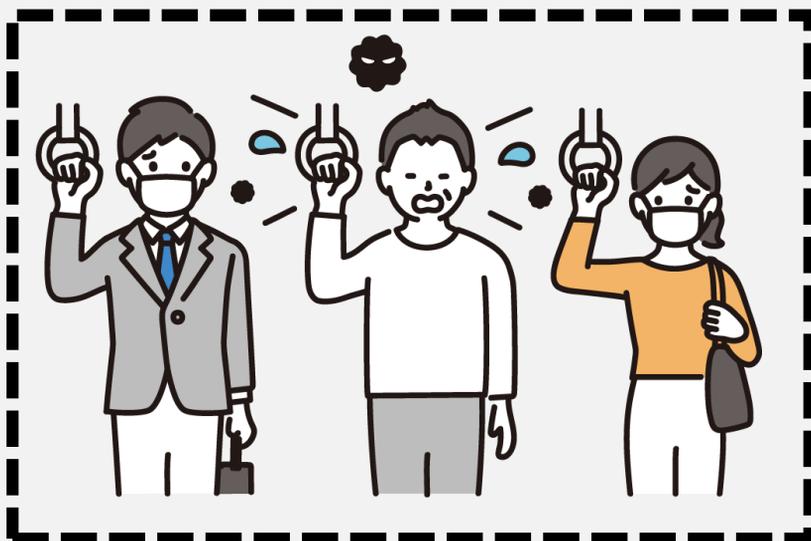


主な感染経路



人から人への感染経路の基本は以下の通りになります。

- 飛沫感染：** 咳やくしゃみのしぶき
咳・くしゃみの飛沫は1~2メートル飛ぶと言われており、咳やくしゃみによるしぶきは多量の病原体を含むことがあり、周囲の人に感染を広げる原因となります。
- 空気感染：** 密室の場合、空気中の病原体・飛沫核（微小な粒子）が滞留するためウイルス・細菌の濃度が上昇し、吸ってしまう感染リスクが上昇します。
- 接触感染：** 手すり・ドアノブなどを介した感染
病原体は環境表面（ベッド柵・ドアノブ・机など）に長時間残ることが多いです。そこを触ることで、手指を介して他者への感染が広がります。



インフルエンザの特徴と症状



インフルエンザウイルスの感染によって発症する呼吸器感染症で、毎年 12～3月頃を中心に流行します。
突然の38℃以上の発熱、頭痛、関節痛・筋肉痛、倦怠感といった強い全身症状が特徴で、咳・のどの痛み・鼻水など風邪に似た症状も伴います。

主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。咳・くしゃみのしぶきを吸い込むほか、ウイルスの付いた手で口や鼻に触れることで感染します。高齢者や基礎疾患のある方では肺炎などの合併症により重症化することがあります。



予防の一つとしてワクチン接種があります。発症や重症化を防ぐ効果があります。しかし、最も大事なものは、体調管理、こまめな手洗い、咳エチケット、マスク着用、人混みの回避、室内の換気と適度な湿度保持など日常の感染対策が重要です。



抗インフルエンザ薬は症状の軽減に有効で、一般的に発症後48時間以内の開始が望めます。

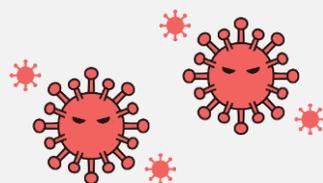
インフルエンザは多くの場合、1週間前後で回復しますが、重症化を防ぐためにも、予防と早い対応が重要です。



新型コロナ（COVID-19）の症状・特徴について



ウイルス SARS-CoV-2 による急性呼吸器感染症です。主な症状は「発熱、咳、全身倦怠感（だるさ）」など風邪に似た症状が多く報告されます。加えて、「頭痛、のどの痛み、下痢、味覚・嗅覚異常」などがみられることもあります。



潜伏期間は通常 2～4日、おおむね 1～10日 の間とされます。軽症で済むケースも多いですが、高齢者や基礎疾患のある人では、肺炎や重症化、さらには既存疾患の悪化を招くリスクがあります。



感染経路は主に 飛沫感染および空気感染、さらに接触感染（ウイルスが付いた手で目・鼻・口に触れる）です。物の表面についたウイルスが一定時間生存する可能性があるため、手洗い・手指消毒、環境の消毒も重要です。



