

地域と共に歩む広報誌

# なんぷう



2020年12月発行  
増刊号

みなさん、こんにちは。新型コロナウイルス感染症の影響で「新しい日常生活」となり久しくなりますね。今年の冬はインフルエンザやコロナウイルスの流行が懸念されており、一人ひとりが感染防止対策を継続することがとても重要となります。

そこで、ヒトに感染する新型コロナウイルスとは何か、そして、感染リスクが高まる場面について改めて知り、対策を講じていきましょう。

## 【感染経路】



主にウイルス保有者の咳やくしゃみにより生じるしぶき（飛沫）を他者が鼻や口から吸い込むことによる飛沫感染が主体と考えられています。ウイルスを含んだ飛沫を触った手で自身の鼻、口、眼などの粘膜を触ることにより感染する接触感染の可能性もあります。

新型コロナウイルスの感染経路の特徴として「3密」が明らかになっています。これは密閉（狭い換気の悪い場所）、密集（ヒトがたくさん集まっている）、密接（大きな声で会話をしたりする）の3つの環境がそろうと、感染が広がりやすいということを意味しています。

## 【潜伏期】

ウイルスに暴露してから症状が出るまでの期間は1～14日間、他人に移す感染可能期間は、発症2日前から発症後7～10日間程度と考えられています。発症前や無症状の感染者でも他者に感染させる可能性があるため厄介です。



## 【症状】

初期症状はインフルエンザやかぜに似ており、新型コロナウイルス感染症と区別することは非常に困難となります。頻度が高い症状として、発熱、咳、倦怠感、呼吸苦で、下痢、味覚・嗅覚障害などもみられます。新型コロナウイルス感染症患者の多くは無症状または軽症で経過しますが、高齢者や基礎疾患のある感染者を中心に一部重症化する可能性もあり、特に注意が必要となります。



参考文献：新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き・第3版 2020年9月4日発行

日本医療機能評価機構（一般病院）認定病院

## 県立日南病院

〒887-0013 宮崎県日南市木山1丁目9番5号

TEL 0987-23-3111

FAX 0987-23-5142

<https://www.nichinan-kenbyo.jp/>

Eメール：nichinan-hp@pref.miyazaki.lg.jp



## 「感染リスクが高まる5つの場面」「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」とは？

Go Toトラベル、Go Toイートと人の移動や会食を促す政策が行われ、経済対策も必要とは思いつつも感染の広がりも心配です。自分たちで出来る感染予防対策を日々実践することが大切です。ここでは「感染リスクが高まる5つの場面」「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」を紹介します。

### 感染リスクが高まる「5つの場面」

#### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 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のリスクを高める。



#### 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、短時間の食事に比べて、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をすることで、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。
- 寮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。



### 「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」

- 飲酒をするのであれば、
  - ①少人数・短時間で、②なるべく普段一緒にいる人と、③深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で。
- 箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。
- 座の配置は斜め向かいに。(正面や真横はなるべく避ける)
- 会話する時はなるべくマスク着用。
- 換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で。
- 体調が悪い人は参加しない。



出典：新型コロナウイルス感染症対策分科会から政府への提言

感染リスクが高まる「5つの場面」と「感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫」令和2年10月23日

自分の生活や職場の中で感染リスクのある場所、つまり3密に該当する場所がどこにあるのか確認し、そこに対策を講じることが大事なことだと思います。



# 新型コロナウイルスに関する県立日南病院からのお願い

(10月23日時点)

当院では新型コロナウイルス感染の拡大を抑えるため、下記のとおり対策を講じております。お手数をおかけして申し訳ありませんが、ご理解とご協力をどうぞお願いいたします。

