

IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌

愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

感染管理看護師 監修

おウチでできる 感染対策

新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザウイルスなど感染症が多い冬。今号では当院の感染管理看護師の林由希子主任に基本的なウイルス対策から感染症の防ぎ方を教えて頂きました！



手洗い・手指消毒

どこかを触った拍子に手にウイルスや菌がついても見ることはできません。そのため手をキレイにして菌やウイルスを持ち運ばないことが大切になります。

❖手をキレイにする方法❖

【手に汚れがついている時】

◆手洗い



【手に汚れが付いていない時】

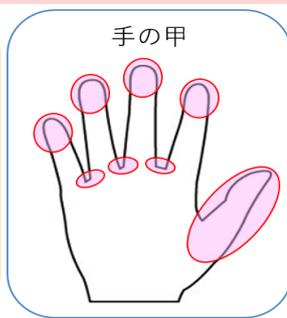
◆手指消毒



※汚れが手についている時に消毒液で手指消毒しても、消毒できていることになりません。アルコールは汚れを固める特徴があるので、汚れがある時は必ず汚れを落とす必要があります。

手洗いの際、洗い残しやすいところ

○（赤マル）がついている、爪の周り、親指、水かき、指の付け根あたりが洗い残しやすい場所のため、気を付けて洗うようにしましょう。



❖必ず手をキレイにしてほしい3つのタイミングは?❖

1. 帰宅後すぐ 2. 食事の前 3. トイレの後

外の菌・ウイルスを
家の中に
入れないため。

手についている菌・
ウイルスを身体に
入れないため。

「トイレの後」だけは、流水・石鹸での
手洗いが必須!
トイレには菌が多く、アルコールが
効かない菌もいるため。

感染対策でお掃除する際は、みんながよく触るところ
(○赤マル部分)を1日1回、消毒もしくは
ウェットティッシュ等でゴシゴシとふき取ることを
オススメいたします。

お掃除



※電化製品によってはアルコール除菌に適さないものもあります。その製品に合わせてお掃除してください。

マスクを使う上で素材よりも大事なのは使い方です。使い方が不適切だと
隙間が多くなり、菌やウイルスにさらされる危険が高まります。
また自分が感染症にかかっている場合、周りの人にうつすリスクの軽減が
できません。下の3人は菌やウイルスから自分自身も周りの人も守れて
いません。では、どこがダメなのか見ていきましょう。

マスク



鼻出し

菌・ウイルスを
鼻から吸い込ん
でしまう
恐れがある



あごマスク

菌・ウイルス
から何も
守れていない



マスクおさわり

マスク自体は菌・
ウイルスに汚染
されているので
外側を触らない

マスクの正しい付け方

①鼻部分の針金があれば顔に
合わせる
②鼻とあごをしっかりとおおう



気を付けるポイントは分かりましたか? 「マスクの正しい付け方」を参考にして、
自分自身も周りの人たちも感染症から守りましょう!



外出自粛対策！ 筋力低下を防ごう

新型コロナウイルスの流行により現在も「外出自粛」と言われています。高齢者の方だけではなく、リモートワークが増えたことにより働く若い世代の方も通勤などの外出機会が減少し、運動不足や体力・筋力の低下を感じる場面が増えたのではないのでしょうか。今回はそんな筋力低下を補う2つの筋力トレーニングをお伝えいたします。ぜひ生活に取り入れてみましょう。

スクワット

下半身の大きな筋肉が鍛えられるため、効率よく筋力アップが狙えます。主にお尻や太もも、ふくらはぎなどを鍛えることができます。



膝がつま先よりも前に出ないように注意！

1. 足を腰幅に開き、つま先は膝と同じ向きにする。
2. 前かがみにならないようまっすぐ前を向いた姿勢を保つ。
3. お尻を後ろへ突き出すように、股関節から折り曲げる。
4. 太ももが床と平行になるまで下ろしたら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

ランジ

スクワットと同様に下半身の筋肉を鍛えます。足を前後に開いて動作を行うので、スクワットに比べバランスがとりにくいトレーニングです。そのため動作中の姿勢を安定させるお尻の筋肉が多く使用されます。



前足の膝がつま先よりも前に出ないように注意！
また余裕があれば、イスや壁に置いた手を放してみよう。

1. 足を肩幅より大きく、前後に開く。
2. 上体をまっすぐにしたまま、股関節と膝を曲げていく。この際、片手は壁やイス等につける。
3. 前足の膝を90°まで曲げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

注意

下記の状態で筋トレする場合、実施する際は十分に注意しましょう。

- 発症したばかりの神経疾患
- 心疾患後
- 疲労感
- 頻脈
- 体調不良がある場合
- 息切れ
- 関節疾患がある
- 筋肉痛がある
- 高血圧
- など

必要に応じて休息日としたり、主治医と相談して負荷を調整したりすることも大切です。

なぜ筋力は低下するの？

筋力低下の最大の原因は筋肉を使用していないことです。まったく使用しないと1日に1.3~3%程度、1週間で約10~20%の筋力低下が生じてしまいます。筋力増強は筋肉の肥大によって起こりますが、それは筋力強化訓練開始から3~5週と言われています。すなわち落ちてしまった筋肉を取り戻すには3倍以上の時間が必要です。コツコツ筋力トレーニングを行い、低下した筋力を取り戻しましょう。

各部署紹介

第11回

HELLO!!



視能訓練士科。 医療福祉相談室



当院では、約600人の職員が地域の皆さまの健康に役立つべく就労中です。
職員がどこで・どのように働いているのかシリーズでご紹介。
第11回目の今回は、「視能訓練士」と「医療福祉相談室」についてお伝えいたします。

視能訓練士



※2020.10月撮影。感染症対策のため、マスクを着用しています

視能訓練士科です。
眼科外来で医師のもと、患者様の眼の検査を行っています。
人間の眼はとても複雑で大切な器官であるため、多くの検査があります。
私たち視能訓練士は、視力検査、屈折検査、眼鏡処方検査、視野検査、眼位・眼球運動検査、電気生理検査、超音波検査、眼の奥の写真や組織の断層を撮影する画像診断検査、正確な手術を行うための手術前の検査など様々な眼科一般検査および精密な特殊検査も担当します。眼科をはじめ、他科の医師の診断や治療に必要な的確なデータを提供し、医療をサポートしています。

医療福祉相談室

医療福祉相談室は介護保険・限度額適用認定証など制度のご案内や退院先への支援等当院をご利用いただいている外来・入院患者様・又はご家族様の様々な相談に対応いたしております。
在籍人数は現在6名です。
患者様やご家族様と直接お話する機会が多い部署のため、常に分かりやすい説明と親切丁寧な対応を心がけて日々努力して参ります。



※2020.10月撮影。感染症対策のため、マスクを着用しています

今回で各部署紹介は最後となります。ご愛読、誠にありがとうございました。



24時間救急対応

お問い合わせ先



049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院

〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

TEL 049-258-2323 (代)

発行：2020年 vol.26 編集担当：広報委員会

2020年12月16日の情報です。変更ができる場合もございます。最新情報はHPまたは院内配布物をご確認ください。