

日常生活の感染予防について

みどり病院 外来看護課 感染管理認定看護師 森 春香

昨年は新型コロナウイルスに振り回された1年となりましたが、まだまだ油断できる時期ではありません。加えて「インフルエンザ」「ノロウイルス胃腸炎」の流行する冬季に入りました。

そんな今年の感染対策ですが…、新型コロナウイルス対策として「新しい生活様式」が推奨されていますね。それを励行して頂きたいと思います。①手洗い、②マスクの着用・咳エチケット、③ソーシャルディスタンスの確保、④換気、⑤3密（密集・密接・密閉）の回避です。そして、ノロウイルスはアルコール消毒の効果が低いので、「流水と石鹸による手洗い」が重要となります。付け加えると、換気に加えて冬場は「加湿」も必要になります。また、体調不良時には出勤・外出は控えるようにしましょう。

TVではマスクではなく「マウスガード」や「フェイスシールド」をよく見かけますが、マスクの代用とはなりません。前に飛沫を飛ばさないことはできますが、上下に空間があります。そこから飛沫は飛んでいきますし、入ってきます。着用者のガードにはなりません。布マスクでいいので「マスク」を着用しましょう。「新しい生活様式」が提言されたのはまだ昨年5月です。感染リスクが高まる「5つの場面」の提言は昨年10月です。お盆に帰省できなかったから、お正月こそはと思っている方も、まだ新型コロナウイルスは流行しています。オンライン帰省を勧めたり、帰省を受け入れてもお互いマスクを着用したり、食事は時間や距離で分けてとったりなど対策をしましょう。

「感染対策の基本は手を洗うこと」です。冬は特にノロウイルス対策も兼ねて石鹸を使って手を洗いましょう。また、手袋は手洗いの代わりにはなりませんから手を洗いましょう。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染リスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 療の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



PCR検査について

みどり病院 検査科課長 吉田成彦

新型コロナウイルス感染症の確定診断にはPCR検査が用いられています。PCRは英語の「polymerase chain reaction」の頭文字をとった略語で、日本語なら「ポリメラーゼ連鎖反応」と呼ばれます。ポリメラーゼとは核酸（DNA・RNA）を鋳型にして新しい核酸をつくる酵素です。PCR法では、ポリメラーゼを利用して「特定の遺伝子（新型コロナウイルス）だけを増幅させる」ことができます。

厚生労働省は、この冬に向けて、新型コロナウイルスのPCR検査を実施できる医療機関の対象を拡大する方針をまとめました。これまでは感染症指定医療機関などに設置されている「帰国者・接触者外来」に限定してきましたが、感染対策ができていけば診療所や小規模な病院でも「診療・検査医療機関」としてPCR検査が可能となっています。

どのような方に対してPCRなどの検査が可能なのでしょう。発熱など新型コロナウイルス感染症らしい症状がある場合、もしくはは無症状だけど周囲に陽性判定した方がいるなど感染が疑わしいと医師が判断した場合、については自己負担なく検査を受けることができます。一方で、就業や海外渡航のためにPCR検査を受ける場合は全額自費となります。

PCR検査は、扱う材料に感染性のものが多く、汚染を防ぐため作業工程ごとにエリア分けする必要があります。また精密な検査であり熟練した検査技術も必要となります。このよう

な事情もあり、現在みどり病院ではPCR検査用の検体採取（鼻から綿棒を突っ込まれるアレです。・）は病院内でおこなっています。ですが、検査そのものは外部の検査センターに委託しています。そのため、結果がわかるまでに2〜5日かかっています。

最近になって、小型で場所を必要とせず60分で結果が分かるPCR測定装置が登場したので、この機器を2台購入することになりました。患者さんだけでなく、スタッフにとっても結果が出るまでの不安な時間が最小限になります。2021年3月までには納入される予定です。

知って得する 社会保障

「生活困窮者自立支援窓口」を知っていますか？

新型コロナウイルスの影響を受け、仕事がない、収入が減って生活がより厳しくなってきた・・・そんな声が相談室にも寄せられます。そんな時、一緒に相談にのってもらえる窓口が「生活困窮者自立支援窓口」です。（岐阜市では「生活就労サポートセンター」の名称）2015年4月施行の生活困窮者自立支援法により、各市町村に設置が義務づけられています。

◎家計の管理が上手くできず、借金が増えていくなどの理由により生活に困っている方が利用できる窓口となります。専門職や周りの人など、多くの人が関わるのが大切です。みどり病院では、無料低額診療事業に取り組んでいることもあり、連携することが増えていきます。お困りのことがあれば、みどり病院の相談室にお気軽にご相談ください。一緒にいよいよ手立てを考えていきましょう。

（みどり病院地域連携室 医療相談員）



介護の現場より

コロナ禍での在宅介護

すこやかヘルパーステーション 管理者 和田 説子

昨年の春頃より、新型コロナウイルス感染症対策について何度となく、訪問介護職員内で話し合いを重ねてきました。利用者様宅へ訪問する前にはヘルパー自身の体温測定はもちろん、マスク・使い捨て手袋・消毒シートなどの持ち物チェックをすること等。訪問してからは、体調を伺いこれからサービスを行うことをお伝えし、手洗い、使い捨て手袋の使用、換気、等々の必要性を利用者様・家族様に、ご理解して頂くように文章にして、お話しをさせていただきました。

その行動は、現在も続けて行っています。訪問するヘルパーから、利用者様が感染するということが起こらないよう、私たちは常に日頃の行動に注意を払っています。終息することは、まだまだ容易ではない状態が続いています。正直、私たちヘルパーも感染に対する大きな不安と、仕事に対する責任感の間で揺れている状況です。以前のように面と向かって、お互い笑顔を見ながら（マスク越しではさみしいですよ）お話ができる時が来ることを願っています。