

# 新型コロナウイルス感染拡大を防ぐ!

(4月17日時点の情報です)

## 今、わたしたちにできること



新型コロナウイルスによる新型肺炎が全国で蔓延し、諏訪保健所管内においても発生が確認されています。今後「感染しない、広げない」ために新型コロナウイルス感染症をよく理解し、市民一丸となって感染予防に努める必要があります。みなさんの生命と安全を守るため、今わたしたちにできることを考えてみましょう。



新型コロナウイルス感染防止のため公共施設を閉鎖



新型コロナウイルス感染症岡谷市対策本部

### 岡谷市病院事業管理者メッセージ



岡谷市病院事業管理者  
岡谷市民病院 病院長  
天野 直二

新型コロナウイルス感染症のことでは世界中がパニックに陥っています。医療者の立場からは1日も早く制御することが責務です。3つの視点、すなわち、罹患しないようにすること（予防）、早く発見して適切な治療に結びつけること（診断と治療）、普段からの健康を維持すること（健康推進）が大切です。現在は緊急の事態であり、まず蔓延させないことが急務です。言われつくされていますが、通常のウイルス対策が原点であり、少しでも人ごみに入るならマスク、そして手洗いとうがいを義務づけることです。むやみに怖れることはありません。

岡谷市民病院では通常の業務が遂行され、中から発生することがないように励んでいます。皆さんの健康維持、安全・安心のため職員が一丸となって邁進しています。ご協力のほどよろしくお祈いします。

### 岡谷市民病院 呼吸器内科 小林先生に聞く 新型コロナウイルス Q&A



岡谷市民病院 呼吸器内科医長  
小林 信光

#### Q.1 新型コロナウイルスは空気中にあるの?

A.1 一般的には飛沫感染なので、空気中に蔓延しているとかそういったものではないと考えられています。ですから2m以上離れていれば感染しないと言われてます。ただ、国が言う特殊な環境「3つの密」のような状況下では数分から30分くらいウイルスが生存するという報告もあります。

#### Q.2 症状が出てない人からも感染するの?

A.2 感染しているのに症状が出ない、いわゆる「無症状病原体保有者」の例が報告されています。あくまでも症状が出ていないだけなので、「無症状病原体保有者」からも感染します。

#### Q.3 新型コロナウイルスは重症化しやすい?

A.3 新型コロナウイルス感染症の重症度は、季節性インフルエンザと比べて死亡リスクが高く、特に、高齢者や基礎疾患のある人では重症化するリスクが高いことが報告されています。一方で、罹患しても約8割の方は軽症で経過し、治癒する例も多いことが報告されていますので、不必要に怖がりすぎることなく発熱などの症状が出た場合は、厚生労働省が示している「相談・受診の目安」に基づき落ち着いて行動することが大切です。

#### Q.4 新型コロナウイルスはどのような症状がでますか?

A.4 感染しても症状がでない人もいますが、一般的には、咳、発熱、のどの痛みや倦怠感などで、進行すると息切れや呼吸困難がでます。特に、高齢者や基礎疾患がある人などでは重症化のリスクが高いと言われていますが、若い人やリスクが低い人でも重症化することがあるため、注意が必要です。

#### Q.5 岡谷市民病院で行っている対策は

A.5 発熱が疑われる患者さんをトリアージするため、病院の正面玄関で来院者全員の検温をしています。検温で37度5分以上ある場合には、別の場所で看護師が状況をお聞きし、診察室へご案内しています。発熱者の人が他の人と接しないよう動線分け、患者さんや来院者を守るための対策を行っています。

#### Q.6 定期的に処方されている薬が終わりそうだが、外出は自粛したい。

A.6 慢性疾患等により定期的に処方されている薬をご希望の方は、電話診療により薬を処方できる場合があります。いくつか条件があるので、詳しくはかかりつけの病院に確認してください。

### 岡谷市長メッセージ

#### 市民の皆様へ

市民の皆様には、新型コロナウイルス感染症から「自分を守る」、「家族を守る」、「大切な人を守る」、「社会を守る」ため、社会を構成する一員として、ひとりひとりが予防行動に心がけ、岡谷市民病院をはじめとした医療機関の方々などにもご協力いただきながら、感染防止、感染拡大防止に向けた役割を果たしていただきたいと思います。

行政の最大の使命は「市民の命と生活を守る」ことであります。岡谷市は、引き続き、国や長野県、諏訪圏域6市町村連携しながら、感染並びに感染拡大の防止に向け、適切にしっかりと対策を講じてまいりますので、市民の皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症が終息するまで、厳しい、つらい期間が続きますが、市民が心をひとつにして、この難局を乗り越えましょう。



岡谷市長  
今井 竜五

再確認!

