まごころニュース

『感染対策の基本について』

内科医長　小幡　紘

これから秋から冬へと季節の変わり目になりますが、今年はすでにインフルエンザの流行が確認されてます。そこで感染対策の基本について簡単ではありますが述べたいと思います。

「感染って何？」　感染とはウイルスや細菌等の病原体が体に入り込み病気を引き起こすことです。咳や熱等の症状が出ることを感染症と呼びます。

「感染を防ぐには？」　感染を予防するためには二つのことがあり、①人にうつさないこと、②自分にうつらないようにすることがあります。病原体は基本的に自分の力では動けません。人や空気等の経路を通じて運ばれます。いわゆる感染経路と言われます。感染を防ぐためには、この経路を止めることが重要となります。手洗いやマスクをすることが一つの方法となります。

すぐにできる対策として、手指衛生がありますので紹介させていただきます。手指衛生を行うにあたって三つのポイントがあり、これらを意識することが重要です。

①「どんな方法を選ぶか？」　手指を清潔にする方法は主に「手洗い」と「消毒」があり、使い分けることが大事です。例えば、消毒は手洗いよりも除菌効果が高いとされてますが、目に見えるような汚れがついているときには、汚れを広げてしまうことになるので、この場合は手洗いを行うことの方が効果があります。状況によって手洗いと消毒を使い分けることが感染を防ぐために有効な手段となります。

②「いつ手指衛生を行うか？」　手指衛生を行うタイミングを徹底することで感染してしまう危険を減らすことができます。良いタイミングをいくつか挙げると、食事の前後・トイレの後・外出から帰ってきた時・咳やくしゃみを手で押さえた後・人と接する前後等があります。良いタイミングで行うことで感染の危険性を大きく減らすことができます。

③「どのようにして行うか？」　手洗いの方法です。ただ水でさっと流して終了ではなく、洗い残しの無いような手洗いの手順で手洗いをすることです。興味のある方は調べてみると良いと思います。

以上を毎日の習慣にしてみんなで健康を守っていきましょう！！

～　研修医の先生や医学部の学生を受入れています　～

◆特に訪問診療や往診などの在宅医療を行っている病院により、大学病院や医学部と違い、貴重な体験ができたとのお声をいただいております。

【まごころ病院へ来た研修医の先生など（今年度）】

施設名	研修医・実習生	受入月	指導医
京都大学医学部付属病院	研修医　３名	５月 ６月 ７月	八鍬先生 小幡先生 伊藤先生
岩手県立胆沢病院	研修医　１名	５月	伊藤先生
東北医科薬科大学	実習生　３名	６月 ８月	及川先生 小幡先生
帝京大学医学部	実習生　２名	７月	八鍬先生
岩手医科大学医学部	実習生　３名	７月 ８月	及川先生 八鍬先生
自治医科大学医学部	実習生　２名	８月 ９月	伊藤先生

外来診療予定表（令和８年１０月から）

	診療科	月	火	水	木	金
午前 受付時間 8:30～11:30	内科1診	伊藤	伊藤	及川	小幡	伊藤
	内科2診	渋谷	八鍬	小幡	八鍬	及川
	内科3診	八鍬		津島	津島（月1無）	渋谷
	整形外科	今淵	今淵	今淵	今淵	今淵
	歯科口腔外科 （要予約）	角田 ・ 遠藤 ・ 柳谷				
午後 受付時間 13:30～16:00	内科1診	及川	及川	伊藤	非夜間当番医	八鍬
	内科2診	津島	小幡	津島	非夜間当番医	小幡
	整形外科	今淵	今淵	今淵	手術(予約の方のみ診察)	今淵
	泌尿器外来				米田 （第1･3･5週）	
	歯科口腔外科 （要予約）	角田 ・ 遠藤 ・ 柳谷				
夜間 受付時間 17:45～20:00	内科1･2診			当番医		

発行日　令和８年９月 30 日　　発行元：奥州市国民健康保険まごころ病院　　電話（代表）：0197-46-2121
歯科口腔外科：0197-34-1234