\*最新の情報についてはホームページに随時掲載しますので、ご確認いただけますようお願いいたします。

## 【入館時間について】

新型コロナウイルス感染対策のため、入館開始の時間は8時10分となっております。

入館前の事前の番号札配布は行っていませんのでご了承ください。

入館後はサーモグラフィーで体温測定を行っています。



## 【入館時のお願い】

マスクの着用と手指消毒をお願いします。

受診予定で発熱やかぜ症状がある場合、必ずお申し出ください。



## 【面会される方へ】

- ・東玄関（時間外出入り口）から入館・退館してください。時間は12～20時です。
- ・入院時に発行する面会証提示が必要です。1人のみ面会できます。
- ・東玄関において面会届へ必要事項を記入後、入館証をお渡します。（事前に体温を測定し、来院してください）。
- ・入館証は院内では必ず着用してください。退館時には回収箱へご返却ください。
- ★宮崎県外（志布志市は除く）からの面会はできません。（10月23日現在）
- ※ただし、宮崎県内でも感染状況が厳しい圏域からの面会はお断りします。



## 【面会時に守っていただきたい4つのこと】

- ①入館前後・病棟入室前後に必ず手指消毒をしてください。
- ②マスクを着用してください。
- ③病棟受付で「発熱や呼吸器症状がない」ことを看護師等の職員に伝えてください。
- ④面会は短時間（15分以内）で済ませてください。





# 100歳まで生きるあなたに県病院がお手伝いできること

副院長（総括） 原 誠一郎

大河ドラマ「麒麟がくる」が放送休止になった事は、新型コロナウイルス感染症による影響の中でもかなり衝撃的でした。舞台になっている戦国時代は人生50年と言われており、織田信長が本能寺で波乱万丈の人生に幕を降ろしたのも49歳だったようです。長寿の理想郷と考えられた中国でさえ、70歳まで生きるとは「古来稀なり」でした。新選組隊士沖田総司の命を奪った結核が死因のトップだったこともありましたが、今では治療可能な病気になりました。その後、私たちの寿命は延びてきて、100歳で双子のきんさん・ぎんさんが登場されてから30年が過ぎました。

死因のトップから結核や肺炎が姿を消して、現在はがん・脳卒中・心臓病が上位を占めています。これらは食事、運動、喫煙、飲酒などが発症や進行に関与する病気だとして生活習慣病と呼ばれています。生活習慣病をコントロールするためにメタボリック症候群という概念が提唱され、その対策を講じることで寿命が延びてきましたが、元気で活動されている方がいらっしゃる一方で、日常生活能力が低下して入退院を繰り返す方も多くいらっしゃるのが現実です。これまでは、寿命を延ばすために病気の予防、早期発見、早期治療が大切でしたが、これから健康でいる期間（健康寿命）を延ばすために気をつけたいものがフレイルです。

フレイルとは加齢による衰えのことです。全身のフレイルでは運動機能が低下し、口腔フレイルでは嚙む、飲むなどの機能が低下します。そして社会的フレイルでは閉じこもりがちになり心が衰弱します。フレイルをコントロールしつつ、各種検診結果や持病に対して、かかりつけのクリニックや医院の先生とよく相談して二人三脚で対応してください。

かかりつけ医から県病院への受診を勧められた時にはすぐに行動してください。コロナ禍だからといって病院受診を自粛する必要はありません。県病院では換気や消毒でしっかりと感染予防対策がなされていますので安心してご来院ください。健康寿命の延伸に立ちはだかる様々な病気に対して、私たちが一緒に立ち向かいます。日南串間地区の皆さん、かかりつけ医を杖として、県病院を柱として、健康ないきいき100歳を目指しましょう。大河ドラマと同じく再開した朝ドラのタイトルのように、県病院は全力であなたに「エール」を送ります。

風邪の流行する寒い季節になりました。

今回は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行に備え、増刊号という形で発行しました。これから忘年会や新年会のシーズンとなりますが、本広報誌が皆さんの感染防止対策の一助となれば幸いです。引き続き、手指衛生の徹底を心掛け、この難局を一緒に乗り越えましょう！

（広報編集委員会）

編集  
後記



広報編集委員会からのお知らせ

広報誌へのご意見・お問い合わせにつきましては院内のご意見箱、  
FAX 0987-23-5142 または <https://www.nichinan-kenbyo.jp/> まで！