人によっては後遺症が報告されており、倦怠感・息切れ・咳・頭痛・集中力低下・味覚・嗅覚異常など多様です。

インフルエンザとコロナの違い



| 項目 | インフルエンザ | コロナ |
|----------|----------------|-----------------------|
| 発症の仕方 | 急な高熱・強い全身症状 | 徐々に悪くなることが多い |
| 発熱 | 38～40℃の高熱が多い | 高熱も微熱もあり様々 |
| 味覚/嗅覚の異常 | まれに出る | 傾向として出現しやすい（初期から出ること） |
| 咳・喉の痛み | 強くないこともある | 非常に多い（流行株で増加） |
| 全身のだるさ | 発症時にかなり強いことが多い | 個人差が大きい |
| 消化器症状 | 子ども中心に起こる | 誰でも起こりうる |
| 潜伏期間 | 1～4日 | 2～7日 |
| 重症化リスク | 高齢者・基礎疾患で上昇 | |

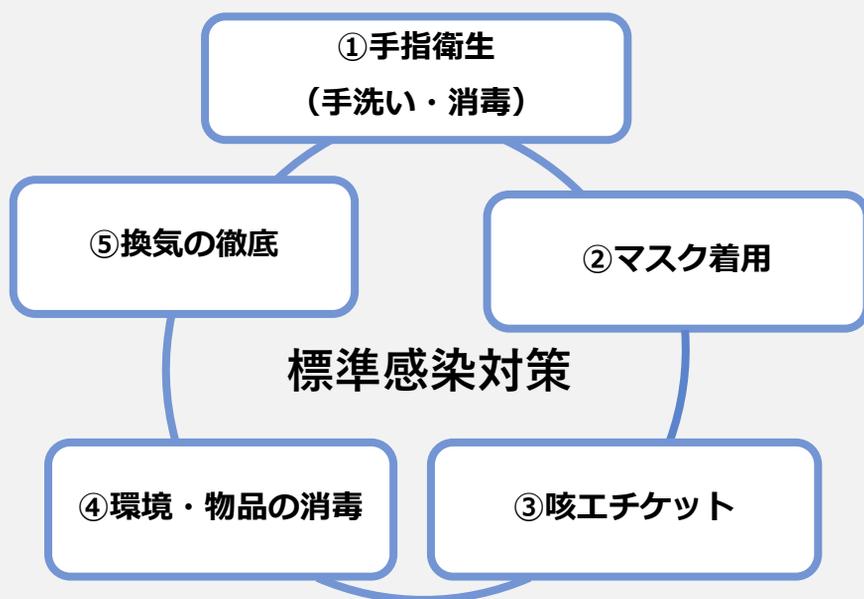


※症状だけで確実に見分けるのは難しいことから早めの診察を行い、医師の指示のもとに治療していくことが最も大切です。

感染対策として



対策として標準感染対策というものがあります。



① 手指衛生（手洗い・消毒）

最も感染を広げやすいのが“手”と言われています。手指衛生は感染予防に最も効果的です。正しい洗浄やアルコール消毒で、病原体の多くを除去でき、他の患者や自分への感染を防ぎます。



② マスク着用

マスクは、飛沫を“出さない”・“浴びない”両方に効果があります。

鼻や口は、病原体の主要な侵入経路です。（鼻も隠すことが重要）その入口を遮ることで、感染リスクを大きく減らせます。



感染対策として



③ 咳エチケット

手で押さえた咳は手指汚染を引き起こしやすいです。そのまま手すりや物品に触れることで、接触感染にもつながるため、肘やティッシュで覆うことが重要です。



④ 環境・物品の消毒

複数の人が利用する物品は、汚染されやすいです。清拭・消毒を行うことで、接触感染の連鎖を断つことができます。コロナ・インフルエンザの場合、アルコール消毒が効果的です。また、ノロウイルスの場合は次亜塩素酸水での消毒が効果的と言われています。

→詳しくは次のページ



⑤ 換気

換気により空気が入れ替わることで、ウイルス・細菌の濃度が低下します。密閉空間では、感染リスクが上昇してしまいます。また、特に呼吸器感染症では、空気がよどむと周囲の人が吸い込みやすくなってしまいます。



物品の消毒方法について

(コロナ・インフルエンザ・ノロウイルス)



