

新型コロナウイルスQ&A

令和2年2月22日時点版

心配な時には

Q1 風邪のような症状があり心配です。どうしたらいいですか？

A 発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。毎日体温を測定して記録しましょう。

Q3 最寄りの保健所等(帰国者・接触者相談センター)に相談するとどうなりますか？

A 電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を確実に受診できるよう調整します。

予防について

Q4 新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

A 現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

- ① **感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」**
- ② **ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」**

医療機関を受診するとき

Q6 医療機関を受診するときに気を付けることはありますか？

A 複数の医療機関を受診せず、「帰国者・接触者相談センター」等から紹介された医療機関(「帰国者・接触者外来」など)を受診してください。受診するときは、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底してください。

Q2 感染したかも?と思ったらどうしたらいいですか？



A 以下の場合には、最寄りの保健所等にある「**帰国者・接触者相談センター**」に電話で相談しましょう。

- ① **風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く**
- ② **強いだるさや息苦しさがある**



- ・**重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方**に加えて、念のため**妊婦さん**は、こうした状態が**2日程度続いたら**相談しましょう。
- ・症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

Q5 感染予防のためにできることはなんですか？

A 以下のことを心がけましょう。

- ① **石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い**
- ② **正しいマスクの着用を含む咳エチケット**
- ③ **高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける**

新型コロナウイルスについて

Q7 感染しても症状が出ない人がいますが、その人からも感染しますか？

A 現状では、はっきりしたことはわかっていません。通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他者へウイルスをうつす可能性も最も高くなると言われています。



医療法人 慈恵会広報誌

〒890-0046

鹿児島市西田1-16-1

TEL 099-257-5711 FAX 099-257-5712

<http://jikeikai.net>



JIKEIKAI



新年度のご挨拶

医療法人慈恵会 土橋病院院長 土橋 美子

今、世界中で猛威を振るっている新型コロナ感染症の一日も早い終息を願っています。特効薬やワクチンが開発されるまでは、まずは罹らないようにすることです。

「うがい・手洗い・外出を控える」ことを遵守するとともに一人一人がバランスの良い食事と十分な睡眠をとることで新型コロナ感染症に負けない免疫力を保つことも必要です。

人生には時として避けることのできない困難が存在します。新型コロナ感染症はまさに大きな苦しみの一つとして生活に影響を与えています。戦後まもなく平均寿命は50歳でした。結核などの感染症で命を落としてきました。今は人生100年です。私たちの中には様々な困難を乗り越える力が存在します。

そして、私たちの周りには常に目に見えない働きかけが存在します。目に見えない助けに気づきを深めることによって、人生に何があっても大丈夫という安定感、信頼感、安心感、希望をもたらすことができます。



医療法人慈恵会 行事報告

小規模多機能ホーム 武町

武町では、2月の行事として「恵方巻作り」「豆まき」を行いました。具材を切り、酢飯を作りと準備し、ご自分の好きな具材を入れ巻き、美味しそうな恵方巻が出来ました。

「美味しいね」とたくさんの声を聞くことができ、とても好評でした！また、豆まきでは、力いっぱい鬼に向かって投げられていました。

これからも皆様に楽しんでいただけるよう、また、思い出に残るような行事を計画していきたいと思っております。



豆知識

最近よく耳にする糖質制限という言葉。スーパーやコンビニでも「糖質ゼロ」、「糖質〇%カット」などの文字が書かれた商品を目にすることも多くなったのではないかと思います。

糖質制限とは、食事の糖質を極力カットする食事法のことです。糖尿病の治療としても行われる食事法ですが、減量効果が高いことからダイエットにも活用されるようになりました。

糖質を制限することで血糖値の上昇が抑えられインスリンの分泌が減り、内臓脂肪を分解してエネルギーに変換するため、痩せやすい体質に変わり体重が落ちると言われています。

ご飯を控え、おかずを沢山食べることがポイントで、魚介や肉、豆腐などのたんぱく質や脂質が主成分の食品、オリーブオイルや魚の油、おやつとしてはナッツ類、チーズを食べることがおすすめとされています。

ダイエットだけではなく、健康意識を高めて健康を維持するためにも、「糖質制限」試してみるのもいいかもですね。



支え合うということ

介護が必要になった高齢者を社会全体で支えるしくみが介護保険制度です。これを利用することで、さまざまな介護サービスを利用することができます。しかし、ご近所や知り合いなどで、何かの手が必要かも？と感じれる方の中には、様々な理由で躊躇されていたり、またご自身で「まだまだ助けは要らない!」と、無理をされている方も少なくないのが現状です。

昔のように、となり近所でおかずを差し入れる等のお付き合いが希薄になっている現在、日ごろから少し周りの方を気にされてみてはいかがでしょうか？ご本人でSOSが出せない方、自分にはない知識を得る事で、これまで頑張ってこられた高齢者の方々の老後が、少しでもより良い日々なる為に、地域や周りの温かい目が、今とても大切な支援のひとつとなっています。

地域で支える力、人が人をしっかり支える力を、私たち自身の為にも発揮する心がけを持ってみてはいかがでしょうか？



からだいきいき健康レシピ

<山菜おこわ>

○材料(1合分)

- ・米 1合 ・鶏もも肉 60g ・油揚げ 7g ・山菜(水煮)
- 鶏肉・油揚げ：濃口醤油10cc 酒10cc
- 米：濃口醤油6cc 酒10cc だし汁190cc

○作り方

1. お米は洗って、水に浸けておく
2. 鶏もも肉と油揚げは小さめに切って、濃口醤油と酒で煮詰める
3. 山菜(水煮)はザルにあげて、大きければ1~2cmに切っておく
4. お米をザルにあげ、炊飯器に入れて、濃口醤油、酒、だし汁を加え、1合の目盛りまで水を足し入れる
5. その上に下煮した鶏もも肉と油揚げ、山菜も入れて炊く



※山菜は、アクが強く、独特な苦みがあります。この苦みは植物性アルカロイドによるものですが、デトックス作用があり、芽吹きの際に山菜を食べることで冬の間に溜め込んだ余分な脂肪や老廃物を出してくれると言われています。

慈恵会つれづれ日記



ウイルス対策

1月16日に日本で最初の新型コロナウイルス感染者が確認されてから感染者の拡大がおさまりません。

先日、夜に友人と会うことになっていましたが、当日の夕方、突然で、すみません。体調不良のため今日は中止とメッセージがありました。新型？と送ると、武漢の人とは、接触していません。新型でない事を祈ります。と返事がありました。

ウイルス対策は、マスクの着用とうがい・手洗いの励行です。私自身も人混みの多いところへの不要不急の外出は控えています。もちろん、外出時はマスクを着用し、外出先から帰宅したら手洗い・うがいを励行しています。

一人一人が自分の体調に気を付け、体調が悪いときは外出を控えるなど対策をとり、一日も早く収束すればいいですね。

グループホーム ザテラス西田橋

平石 俊英

..編集後記..

新しい年度となり、心機一転となる時期となりました。新型コロナウイルス感染症により大変な時期ではありますが、今年度も様々な情報を紹介し、地域の皆様に少しでもお力になれる紙面作りを目指してまいります。今年度もよろしくお願いいたします。

次回発行は、2020年7月15日の予定です。

<広報委員:迫田>