

公開医療講座『かわら版』 Vol.18



感染対策委員会より

空気の乾燥にご注意を



空気の乾燥は冬だけでなく、秋が深まるこの時期から注意が必要です。鼻や喉、気管の粘膜のはたらきを低下させ、風邪をひきやすくなる他、空気中にウイルスが拡散しやすくなります。



【換気】
風の流れてマイクロ
飛沫を排出☆



【粘膜保護】
マスクには
保湿効果も☆

換気、マスクの適正使用でリスクを減らしましょう



***** スタッフ紹介 *****



看護部感染防止対策委員会
3病棟 リンクナース[※]

さい りんりん
崔 霖霖

こんにちは。看護師の崔と申します。看護部の感染対策委員を担当しています。手指消毒剤の使用量の確認や患者様の健康管理など、日々感染予防に努めています。

※リンクナースとは医療施設のなかで、専門チームや委員会（感染制御チーム、患者対策チームなど）と病棟看護師をつなぐ（リンクさせる）役割を持つ看護師のことです



よくあるご質問

「予防接種（ワクチン）を受けたら、
コロナにかからないんですね？」

時々、このようなご質問を耳にします。ワクチン接種の効果や意義について、みなさんはどこまでご存知でしょうか？今回は、「ワクチン接種の効果」と「今後の感染予防」についてご説明いたします。

院内感染対策委員会 長谷恵美

ワクチンを打てば完璧!?



ウラ面を…

Check!

事前
予約制

お知らせ

インフルエンザワクチン接種のご案内

接種開始日は11月1日（金）を予定しております。
予約は10月15日（金）より開始いたします。予約につきましてはお電話または受付窓口にて事前の予約をお願いいたします。

予約受付：月～金曜日（平日のみ）9：00～15：00
（接種希望日の前日まで予約をお願いします。月曜日を希望の方は金曜日までにご予約下さい）

接種日：月～金曜日 8：30～11：30・14：00～17：00
土曜日 8：30～11：30

*ご不明な点がございましたら担当窓口までお問い合わせ下さい。



【担当窓口】
道南ロイヤル病院
医事課
☎0137-84-5011

今月のひとさら～筋肉・骨を健康に～

今月の担当：管理栄養士 上田 麻耶

スポーツの秋ですね。筋肉や骨を健康にする、たんぱく質、カルシウムが摂れるメニューを紹介します。今回はお肉と酢。骨付き肉は酢で煮ることにより、水で煮るよりカルシウムの吸収率がなんと2倍になるそうです。美味しく効率よく、摂取しましょう。



手羽先の酢醤油煮（2人分）

- ・手羽先・・・8本（手羽元でも可）
- ・ゆで卵・・・2個
- ・生姜・・・ひとかけ
- ・水・・・100ml
- ・酢・・・100ml
- ・醤油・砂糖・・・各大さじ3

<作り方>

- ①煮汁の材料とスライスした生姜を鍋に入れ煮立たせる。
- ②水気を拭いた手羽先を①の鍋に入れ、10分煮る。
- ③②にゆで卵を入れ、さらに10分煮たら完成!

【mRNAワクチンの作用機序】

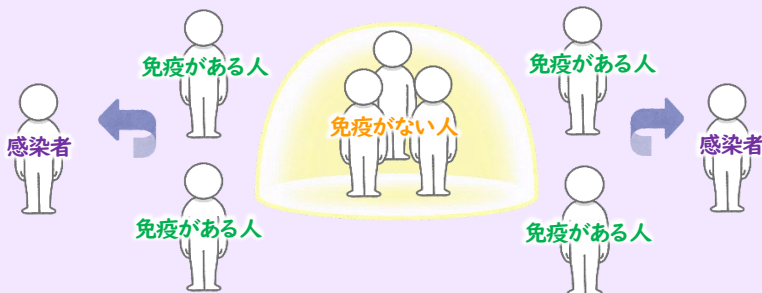
犯人(ウイルス)の「設計図」(ワクチン)を身体に注射。
身体の中で犯人の似顔絵を作り、警察(免疫細胞)に覚えさせる。
犯人(ウイルス)が侵入したらすぐに逮捕する。



※ワクチン接種には、発症・重症化の予防が期待されています。

【集団免疫の効果】

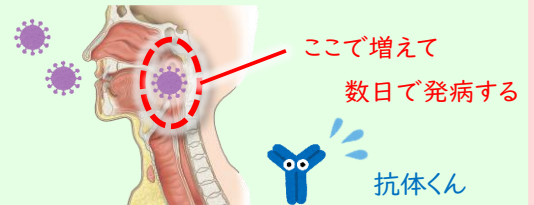
一定の割合以上の人が免疫を持つことで、他の人も感染しにくくなる。



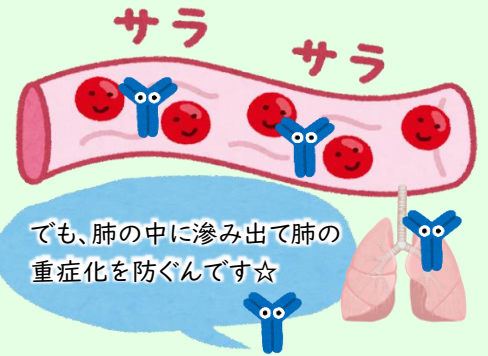
※免疫効果により、感染者との距離が得られます。

【ブレークスルー感染】

2回目のワクチン接種後でも新型コロナウイルスに**感染する場合があります**。
それは、新型コロナウイルスが鼻や喉の粘膜で増殖し、発病するためです。



※ワクチンで獲得した抗体は血液中にあり、鼻や喉の粘膜では効き目が弱く、感染を防ぐ効果はあまり強くありません。



ワクチンの有効性や意義はある。でも100%感染を防ぐものではない。

接種した人も、していない人も、同じく感染対策を続ける事が大切。



【顔の粘膜を保護する事が重要】

新型コロナウイルスは、**粘膜のレセプター**に結合して身体の中に侵入します。
レセプターがあるのは**目の結膜、鼻の粘膜、口腔粘膜、舌**など。

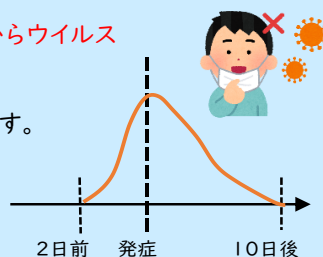


【マスクを外す時がキケン】

新型コロナウイルスは、**発症2日前からウイルスの排出**があり、発症の直前・直後が特に排出量が多いと考えられています。

今後も、**食事の場面**や**マスク無し**の**会話**には注意が必要です。

👉 **症状が無い時こそ、無防備になり危険です**



【お詫びと訂正】

「公開医療講座かわら版vol.17」に掲載した外来診療表に誤りがございましたのでお詫びして訂正いたします。訂正箇所は下記の通りです。

誤)月曜日 8:30~長島Dr

正)月曜日 8:30~松井Dr

