

# 院内感染防止対策委員会ニュース 第53号

発行日：2022年8月

発行：ふくの若葉病院 院内感染防止対策委員会

## 新型コロナウイルス対策のQ&A、ストレス解消法

アンケートにご協力ありがとうございました。

行動制限のない夏休みとなり、医療職としてどの程度規制緩和をしてもよいのかといった質問が多く寄せられました。

**質問1.** 県外への外出はOKですか？移動届は必要ですか？また、県内のイベントの参加に制限はなしと考えてよいでしょうか？

**回答：**北陸3県への移動は原則届け出無しでOKです。但し、移動先で混雑した場所（例えば、金沢駅やその周辺の商業施設、旅行者でにぎわう近江町市場など）に行くことや、閉鎖空間でのイベント参加は原則禁止とします。行っても良いかどうか？自分で判断がつかない場合は感染委員に確認してください。

**質問2.** 友達と食事に行ってもよいですか？何人までの会食なら可能ですか？

**回答：**なるべく少ない人数で、なるべく普段一緒にいる人と、

- ・あまり長時間にならない
- ・マスク会食の徹底（喋る時はマスク着用）
- ・箸やコップは使いまわさずに個別に



**質問3.** 県外からの帰省家族や親戚と会ってもよいですか？抗原検査は必要？  
県外の実家に行ってもよいですか？

**回答：**感染者数の多いリスクのある県からの来県は注意が必要。抗原検査は必須ではないが、行うのが望ましいです。

**質問4.** 国のコロナ対策としてマスクの装着について指針がでたが、当院の対策は今まで通りなのか？

**回答：**マスク着用場面、場所など（屋外で距離が確保できる、会話をほとんど行わない、公園の散歩、ランニング、サイクリングは必要なし）

・環境の消毒・・・頻回な消毒より手洗いが重要



**質問5.** 一度コロナに感染したら、今後は感染しませんか？

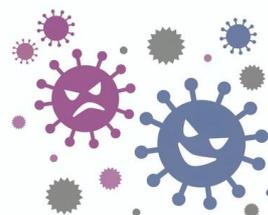
**回答：**100人に1人くらいの割合で、再感染は起こります。  
コロナウイルスは元々季節性の風邪のウイルスなので、一度感染したらもう感染しないというような終生免疫が付かないためです。

**質問6.** 同居家族がコロナ陽性、自身が濃厚接触者と認定されたら、家庭内での生活はどうしたらよいか？

**回答：**①家庭内でも全員マスク着用②可能な範囲で別の部屋で過ごす③食事は別々にする④共有部分（スイッチ・ドアノブ・トイレなど）はこまめにアルコールで拭く⑤こまめに換気する⑥タオルや食器の共有はしない⑦コロナ陽性者の風呂は最後にする

この他多数のご質問をいただきました。

以下に判断の基準を上げましたので、参考にしてください。



1) 新形コロナの感染経路

- ・接触感染、⇒ 手洗いを必要な場面で正しく行う。
- ・飛沫感染（大きな飛沫は1～2m飛び鼻や口や目に入り感染）、  
⇒ マスク、3密を避ける
- ・エアロゾル感染（しばらく漂った小さな飛沫から感染。換気の悪い部屋だと数十メートル漂い感染する可能性 ⇒ マスク、3密を避ける

2) 感染者が他の人に移す可能性があるのは発症の2日前から発症後7～10日間程度  
潜伏期間は3～5日

3) 濃厚接触者：1メートル以内で、**マスク無しで15分以上**  
陽性者と感染可能な期間に接触があった者



4) 職員が濃厚接触者になった時、職員が感染した場合、  
**濃厚接触者の濃厚接触者になった時**

**就業制限についてフローチャート（別紙）を作成したので参考にしてください。**

\*今後はメリハリをつけた感染対策と臨機応変な対応が求められます。

一般の規制が緩和されても、医療人は規制緩和には慎重な対応が望ましいです。  
拡大解釈はしないで これからも気を付けていきましょう。  
また、状況により制限が変更されます。

## 皆さんから寄せられたストレス対策

1	身体を動かす	散歩 筋トレ ストレッチ ヨガ 登山等
2	TV・ネットを観る	DVD鑑賞 YouTube
3	趣味を楽しむ	ゲーム 物作り 習い事等
4	家族・ペット・友人との時間	友達にライン 犬と遊ぶ 家族でバーベキュー等
5	買い物	ネットショッピング 爆買い等
6	美味しいものを食べる	お取り寄せ等
7	出かける	ドライブ 人のいないところ(有名でない神社やお寺)等
8	その他	旅行の計画だけ立てる セミナー受講 笑う等



## コロナ禍での疲弊感への対策

### 1. こころとからだの健康を保つヒント

- ・毎日の生活のリズムを保ち、バランスの良い食事や十分な睡眠をとることを心掛ける
- ・電話やSNSなども活用しながら、家族や親しい友人などとの社会的なつながりを保つ
- ・悩みや不安を一人で抱え込まずに、信頼できる相手に話をする。
- ・過去に自分自身が辛い時期を乗り越えた時の方法や、うまくいったストレス対処法を試してみる。
- ・できる範囲で身体を動かす。
- ・可能な範囲で趣味や日課の時間を持つ。



### 2. 避けた方がよいこと

- ・あまり現実的ではない過度な期待や要求を自分自身に課す。
- ・最悪の事態を考え続ける
- ・無理に感情を押さえこむ
- ・ストレスから逃れる手段として、アルコール、喫煙、カフェインなどに頼る。
- ・COVID-19 にまつわるニュースや情報を過度にチェックし続ける

### 3. マインドフルネスの活用

マインドフルネスとは、今の自分の状態に意識を向けて心を整える技法です。イライラする時や気分が落ち込んだ時はもちろん特に問題がない時でも行うことで気持ちが安定していきます。習慣化して長く続けることで効果が得られます。

意識を集中する瞑想→呼吸の瞑想

気を配る瞑想→音に耳を澄ます

興味のある方はネット検索してみてくださいはいかがでしょうか？