

# 大村市在宅ケアセミナーだより

第149号 令和2年3月 発行元：〒856-0832 長崎県大村市本町458番地2 プラットおおむら  
(一社)大村市医師会大村市在宅ケアセミナー広報部 TEL：0957-54-0151

令和元年度メインテーマ『市民と繋がる、市民を支える架け橋となる～地域資源として出来ること』

## 第166回 大村市在宅ケアセミナーについて

### 新型コロナウイルス感染症対応のため、 3月19日(木)中止します



※厚生労働省からの配布資料より (3/1版)

#### 新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために

##### 感染拡大を防ぐために



国内では、散発的に小規模に複数の患者が発生している例がみられます。この段階では、濃厚接触者を中心に感染経路を追跡調査することにより感染拡大を防ぎます。

今重要なのは、今後の国内での感染の拡大を最小限に抑えるため、

**小規模な患者の集団（クラスター）が次の集団を生み出すことの防止です。**

##### <感染経路の特徴>

※「小規模患者クラスター」とは、感染経路が通っている数人から数十人規模の患者の集団のことです。

- ◆ これまでに国内で感染が明らかになった方のうちの8割の方は、他の人に感染させていません。
- ◆ 一方、スポーツジム、屋形船、ビュッフェスタイルの会食、雀荘、スキーのゲストハウス、密閉された仮設テントなどでは、一人の感染者が複数に感染させた事例が報告されています。

このように、集団感染の共通点は、特に、「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。

##### 国民の皆さまへのお願い

- ◇ 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。
- ◇ イベントを開催する方々は、風通しの悪い空間や、人が至近距離で会話する環境は、感染リスクが高いことから、その規模の大小にかかわらず、その開催の必要性について検討するとともに、開催する場合には、**風通しの悪い空間をなるべく作らない**など、イベントの実施方法を工夫してください。

これらの知見は、今後の疫学情報や研究により変わる可能性があります。現時点で最善と考えられる注意事項をまとめたものです。

厚生労働省では、クラスターが発生した自治体と連携して、クラスター発生の早期探知、専門家チームの派遣、データの収集分析と対応策の検討などを行っていき、国内の感染症の専門家で構成される「クラスター対策班」を設置し、各地の支援に取り組んでいます。

#### ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本感染症学会とりまとめの一部改変) 令和2年3月1日版

##### 部屋を分けましょう

- ◆ 個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。
  - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、体切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
  - ・寝るときは別の位置を思い通りにするようにしましょう。
- ◆ ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。
  - ・トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

##### 感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をすることは避けてください。

##### マスクをつけましょう

- ◆ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆ マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、顎やひもをつまんで外しましょう。
- ◆ マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。  
※マスクがないときは口に吸やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

##### こまめに手を洗いましょう

- ◆ こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

##### 換気をしましょう

- ◆ 定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

##### 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ 共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド欄など）は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
  - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
  - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です（製品の濃度が6%の場合、外れに濃を25%です。））。
- ◆ トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
  - ・タオル、衣服、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯と洗浄でかまいません。
  - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆ 洗浄前のもを共用しないようにしてください。
  - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

##### 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
  - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

##### ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- ◆ ご本人は外出を避けて下さい。
- ◆ ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときは、職場などに行かないでください。

#### ○新型コロナウイルスの集団感染を防ぐために

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601720.pdf>

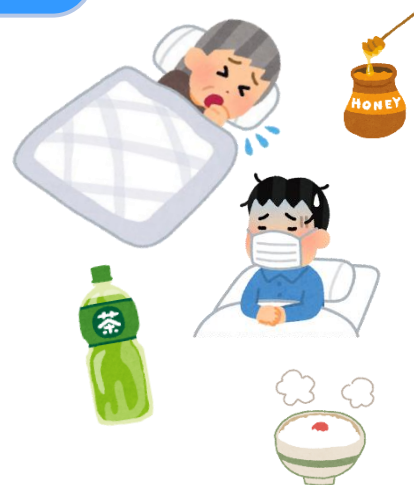
#### ○家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

## 第 165 回大村市在宅ケアセミナー開催報告

日 時：令和 2 年 1 月 16 日（木）18：45～  
場 所：大村市医師会館（協和町） 講堂  
内 容：『風邪ってどうする？』  
講 師：長崎医療センター 総合診療科  
和泉泰衛先生  
参加者：76 名（当日入会 10 名、内 新規入会 2 名）

※新年会にも多数ご参加いただきありがとうございました。  
夏越祭りの写真や劇のダイジェスト版を放映しました。  
次回ある時には、ご協力宜しくお願い致します。



### ご感想

ご意見・ご感想をいただきました。

- これまで安易に風邪と言っていて、「風邪」とは？とじっくり考えてみたことがなかったのですが今回の研修で考える、知る事ができ、とても勉強になりました。バイタルサインも含め食事の摂取量にも注目し状態を把握し入居者の病気の早期発見に努めたいと思いました。
- 風邪の細菌性、ウイルス性の違いが分かりやすく良かったです。また高齢者の意識障害、食事、排尿、排便が異常なしかチェックすることの大切さを学びました。マスクの話も面白かったです。先生、ありがとうございました。
- 一般的に「風邪」となると簡単に考えてしまいがちだが、色々な意識が大事だと思った。マスクは予防に効果的だと思っていた。
- 通所でのマスク使用に悩んでおりました。参考に職員間で勉強会をしていければと思いました。ありがとうございました。
- 改めて風邪予防の効果的な考えを学び実践したいと思いました。
- 薬の使い方、ハチミツ、マスクなど大変勉強になりました。

次回の大村市在宅ケアセミナーは  
5月21日(木)を予定しております

### 年度が変わります！ 納入をお願い致します。

- セミナー受講の際は、会員証を受付で必ずご提示下さい。  
（令和元年度 会員 291 名）
- 大村市医師会のホームページにてセミナーだよりを掲載しております。  
便りの郵送不要の方はご連絡下さい。

お申し込みの際に、メールアドレスをご記入して頂くと案内が届きます！ぜひメールで♪

