

あなたは
大丈夫？

新型コロナウイルス感染予防 おさらいチェックリスト

新型コロナウイルスが日本で猛威をふるい始めてから約1年が経とうとしています。
これ以上感染を拡大させないためには、「うつらない」「うつさない」一人ひとりの生活習慣が重要です。



飛沫予防

- マスクは口はもちろんのこと、鼻も覆わないと意味がありません。
- マウスシールドは感染予防も拡散予防にも効果はありません。
- フェイスシールドは眼からの感染予防効果は高いですが、マスクと併用しないとあまり意味がありません。フェイスシールドの代わりに眼鏡やサングラスでも眼からの感染予防効果はある程度はあります。



手洗い

- 手洗いは、外出から帰宅時やトイレ使用後はもちろんのこと、食事前にも必ず行いましょう。
- 汚れが目立つときは石鹸をしっかりと使用して。目立たないときは手指用アルコール消毒でもよいです。
- 手洗いもアルコール消毒も、手首までしっかりと行いましょう。
- 空気の乾燥と手洗い頻回による手荒れが起きやすいです。手荒れは雑菌感染をしやすくします。寝る前はハンドクリームなどを手の甲・手首周辺まで塗ることをおすすめします。



うがい

- うがいは、最初正面を向いたまま「グジュグジュ」ゆすぎをし、次に天井を向いて「ガラガラうがい」をしましょう。この2つを1セットとし、2～3セットしたあと、最後に「グジュグジュ」ゆすぎで終了するのがよいです。
- うがいは、外出後はもちろんのこと外出していなくても1日3～4回すると効果的です。
- うがい薬があればよいですが、水のみでも十分効果があります。

一番の予防と治療は、食事と睡眠・休息をしっかりとることによる免疫力の維持です。コロナ時代をなんとかみんなで乗り切りましょう



ふじなわよしなり

監修 医師 藤縄 宜也

天本病院 医療安全感染予防対策室 室長

■ICD 制度協議会認定

インфекションコントロールドクター

■日本救急医学会専門医

■日本病院総合診療医学会認定医

私の元気の素

～気になるあの人にインタビュー～



あまもとひろし

天本 宏 (77)

社会医療法人河北医療財団

理事長相談役

■医学博士 認知症サポート医

広島県生まれ。東京慈恵会医科大学卒業。36歳で天本病院を開設後、高齢者医療・介護・福祉のトータルケアサービス「あいセーフティネット」を構築。老人の専門医療を考える会初代会長、日本慢性期医療協会初代会長、厚生省老人保健審議会委員、全日本病院協会副会長、日本医師会常任理事などを歴任。現在もあいクリニックなどで診療を行っている。趣味はゴルフと旅行、読書（歴史小説など）。



朝食は発酵食品や野菜をバランスよく。パンには亜麻仁油にバルサミコ酢を加えたものをつけています

体力・気力・知力。

自分でルールをつくって日課に組み込む

日本の高齢者医療を変えたいと、30代で開業してから早や40年。私自身も後期高齢者と呼ばれる年齢になり、フレイル予防の重要性を実感する日々です。私が心がけているのは「あ・し・た」。歩く、しゃべる、食べる。体力づくりのためになるべく車には乗らず、家からクリニックまで歩くようになりました。スポーツジムにも毎週通い、趣味のゴルフのためにトレーナーの指導を受けています。ひとりだとさぼりたくなるから、予約して日課にしてみました。「しゃべる」では夫婦の会話を意識し、大切にするようになりました。定年後に夫が家にいる時間が増えて、妻に粗大ごみ扱いされる話があるでしょう。私もそうならないように、聴き上手になろうと思って補聴器も買いました（笑）。会話がないと笑顔は生まれません。笑顔が生まれるような関係の再構築です。人生100年時代の長い老後、夫婦で、あるいはひとりでも、どうやって豊かに過ごしていくかは重要なテーマ。安心できる場を自分で作っていく。精神科では態度価値といいますが、自分がどう受けとめるか、受容の仕方次第で世界の見え方は変わってくるのです。

年齢とともに社会的役割が減ってくると、体力・気力・知力が低下しがちです。ひとつ衰えると悪循環でドミノ倒しのようになってしまう。運動でも趣味でも、自分でルールを作って毎日やるべきことを日課にするんです。私は週3で今も診療していますが、仕事をさせてもらっているのありがたいですね。患者さんとの対話からも知的な刺激をいただいています。高齢者医療に携わり、この歳になって自分のためにも良かったと思っています。



YouTubeで検索
「河北医療財団
多摩事業部」



あいセーフティネットの在宅医療を紹介する動画ができました。患者さんにご協力をいただき、実際の訪問診療の様子も収録しています。ぜひご覧ください。

動画でわかる！在宅医療

お知らせ