

## INDEX

- 「咳エチケット・手指衛生・うがい」の3点セットが効く!～正しい感染予防のために～…… 1
- 着任のご挨拶 …………… 3
- 院内イベントのお知らせ …………… 4

Webサイトでも  
閲覧できます



## 「咳エチケット・手指衛生・うがい」の3点セットが効く!～正しい感染予防のために～

新型コロナウイルスによる肺炎の流行により、予防のために不織布マスクを買い求める人が多く、非常に手に入りにくくなっています。

新型コロナウイルスの感染経路は、飛沫・接触感染が伝えられています。この感染経路から自分や周囲の人を『感染から守る』『周囲へ拡げない』ためにどのような行動をとればいいのでしょうか。

それには『咳エチケット・手指衛生（消毒・手洗い）・うがい』の3点です!

飛沫感染	くしゃみや咳とともに見えない小さな粒子となって排出されたウイルスが、鼻や口から入り感染する
接触感染	汚染された物に触って感染する

## 咳エチケット…症状がある人が『拡げないために行動する』

咳やくしゃみなどの症状がある人が周囲へ撒き散らさないために咳・くしゃみの際にティッシュや肘、マスク等で口を覆う行動です。

症状がある人が『拡げないために行動する』ことに意味があります。

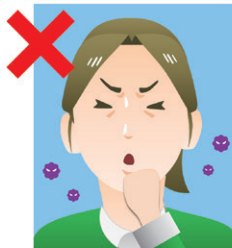
### 咳エチケット違反してませんか?

咳やくしゃみを手でおさえる



咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをする

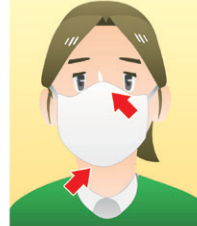


咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があります。他の人に病気をうつす可能性があります。

他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行きましょう。

### 3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

①マスクがない時



①マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

鼻から額までを覆い、隙間がないようにつけましょう。

②とっさの時



②ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。ハンカチ:使ったらなるべく早く洗きましょう。



③袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

こまめに手を洗うことでも病原体が拡げられないようにすることができます。

咳エチケット解説 厚生労働省 咳エチケット

バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用に便利です。



**特にマスクは着用方法も廃棄までの行動も重要！！**  
**マスク外した後は、手指衛生までが一連の行動です**



○マスクの適正な使用方法

マスクも正しい使い方をしなければ、意味がありません。着用・廃棄には以下の点に気をつけましょう。



**着用方法**

マスク使用の目的は飛沫感染の防止と、呼吸器症状がある人が周囲への拡散の防止になります。ですので、大切なのは鼻と口をしっかりと覆い、飛沫がマスクの外へ漏れることを防ぐことです。下記の図のようにしっかりと着用しましょう。

**〔間違った使用例〕**

顎マスク

鼻出しマスク

**〔正しいマスクの着用方法〕**

① ノーズピースは、鼻筋に合わせてしっかり曲げる

② ヒダを伸ばして顎まで覆う




**廃棄方法**

着用後のマスク表面は、汚染されていますのでゴム紐を両手で持ち外します。そのまま、表面に触れないでごみ箱へ廃棄します。その後は手指衛生を実施し触れた可能性のある手指をきれいに洗いましょう。

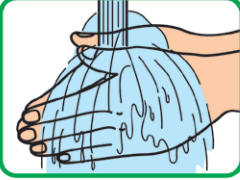


**手指衛生…消毒・手洗いでウイルスを取り除く**


手洗いは正しく行うことで感染リスクを下げることができます。下の図のように丁寧に行いましょう。また目に見える汚れが無い場合は、速乾性アルコール製剤で手指消毒を使用すると消毒効果がプラスされます。きれいになった手やコップを使用してうがいを行いましょう。

**手洗い手順（石けん液）**







**1** まず手指を流水でぬらす




**2** 石けん液を適量手の平に取り出す




**3** 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる




**4** 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）




**5** 指を組んで 両手の指の間をもみ洗う



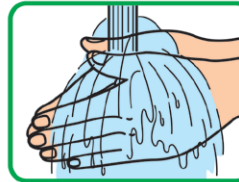
**6** 親指をもう片方の手で包み もみ洗う（両手）




**7** 指先をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）



**8** 両手首まで ていねいにもみ洗う



**9** 流水でよくすすぐ



**10** ペーパータオルでよく水気を拭き取る

## うがい…口腔や喉を清潔に

うがいは、口腔内の洗浄や、乾燥による口腔内のネバツキを解消する効果があります。その結果、口腔内や喉の粘膜についた細菌やウイルスを洗い流すことができますし、口臭予防にも効果的です。

