

咳エチケット&手指衛生名人になろう！！

看護部長 感染管理認定看護師 藤井春子

皆さんは、“Tripledemic”(トリプルデミック)という言葉をご存知ですか？

これは、Triple(トリプル:3重の)とpandemic(パンデミック:感染症の世界的大流行)をくっつけた造語で、2022年に米国で新型コロナ、インフルエンザ、RSの3つのウイルスが同時流行した時に使われたのが始まりのようです。日本では、2024年の冬に①マイコプラズマ肺炎、②新型コロナウイルス感染症、③インフルエンザの同時流行が懸念されていることから、トリプルデミックという言葉を使った報道が散見されるようになりました。マイコプラズマ肺炎の病原体は、*Mycoplasma pneumoniae* であり、自己増殖可能な最小の微生物で生物学的には細菌に分類されます。新型コロナとインフルエンザの病原体はウイルスです。ウイルスは単独では増えることができませんので、生きている生物の細胞の中に侵入して増殖していきます。潜伏期間や症状、治療方法は異なりますが、共通した主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。感染を拡げないため、咳エチケット&手指衛生名人になって感染経路を断ち、周囲の人、大切な人、そして自分の身を守りましょう！

飛沫感染

(1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出



(2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所
学校や職場などの人が多く集まる場所

接触感染

(1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる



(2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く



(3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着



(4) その手で口や鼻に触って感染

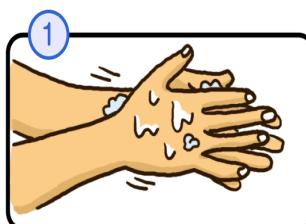


※主な感染場所
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

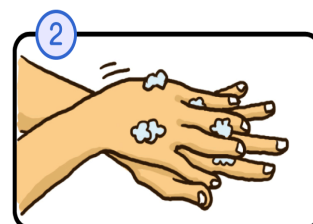
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



＜咳エチケット＞咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーしましょう。咳やくしゃみをするときは、★マスクを着用しましょう★ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう★とっさの時は、手ではなく、袖や上着の内側で覆いましょう。



受付時間	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科 受付11時まで 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 1/16, 1/30 〕	休診
内科（循環器） 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師13:30~	休診
内科（呼吸器） 〔予約制〕	診療応援医師13:30 ~ 〔 1/27 〕	弘前大学 午前 〔 禁煙外来 〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査〕 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師	休診
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	診療応援医師 〔 1/21 〕	休診	休診	診療応援医師 〔 1/10 〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時~13時30分〕 阿部 杉村 佐藤〔 11時~ 〕 木戸〔 9時~11時 〕	奥山 阿部 杉村	木戸 千葉 〔 11時~12時30分 〕 加茂	関 佐藤 東條	奥山 木戸 関〔 9時~10時 〕 加茂 佐藤〔 10時~ 〕
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔 15時~16時 〕	関 〔 14時~16時 〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	阿部 〔 1/10, 1/24 11時~12時 〕
脳神経内科 〔予約制〕 受付 13時~15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 1/16 〕	診療応援医師 〔 1/10, 1/24 〕
脳神経外科 〔予約制〕	神里	休診	休診	休診	診療応援医師14:00~16:00 〔 1/10, 1/24 〕
泌尿器科 〔予約制〕	休診	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔予約制〕	奥山〔10時~〕 秋田大学〔 13時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	関 〔 10時~ 〕
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

※ 眼科外来は当院の都合でR6.4月から休診となっています。消化器科外来の金曜日はR6.4月から休診となっています。

～（独）労働者健康安全機構の理念～

「勤労者医療の充実」
「勤労者の安全向上」
「産業保健の強化」

我が国の産業・経済の礎（いしずえ）を維持、
発展させるとともに、勤労者一人ひとりの人
生を支える大きな役割を担っています。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30

TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137

ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆

内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、
皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、
リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、
勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労面立支援部