



オールなら！

発行：令和2年12月8日
奈良市在宅医療・介護連携支援センター
(奈良市柏木町519-7奈良市医師会館3階)
TEL：0742-33-5244

～連携ニュースレター～ vol.4

奈良市の医療・介護関係者の皆様、こんにちは。コロナ感染症が第3波に入り全国的にも感染者が増加している中、まだしばらくは集まって研修会等を行うことが難しい状況にあります。最近Zoom等を活用したオンライン研修等が増加してきていますが、必ずしもオンラインに参加できる方ばかりではありません。本号では連携センターがオンライン研修で得た情報を発信できればと考えています。お役立て頂ければ幸いです。

在宅医療と地域包括ケアシステムにおける新型コロナウイルス感染対策

第4回 医師・訪問看護師交流会（令和2年10月31日）Web講演より

・ファクト（事実）に基づき、正しく恐れること

新型コロナウイルス感染症においても、感染の原因が様々な調査の結果から明らかになってきており、これらのファクト（事実）に基づいて正しく恐れ、正しく対策することが重要です。この感染症は、1）接触感染、2）飛沫感染、3）気道吸引などの特殊な状況におけるエアロゾル感染、により人から人へと感染します。そのため、感染予防のためには、感染した人（可能性のある人）からの隔離、感染経路の遮断（接触感染対策としての消毒・手洗い、飛沫感染対策としてのマスク着用や換気）が求められます。そして、この感染症の対策を困難にさせているポイントが、発熱などの症状が出現する2日程前から発症後8日頃までに感染性があることです。特に、症状が出現する2日程前からの感染性があること、無症状の人から他の人へと感染させることがあることに留意してください。このことは、発熱や咳、嗅覚や味覚障害などの新型コロナウイルス感染症が疑われる症状がない場合でも、その人が感染している可能性を否定できないことを意味しています。

・生活の場における具体的行動

以下、①②③に全て該当する場合は濃厚接触者となり、感染リスクが高まります。また、保健所の疫学調査によって濃厚接触者と判断された場合、確定患者との最終接触から14日間の就業制限が求められます。

- ① 発症2日前から患者(確定例)と接触あり ② 手で触れることのできる距離で15分以上の接触あり
- ③ ケア内容に応じた「適切な感染防護／予防策」なし

前述の通り、新型コロナウイルスには無症状の感染患者が存在していることから、どの患者、利用者 と接する場合においても、常に感染リスクがあるものとして、濃厚接触しないための感染対策が求められます。生活の場における具体的行動として重要なことは、「相手がマスクを着用しているか、していないかによって感染防護の内容が変わります。在宅医療・介護の現場においても、できるだけ患者、利用者にもマスク着用をお願いすることによって感染リスクを下げられます。以下に「適切な感染防護／予防策」例を紹介します。

平常時



① 通常のケア

相手マスクあり 相手マスクなし

・ エプロン+手袋を追加。
・ 使い捨て（ディスポ）がベスト。

感染対策強化中



③ 濃厚接触者等へケアを提供する場合

・ 長袖ガウンを着用。
・ 行政支給の使い捨て（ディスポ）の感染防御具セット。

「適切な感染防御」の例*

・通常のケア時

- (相手がマスクを着用している)
→ マスク+アルコール手指消毒
- (相手がマスクを着用していない/できない)
→ マスク+眼の防御具+アルコール手指消毒
(在宅医療・介護で推奨される標準防護具)

・体位変換や排泄物を扱う

- マスク+眼の防御具+アルコール手指消毒 + エプロン(半袖/長袖) + 手袋

・濃厚接触者等へのケア提供時

- マスク+眼の防御具+アルコール手指消毒 + エプロン(長袖) + 手袋

参考資料. 奈良県 新型コロナウイルス拡散防止ネットワーク（ならこびnet.）教材資料 ⇒



(執筆：天理よろづ相談所病院 白川分院 在宅世話どりセンター 医師：次橋 幸男先生)

生活習慣を見直して、免疫力を高めよう！

～生活編～



● 免疫力ってなに？

免疫力とは、体内に侵入してきたウイルスや細菌、体内で発生したがん細胞等から自分自身の体を守る力のことです。免疫力が低下すると多くの病気にかかりやすくなりますが、高い人は感染症にかかっても軽く済ませることができます。生活習慣を見直し、ウイルス等から体を守りましょう！

● 免疫力を高めるポイント

十分な睡眠をとる・・・睡眠は、日中の蓄積された**疲労を回復**させ、ウイルスに対する**抵抗力を強める**効果があります。必要な睡眠時間は、年齢や個人差もありますが、**6時間以上8時間のあたり**にあると考えられています。



起きる時間と寝る時間を一定にする



入浴で体を温める



寝る前にパソコンやテレビ・携帯などの光を浴びない

ストレス解消と笑顔

笑うと良いこと

- 免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力がアップ
- ストレスホルモンの分泌が減少する
- 腹式呼吸になり、大量の酸素が取り込まれ、細胞が活性化して働きが上昇する



口を「あ・い・う・え・お」とゆっくり大きく開けて顔の筋肉をほぐし、笑いやすくしましょう

奈良市総合医療検査センターでは、市民の皆様の健康づくりに関する様々な事業を行っています。当センターのホームページに「健康づくり豆知識」として食事や運動など健康に関する様々な情報を発信していますので、ぜひご活用ください。

<http://www2.mahoroba.ne.jp/~nara-city-med/kensa/kensa.html>

奈良市在宅医療・介護連携支援センター

開設：月曜日～金曜日AM9時～PM5時

☎ 0742-33-5244

● こんな時にご相談ください。

- * 往診・訪問診療をしてくれる医師を紹介してほしい。
- * 「奈良あんしんネット（MCS）」の利用方法について説明してほしい。
- * 他の機関との連携に困っている。
(例：入退院時の連携、医療機関や事業所間での連携等)
- * その他、こんなこと聞いても良いのかな？と思うことでも大丈夫です。
お電話、または当センターのお問い合わせフォームにご連絡ください。

連携ニュースレターは、当センターHPお知らせコーナーに掲載しています。<http://nara.med.or.jp/nara-city/>