

# 田園調布醫院だより



令和2年  
春号

## ～新型コロナウイルス流行～

世界中で猛威を振るう新型コロナウイルス。テレビや新聞でもうご存じの方も多いかもかもしれませんが、今号でもその特徴や対策を紹介したいと思います。

### 【コロナウイルスとは？】

人に感染するものは7種見つかっており、その中の一つが問題となっている「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」です。7種のうち4種はいわゆる風邪の原因の10～35%を占め、多くは軽症です。残りの2種は、02年に発生した「SARS」や12年以降発生している「MERS」です。アルコール消毒(濃度70%以上)などで感染力を失うことが知られています。

### 【どうやって感染する？】

現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられており、「飛沫感染」は、感染者の飛沫(くしゃみ・咳・つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそれを口や鼻から吸い込むことで感染します。「接触感染」は、感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後などに周りの物に触れ、未感染者がその部分を触るとウイルスが手などに付着し感染します。

### 【感染対策は？】

他の感染症においてもですが、やはり日々の細目な手洗い・うがいを始め、人混みを避けるなどの「できるだけもらわない」心掛け。そして、私たちが元から持っている最高の防御「免疫力」を高めることも予防対策の大きな一つであり、そのためには「快食・快眠・快便」の規則正しい生活を送ることが大事です。治まる気配がまだまだ感じられない今回の流行ですが、正しく恐れ、できる限りの対策をもって乗り切りましょう！

## 正しい手の洗い方

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

- 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。
- 手の甲をのぼ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。

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。

## 正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う





編集後記：総務課 青木

今号より担当をさせて頂きます、総務課・青木です。  
つたない編集ですが宜しくお願い致します。  
未だコロナ大嵐の只中、皆様も予防や多種の品薄で  
ご苦労されていることと思います。品薄といえば今を  
遡ること25年くらい前、冷害で米不足になったときも  
似たような状況でしたね。近くに住む祖母に「大丈夫  
夫？」と連絡したら、「何言ってるんだい！戦時中に比  
べたら他にいくらでもあるだろう！騒ぐんじゃないよ、  
みっともない！」と力強いお言葉。夫は出征、年老い  
た義父母と子供三人を抱えながら戦争を生き抜いた  
明治女は最強でした。

田園調布醫院 第11回 地域体操教室

## 腰痛体操

～座ってできる運動とツボ～



【開催日】 2020年5月26(火)  
【時 間】 11:00～12:00 (開場 10:45)  
【場 所】 田園調布醫院 外来リハビリ室  
【電 話】 03-5732-1955

●どなたでも参加無料！ ●先着20名様(事前予約制)

＜田園調布醫院だより 令和2年春号＞

発行：医療法人社団 伍光会 田園調布醫院  
〒145-0076 東京都大田区田園調布南22-10 光機舎ビル1F  
【TEL】03-5732-1955 【FAX】03-5732-1956  
<http://www.denenchoufuiin.net/>

