

# コロナ禍における 感染対策できていますか??

## 新しい生活様式

【ねらい】 新型コロナウイルス感染症の感染拡大を予防する生活について考え、基本的な感染対策を家庭でも継続して実践できるようにする。

### 【指導内容】

- 感染防止の3つの基本（身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い）を継続すること。
- 自分たちの身近な生活において、3密を避けるための工夫について考え、家庭でも話し合い、実践できるようにすること。

その際、学んだことを子供たちから家族に伝えるなど、自らの生活を工夫することについて主体的に取り組めるようにすること。

買い物や外出は必要最低限にし、人混みを避け、人との距離を取るようにすること。

公共交通機関を利用する場合、会話は控えめにし、乗客が少ない時間帯に利用すること。

地域の感染状況に注意をし、感染が流行している地域への移動は控えること。



みんなで予防対策

## どうやって感染するの？

※感染経路が1つでないものについては、予防法において、より効果の高いほうに入っています。

### 接触感染

発病者に接触することで感染

病原性大腸菌・サルモネラ菌・腸炎ビブリオ・カンピロバクター菌・ボツリヌス菌・ヘルパンギーナ・手足口病・とびひ・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・感染性胃腸炎（おう吐下痢症）など



→ 手洗いで高い予防効果

### 飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛び散った液から感染

咽頭結核熱（プール熱）・インフルエンザ・りんご病・おたふくかぜ など



→ うがいで高い予防効果

### 空気感染

くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルスが、空気中に浮遊して感染

水ぼうそう・結核・はしか など



→ 予防接種および感染者に近づかないことで予防

### しょうすな手の洗いかた

しっかりと洗い、ばい菌を洗いましょう。

1 腕まくりをする。	2 水道水で手をぬらす。	3 せっけんをしっかりと泡立てる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。
6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすって、つめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんをすすぐ。	10 清潔なタオルでふく。

### 効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

※うがい液は、水道水でもOK。

①ぶくぶくうがい

うがい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。

②がらがらうがい

うがい液を口に含み、のどの奥まで届くようによく上向き、15秒ほどがらがらして、吐き出す。

参考図書：株式会社学研研究社発行 「ほけんだより 12か月」より 🐾

受付で体温測定・手指消毒を実施しています。ご協力をお願いします。



# 北診だより

二〇二二年三月号

東京ほくと医療生活協同組合

2022年3月1日  
東京都北区  
東十条2-8-5  
生協北診療所  
TEL  
03(3913)5271  
「北診だより」  
作成委員会発行

通巻149号  
発行責任者  
関根 覚



http://hokuto-kita-clinic.jp/

# 新型コロナウイルス (COVID19) 治療薬

COVID19 に対する薬物療法は、①抗ウイルス薬・抗体薬 ②免疫調整薬・免疫抑制薬 ③抗凝固薬 ④その他に大別されます。発症後数日はウイルスの増殖が主病態と考えられ、初期治療では抗ウイルス薬や抗体薬の投与が効果的です。とりわけ自宅で服用可能な経口薬には大きな期待が寄せられています。現在日本で承認されている経口治療薬は、軽症～中等症 I で発症5日以内の方が対象の抗ウイルス薬ラゲプリオカプセル、パキロビッドパックの2種類ですが、投与量に限りがあるため使用に制限があります。塩野義製薬が2月25日に新たな経口抗ウイルス薬を申請しており、承認されれば国内での安定供給につながると期待されています。

## 新型コロナウイルス(COVID-19)経口治療薬

(日本で承認されているものは2剤)

**ラゲプリオカプセル(モルヌピラビル)**: 対象は18歳以上で、軽症～中等症 I (重症化リスクある人)、発症5日以内の患者。入院、死亡リスクを30%低減。1回4カプセルを1日2回5日間服用。妊婦、妊娠している可能性のある人は服用できない。一般流通は行わず、厚労省所有で、治療を行う医療機関及び薬局へ無償提供されている。

**パキロビッドパック(ニルマトレルビル・リトナビル)**: 対象は12歳以上、体重40kg以上の軽症～中等症 I (重症化リスクある人)、発症5日以内の患者。入院、死亡リスクを88%低減。ニルマトレルビル2錠、リトナビル1錠の計3錠を1日2回5日間服用。高血圧や高脂血症の薬と相互作用があり、併用できない薬が多い。令和4年2月27日までの間は試験運用期間。都道府県が選定した数件の薬局と新型コロナウイルス感染症患者受け入れ確保病床を有する医療機関のみで使用可。

## 北診建替推進委員会立ち上がる

2月4日、第1回目の生協北診療所建替推進委員会が法人内に立ち上がりました。建物も古く建て替えが急がれていましたが、コロナ禍もあり延び延びになっていました。基本的には東十条に現地建て替えをする方針で進めて参ります。新しくなった建物での診療・生協活動ができるのが今から楽しみです。尚、委員会は毎月開催される予定です。



引き続き、不要不急の外出と三密を避け、第六波の新型コロナウイルス感染症対策の継続・徹底を行っていきましょう。当院かかいつけの患者様の発熱の際の診察は行っています。

十条西支部 清水 てる子

身近な友人(八十七才)が!..!コロナにかかったとても信じられなかった。入院する一週間前から「食欲がない...身体の調子が悪い」とぼやいていた。当日までお茶を飲み談笑し合っていたのに。熱が出たでも無し、ノドが痛かった訳ではなし、...その娘さんと私は濃厚接触者と云うことで8日間一歩たりとも外に出てはいけなないと担当医に言われ、私もつらかった(ゴミ出しにも出られず...!)十一日間ほどで退院され、ほっとしました。でもまだ本調子ではないらしい。入院時の話しを聞いた所、個室に入れられたので費用が大変だったろうと聞いたら、なんと全額無料ときかされこれにもおどろきました。御本人は、まだまだ本調子ではありません。やっぱりコロナはこわい。食事はきちんと、とりたいたいものです。



支部通信  
濃厚接触者に  
なっていました



★HbA1cの結果が即日わかります(昼間のみ)



★CT検査をやっています



★金曜夜間外来(内科)をやっています



★木曜12時口コモ体操教室をやっています ※現在休止中



## 生協北診療所 七つの特色

★往診をやっています



★送迎をやっています



★禁煙外来をやっています