# 感染症を防ぐ3つのポイント!

## 感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

### POINT 1 正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

首相官邸ホームページ (https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html) を加工して作成

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### POINT 2 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う

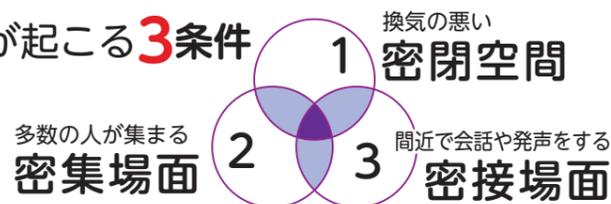
2 ゴムひもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸ホームページ (https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html) を加工して作成

### POINT 3 3つの密を避けましょう

集団感染が起こる3条件



1 密閉空間

2 密集場面

3 密接場面

クラスター感染とは…人が集まる場所やイベントで感染者が急増すること

さらに広がると…

オーバーシュート (爆発的な患者急増) へ



## 岡谷市民病院 感染管理認定看護師が教える感染症予防のポイント



岡谷市民病院 感染対策室 感染管理認定看護師

源田 和子

### ① まずは、正しい情報で正しく理解を

新型コロナウイルス感染症は連日様々な報道がされていますが、それによって過度な不安を抱いてしまうことは精神的にもよくありません。厚生労働省や国立感染症研究所などのホームページから正しい情報を得て、正しく理解しましょう。

### ④ 免疫力を下げないことが大切

よく眠ること、食事をきちんととること、持病がある人はそれをしっかりコントロールすることが大切です。

### ⑤ 換気や清掃が大切

換気や清掃をすることも効果的です。ウイルスは唾液や痰、咳に含まれるので、そういったものが付着したティッシュなどをゴミ箱に捨てた場合には、袋をしっかりと縛ることが大切です。



### ② アルコール消毒や手洗いが大切

アルコール消毒は多くのウイルスや菌に効果があるのでアルコールを用いた手指消毒は有効です。アルコールで手荒れする人は流水の手洗いを念入りにしてください。手洗いの手順を2回繰り返すことも効果的です。

### ③ スキンケアが大切

手荒れしていると、手に細菌やウイルスが付きやすくなります。肌のバリア機能を保つため寝る前のスキンケアなどで肌荒れ防止を心がけましょう。

### 咳エチケットとは

- ① 咳など感冒症状がある時は、マスクを着用しましょう
- ② 咳やくしゃみをする時は、顔を人にむけないようにお願いします
- ③ 使用したティッシュはゴミ箱にすててください

※その後は手洗いをお願いします

## 岡谷市民病院での院内感染防止対策

岡谷市民病院では、4月8日から患者、付き添い家族、業者を含む来院者全員の検温を実施しています。院内感染を防ぎ、病院機能の維持を図るための措置です。検温は耳にあてて数秒で測れる機器を使用して職員が行い、37.5度以上の発熱がある人は、屋外に設置したテントで問診、診察を受けていただきます。発熱がない場合は、そのまま院内に入れます。テントは「待合」「問診」「診察」として3つに分かれていて、看護師の問診のあと、医師が診察し、その結果をもとに院内の該当する科や医師に伝えていくという流れになっています。また、正面玄関の開場時間も、午前8時から



病院北側に設置されたテント



来院者全員の検温を実施

問合せ 岡谷市民病院 231-8000

変更になりました。番号札(整理券)は、正面玄関前で午前6時30分から配布し、午前8時から番号札順に検温を行います。感染拡大防止および院内感染防止のため、ご理解とご協力をお願いします。

シルキーチャンネルを見て、自宅で運動しよう！

**動画de講座 マネしてみよう！自宅でできる運動不足解消法～バレトン編～**

シルキーチャンネルと岡谷市Youtubeチャンネルで放送します！番組を見ながら自宅で気持ちの良い汗をかきましょう♪



★バレトンとはバレエ、ヨガ、フィットネス、それぞれの要素を含んだ一連の動作をつなぎ合わせた有酸素運動です。  
 ★関節への負担の少ないエクササイズです♪  
 ★性別・年齢問わずどなたでもチャレンジできます♪  
 講師…インストラクター 唐木田 由紀さん  
 ※シルキーチャンネルの視聴方法は24ページを参照

