

「相談室」通信

発行：西岡病院 医療福祉課 <http://www.nishioka-hosp.jp>

新型コロナウイルス感染症を予防するために

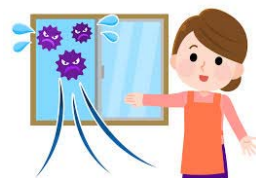
新型コロナウイルス感染症が国内で発生して、はや1年が経ちました。日々、感染対策に取り組まれているとは思いますが、感染者数は依然多い状態が続いています。改めてみんなで注意していくべき内容を確認しましょう。

【基本の対策と冬の予防法を徹底！】

予防の基本は「手洗い」「身体的距離（ソーシャルディスタンス）の確保」「マスクの着用」です。3密を避ける、毎朝の体温測定と健康チェックなどを続け、少しでも発熱やのどの痛みがあるときなど体調の変化があるときは外出しないようにしましょう。

☆冬はさらに！

- ・湿度は40%以上を保つ
- ・できるだけこまめに換気する→窓を少しだけ開ける、ほかの部屋の窓から廊下などを経由して温まった新鮮な空気を取り入れる（二段階換気）など、室温変化を抑えて換気を行いましょう。



【感染リスクが高まる場所に要注意！】

例えば仕事の休憩中、移動中の車内などでは気が緩み、ほかの人がいてもマスクを外して話してしまうなど油断しがちです。また、食事や飲酒を伴う機会は感染リスクが高まります。

新型コロナウイルス感染症は感染していても症状が出ない方もいることから、無自覚のうちに感染を広げてしまうほか、高齢者や基礎疾患がある方の重症化リスクが高いこと、また最近では軽症だった方が急激に症状が悪化するケースがあることも分かってきました。行動する際には必要性や時期、場所などを慎重に判断し、自身と周りの人の命を守るための行動を常に心がけましょう！

【病院の利用も密を避けて、適正に】

土日、祝日などは当番制のため医療機関は大変込み合います。平日に受診する、症状が軽くても我慢せず早めの受診を心がけましょう。また特に基礎疾患がある方は必要以上に病院受診を抑制するのではなく、定期的な受診で状態の管理をしましょう。

～発熱して医療機関を受診するときは事前にお電話を～

まずはかかりつけ医など、身近な医療機関に電話してください。かかりつけ医がないなどわからないことがあれば「救急安心センターさっぽろ」（#7119 または 212-7119/24 時間対応）に電話し、相談しましょう。

（参照：札幌市ホームページ／広報さっぽろ）

冬の暮らしを安全に！

北海道の冬には、路面での転倒などの危険があります。

骨折などのケガは今後の生活動作にも大きな影響を及ぼします。

冬を安全に過ごすために今一度気をつけていきましょう。

《滑りやすい場所》→段差や、雪が踏み固められた場所が危険！

- 車の出入りがある場所
- バスやタクシーの乗降場所
- 地下鉄や地下街の出入り口
- 横断歩道
- ロードヒーティングと雪道の境目 など…



基本的ですが…まずは「歩き方の工夫」

小さい歩幅で、靴の裏全体を地面につくようにして歩きます。

「滑りやすい場所に砂まきをする」

人通りの多い交差点などには、滑り止め用の砂袋が入った「砂箱」が設置されています。砂をまくことで自分だけでなく後に通る人にも歩きやすい道になります。

「滑り止め用の道具を利用する」

皆さんは冬用の靴を履かれているとは思いますが、例えば杖を使用されている方などに便利な「アイスピック」という杖用の滑り止めもあります（下の写真。2,000 円程度）。普段ご使用されている杖にドライバーで取り付け出来、必要時に爪を上げ下げして使用します。



（使用時に爪を下げた状態）



（爪を上げた状態）

上記の他にも、靴にゴムバンドで後付けできるスパイクなど、雪道対策の様々な用具がありますのでお問い合わせやご質問などお気軽にお声かけください！

「地域連携室」のご案内

「医療ソーシャルワーカー」がおりますので、ご相談されたいことや、ちょっと聞きたいこと… などありましたら、お声をおかけください。

■ご相談をご希望の際は1階受付・各看護ステーションまでお申しつけ下さい。

また、お電話でのご相談もお受けしております。

（西岡病院 電話：011-853-8322 相談対応時間：月～金 9時～17時 土：9時～12時）

☆新しくソーシャルワーカーが入職しました！☆

1月より 高須賀 絵美(たかすか えみ)が入職いたしました。

4名で相談対応しております⇒ 医療ソーシャルワーカー：岡村、横田、

田附(たつき)、高須賀(たかすか)