

# こ ん に ち は



紅葉が綺麗な季節ですね



令和2年 霜月号



## コロナ禍における新しい生活様式が定着してきました

新型コロナウイルス感染症の拡大防止と、経済活動を両立していくために「with コロナ」と称して、日常生活では基本的な感染対策を継続しつつ、働き方にもテレワークや時差通勤、オンライン会議など、新たな生活様式が求められました。

医療機関でも、飛沫防止シートの設置、受診時の検温やアルコール消毒の励行、発熱がある方には事前の電話相談を勧め、時間的、空間的に動線を分けるなどの対策が講じられています。また、オンライン診療を本格的に導入したクリニックもあるなど、感染拡大の防止と医療提供の両立が図られています。



## 【都筑区医師会でも新しい生活様式を踏まえ、講演会を開催しました】

10月には横浜市立大学付属病院感染制御部／医学部 血液・免疫・感染症内科学講師である加藤英明先生をお招きし、「実施診療での新型コロナウイルス感染症～インフルエンザ流行時における対応のポイント～」を開催。グリーンケアを考える会主催で、2020年3月まで音羽山観音寺の副住職を務められ、公認心理士の佐々木慈瞳氏をお招きし、「いのちのゆくえ」を開催しました。どちらの講演会も人数制限を設け、来場時の感染防止策のご協力をお願いするとともに、オンラインも併せて開催しました。このように、オンラインで講演会に参加する方法が様々な業種で拡がり、定着してきています。都筑区医師会の在宅事業部門では、今後もオンラインを併せた講演会や勉強会を、地域の団体等とも協力しあって開催していきたいと考えております。生活様式の変化に柔軟に対応しながら、新しい日常を築いていきたいものです。



|                      |     |              |
|----------------------|-----|--------------|
| 都筑区医師会訪問看護ステーション     | TEL | 045-913-5181 |
| 都筑区医師会ヘルパーステーション     | TEL | 045-913-3577 |
| 都筑区医師会24時間在宅ケアステーション | TEL | 045-913-3577 |
| 都筑区医師会居宅支援センター       | TEL | 045-910-6327 |
| 都筑区医師会福祉用具センター       | TEL | 045-911-6100 |
| 都筑区医師会ナーシングホーム       | TEL | 045-913-6321 |

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

[http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku\\_features/](http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/)

### 健康まめ知識



横隔膜のけいれんによって起こる「しゃっくり」続くとツライですよ？しゃっくりを止める方法には、様々な方法があります。例えば、ご飯を飲み込む、鼻をつまんでコップ1杯の水を飲む、人に驚かせてもらうなんて事もあります。これらはショック療法であり、期待した程の効果は得られない事がしばしばあります。しゃっくりを止めるもっとも効果的な方法ですが・・・実は「砂糖」が効くのです！！まず大きじ1杯のグラニュー糖をすくい、そのままスグに飲み込んでしまいます。この時、舌の上のにせたり、唾液で濡らしたりせず乾いたまま飲み込む事がポイントです。この方法で大抵のしゃっくりは止まるはずですが、もし止まらない時は何度か繰り返すといいようです。できればグラニュー糖がいいようですが、普通の砂糖でも代用できます。是非お試し下さい♪

### 液体タイプとジェルタイプのアルコール消毒、効果に違いがあるの??

手指消毒薬には、液状（スプレー）製品とジェル剤が市販されています。液状の製品は、薬液の飛散や手掌からこぼれおちるリスクがあり、頻回の使用で手荒れを起こすことがあります。それを防止するために手掌に取りやすく、保湿性にすぐれたジェル剤が生まれたそうです。気になる効果ですが、大きな違いはありません！！そのため、手指の乾燥が気になる方はジェル剤の使用も検討してみてもいいでしょうか。また、液状とジェルともに3~4ml（500円玉程度）以上手に取ること、手に取った後は爪、親指や指の間、手首にも擦り込むことで効果が発揮されます。アルコール消毒を適切に使うことで、感染予防になるので、効果的に使いたいですね。




### 【災害対策情報】ご存知ですか？満タン&灯油プラス1缶運動

大規模災害が発生すると、家庭用燃料（ガソリン・軽油・灯油）の入手が困難になります。東日本大震災や熊本地震では、燃料を買い求める人がガソリンスタンドに殺到しました。近年は局地災害が多発しており、日頃から物資を用意しておくことがより重要となっています。そこで生まれたのが「満タン&灯油プラス1缶運動」です。これは、災害時の燃料不足に備えて、「ガソリンは常に満タンにしておく」、「暖房用の灯油は1缶余分に保管しておく」ことで、災害時の買い求めパニックを回避することに繋がります。また、車に十分な量のガソリンがあれば、移動手段だけでなく、携帯電話の充電や、カーラジオ等を利用した車内を情報収集にも利用でき、灯油1缶（18ℓ）余分にあると暖房用燃料として活用ができ、災害時の安心につながります。いつ起こるかわからない災害時に慌てないように、日頃から備えたいですね。



**※灯油の保管上の注意点・灯油の品質に関する注意点** ①火気のない冷暗所 ②しっかりと密栓して貯蔵 ③昨シーズンの使い残した灯油は品質が劣化している場合があります、暖房器具が故障する原因になるので灯油はシーズン中に使い切ることをおすすめします。



編集後記   
11月になると朝晩が寒く、日が暮れるのもあっという間です。年末も近づき忙しい時期になりますが、体調には気をつけたいと思います。

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 吉井