感染症別の物品の消毒方法

原則、換気を行いながら、感染物に直接触れないように対策します。消毒するときは、ペーパー等に消毒液をしっかりと染み込ませて物品の消毒を行います。

また、消毒で使用した手袋・マスクも直接触れないように廃棄します。処理後は手指衛生（手洗い・手指消毒）を必ず行います。

● 新型コロナウイルス・インフルエンザ

有効な消毒薬

- ・アルコール（エタノール70～80%）
- ・次亜塩素酸ナトリウム0.05%（500ppm）

● ノロウイルス

有効な消毒薬

- ・次亜塩素酸ナトリウムのみ有効

濃度の目安

- ・通常的环境消毒：0.1%（1,000ppm）
- ・嘔吐物・便の処理：0.1～0.5%（1,000～5,000ppm）



※ 注意点

- ・次亜塩素酸は金属腐食・漂白に注意。・アルコールと次亜塩素酸は混合しない。

正しい手洗いを確認しましょう



親指や指先・爪が洗い残し多いと言われております。
皆さんはどうでしょうか？

1. 手を濡らして石けんをつける
2. 手のひらをこする
3. 手の甲をこする
4. 指の間を洗う
5. 指先・爪の間を洗う
6. 親指を洗う
7. 手首を洗う
8. 水でよく流し、清潔なタオル・ペーパーで拭く



普段から免疫力強化！！



1. バランスのよい食事

体の免疫細胞は、食事でとった栄養から作られます。「主食（ご飯・パン）・主菜（肉や魚・卵・大豆）・副菜（野菜）」をそろえることが基本です。

たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維をしっかりとると、体の調子や腸の環境が整い、免疫も働きやすくなります。



2. 適度に体を動かす

軽い運動でも、血の流れや代謝がよくなり、体の基礎力が上がって免疫も安定します。

激しい運動より、「毎日少し動くこと」が大事です。

通勤や通所で歩く・階段を使う・ストレッチをするなど、できることからでOKです。



3. 良い睡眠と整った生活リズム

よい睡眠は、体の回復やホルモンのバランス、自律神経を整えてくれます。

朝起きる時間と寝る時間をなるべく一定にし、生活リズムを整えると、免疫の働きも安定します。



4. ストレスをためない・心身のケア

ストレスや疲れがたまると、免疫力が落ちやすくなります。休息をしっかりととり、気分転換やリラックスできる時間をつくることもとても大切です。





当院の活動がチェックできます！！

皆様に月夜野病院を知っていただくために、インスタグラムとフェイスブックを始めています。



広報部が作成しています♪

ぜひ、登録お願い致します！！！！！！



TSUKIYONO_HP

月夜野病院 フェイスブック

検索

月夜野病院 インスタグラム

検索

関連施設紹介



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
- 介護老人保健施設 りんどうの里
- 住宅型有料老人ホーム みつみね
- 住宅型有料老人ホーム 花水月

他



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

新型コロナウイルス感染症 月夜野病院の対応について



発熱やかぜ症状のある方（せき・息苦しさ等）の受診について

来院する前に必ず病院へ電話（TEL 0278-62-2011）をして、症状をお伝えください。担当が来院時間と待機場所をお伝えしますので、指示に従ってください。

病院到着後は直接病院に入館せず、車内より電話で到着の旨を伝えてそのまま待機してください。ご協力をよろしくお願いいたします。

外来診療案内

(令和8年1月現在)

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|---------------------|----|--------------|-------------|----|-------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 午前 | 外科 消化器外科 肛門外科 | | | 櫻井 | 櫻井 | | | |
| | 整形外科 | 櫻井 | 櫻井 | 長谷川 | 横尾 | 櫻井 | 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週 | 玉木 玉木 長谷川 俣田 玉木 |
| | 内分泌 糖尿病内科 | 下田 | 土岐 | 下田 | 澁澤 | 岩下 | 第1,3,5週 第2,4週 | 下田 吉野 |
| | 循環器内科 | | | 林弘 (月1回) | | | | 林学 |
| | 脳神経外科 | | | | | 浅井 | | |
| | 皮膚科 | | | | | 天野 (不定期) | | |
| 午後 | 外科系 | 池上 | 池上 | 長谷川 | 横尾 | 池上 | | |
| | 山田卓 (第3週) | | | 池上 | | | | |
| | 内科系 | | 下田 | | | | | |
| | 専門外来 | | 山田正 (月1回) | | | | | |

※整形外科の午後の外来は、手術により代診になる可能性があります。ご了承ください。

受付時間

午前 8時30分～11時30分

午後 13時30分～16時30分

休診日

土曜午後

日曜・祝日

診察時間

午前 9時～12時

午後 14時～17時



Tsukiyono
Hospital