喉のイガイガが気になる時だけではなく、積極的に行いましょう。



**感染を予防するためには、**

**『咳エチケット・手指衛生（消毒・手洗い）・うがい』**

**の3点です！**

ひとりひとりがしっかり行動することが  
感染リスクをさげることになります

外出などをしたら、手洗い・うがいを食事の前・休憩の前に行うことが予防にもつながります。

慢性疾患をお持ちの方は季節を問わず習慣化しておくといよいでしょう。皆さんが元気で過ごせるよう、日ごろから感染予防を心がけましょう。

参考資料：サラヤ株式会社

厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>

感染管理認定看護師：林真由美

## 着任のご挨拶

この度2020年4月から副院長に着任致しました松岡です。みつわ台総合病院には2001年から5年間、内科部長として勤務経験があります。その後日本大学に戻り、みつわ台総合病院には毎週火曜日に肝臓専門外来および腹部血管造影を担当して参りました。これからは肝疾患外来のみでなく消化器内科一般診療も、更には草間内科部長に教えて頂きながら内科診療全般にも目を通していきたいと思っております。窪田前副院長の仕事でありました医療連携にも携わって参ります。日本大学医学部附属板橋病院には客員教授として関りを維持し、また東京地方裁判所専門委員も継続して、みつわ台総合病院に少しでも貢献できるよう努めますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



副院長 松岡俊一

### 所属学会・資格

日本内科学会 指導医・認定内科医  
日本消化器病学会 専門医・指導医・評議員  
日本肝臓学会 認定専門医・指導医・東部会評議員  
日本肝癌研究会 幹事  
日本門脈圧亢進症学会 評議員・IVR部門技術認定医  
日本消化器内視鏡学会 専門医  
Portal Hemodynamics Forum 世話人

### 外部活動

平成30年4月～東京地方裁判所専門委員

## 院内イベントのお知らせ

# ♪ April パプリカコンサート

**開催日時** 2020年 4月25日(土)  
15:00～

**場所** みつわ台総合病院  
西館1階 外来待合フロア

**奏者** わかまつパプリカ

**参加費用** 無料 (駐車場をご利用の方は  
駐車券をお持ちください)

※延期等スケジュールが変更になる場合もございます  
詳細は、HP・院内掲示にてお知らせいたします



**バンド演奏**  
みんなで歌うコーナーも!

## ご面会について

**面会時間** 15:00～19:00  
(土日祝も同様)

**面会受付** 南館1階

感染防止のため、現在、ご面会について  
のお願い事項がございます。  
詳細は院内掲示・HPをご覧ください。

※緊急時は受付または看護師へご相談ください  
※体調不良の方、中学生以下の方、ご家族以外の方の面会はお遠慮ください



### 基本理念

高い徳性と深い知性を培い  
生命の尊厳に寄与する

### 基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に最先かつ最適な医療を提供します

受付時間	午前 8:30より12:00まで
	皮膚科(木曜) ..... 8:30より11:00まで
	脳神経外科(土曜) ..... 8:30より11:30まで
	耳鼻咽喉科(土曜) ..... 8:30より11:30まで
	午後 13:30より16:30まで
	糖尿外来(水曜・木曜) ..... 13:30より14:30まで
皮膚科(木曜) ..... 13:30より16:00まで	
脳神経外科(月曜・水曜・木曜) ..... 15:30より16:30まで	

2科以上  
受診の場合は  
受付終了  
30分前  
まで

千葉県若葉区若松町531-486  
☎043-251-3030 (代)  
ホームページアドレス  
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



**UD FONT** みつわ台病院  
ニュースでは、  
UDフォントを  
採用しています  
ユニバーサルデザイン(UD)の  
考えに基づいた見やすいデザ  
インの文字を採用しています。



人間ドック健診施設  
機能評価認定病院

日本医療機能評価  
機構認定病院