放送日…5月1日～6日：ウォームアップ編  
 5月7日～12日：メインパート編①  
 5月13日～18日：メインパート編②  
 5月19日～24日：メインパート編③  
 5月25日～31日：クールダウン編  
 6月1日～15日：総集編

放送時間…毎時0分から  
 (午前10時、午後3時・7時を除く)

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

**新型コロナウイルス感染症が疑われる人の相談窓口について**

- ◆ かぜの症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
- ◆ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※高齢の人や基礎疾患などのある人は、上記の状態や症状が2日程度続く場合。

上記の症状がある人は、直接医療機関には行かず、事前に下記の有症状者相談窓口へご連絡ください。

◎ 有症状者相談窓口(諏訪保健福祉事務所)	24時間対応	TEL.0266-57-2930
◎ 一般相談窓口(長野県庁保健・疾病対策課)	24時間対応	TEL.026-235-7277 または TEL.026-235-7278
◎ 聴覚障がい者向け	24時間対応	FAX.026-403-0320
◎ 外国人向け NAGANO多言語コールセンター	24時間17言語対応	TEL.0120-691-792

**岡谷市の新型コロナウイルス感染症への対策**

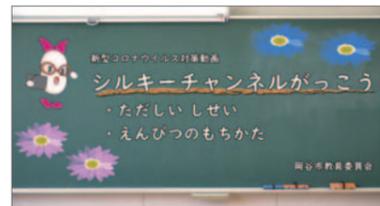


現在岡谷市では、公共施設の休館や、イベントの延期・中止など、感染拡大防止に向けた様々な対策を講じています。

詳しくはホームページをご覧ください



シルキーちゃんねる・岡谷市公式YouTubeで新型コロナウイルス対策動画や休校中の児童に向けた動画を掲載しています。



動画はこちらをご覧ください



問合せ●健康推進課(内線1177)

**新型コロナウイルスから身を守るために健康を維持**



新型コロナウイルス感染症対策として、手洗いや咳エチケットなどが推奨されていますが、それとともに免疫力を高めることも大切です。免疫力は、適度な運動、十分な睡眠、バランスのとれた食事、規則正しい生活などによってアップするといわれています。やまびこスケートの森のトレーナーが、家の中で簡単にできる運動を紹介합니다。心身の健康を保つため、無理のない範囲で試してみましょう。 ※1日1～3セット行いましょう。



こちらで動画もご覧いただけます

**ストレッチ**

- ・息を止めない(数を数えながら行くと自然に呼吸できます)
- ・伸ばしているところを意識
- ・反動をつけないで各部位20秒じっくり伸ばしましょう
- ・痛みがある場合は行わない

**腰背部伸ばし**

腰から背中への筋肉を伸ばします



体の前で手を組み、おへそを覗き込むように背中を後ろに丸めます

**肩・胸部伸ばし**

肩と胸の筋肉を伸ばします



椅子に浅く座ります  
 背もたれを掴み、グーッと胸を張ります

**上体伸ばし**

脇腹から背中・腕を伸ばします



手を組んで、上に伸びます  
 左右に倒すとより伸びます

**筋力トレーニング**

- ・息を止めない(数を数えながら行くと自然に呼吸が行えます)
- ・鍛えているところを意識する
- ・痛みを感じる場合は行わない

上体が前に倒れないように



**もも上げ**：大腰筋と腹筋を刺激します

椅子に浅く座り、背筋を伸ばします  
 両足を肩幅に開きます  
 左右交互にももを上げます  
 左右各10回行いましょう

**ロウイング**：広背筋を刺激します

背筋を伸ばし、両足を肩幅に開きます  
 腕を前に伸ばした状態から、肘を後ろに引きます  
 肘を内側に寄せて3秒キープ  
 10回行いましょう



息を吸って～

吐きながら～

**バタフライ**：大胸筋を刺激します  
 背筋を伸ばし、両足を肩幅に開きます。  
 肘を曲げて胸を開いた状態から胸の前で肘を寄せて3秒キープ  
 10回行いましょう



監修  
 株式会社やまびこスケートの森  
 トレーニングセンター

立って行えば、さらに活動量がアップします！