

ますこ新聞



「新型コロナ感染を乗り越えるために 心の健康を大切にしましょう」

衆済会増子記念病院 理事長・院長 両角國男



新型コロナ感染第5波は収束しましたが、新たな変異株オミクロンによる感染拡大が心配されています。国内への感染持ち込みを抑え込む水際作戦が空港で展開されています。テレビや新聞などのマスメディアに加え、フェイスブックやラインなどのSNSでも新型コロナ感染の話題は飛び交い、不確定情報や怪しげで非科学的な記述もあるようです。特に、感染後後遺症やワクチン接種後後遺症などは若年層を中心に関心が高く、様々な不安が拡散しているようです。

未知の感染症に出会ったことからの不安は当然のことです。どのようにして新型コロナウイルスへの不安を消し去る心の健康を保てばよいのでしょうか？難しいことはありません。正しい情報を手に入れること、科学の進歩を信ずることです。

新型コロナウイルスは、Sars-Cov2-19が正式名称で、2019年に中国武漢で感染が確認されました。日本でも2020年1月の感染者確認から感染拡大する速さ、重症化率や死亡率の高さから社会はパニックに陥りました。緊急事態宣言などを繰り返しながら、感染縮小と再燃を繰り返すなか、日常生活が大きく制限されながら現在に至っています。感染第6波襲来への不安を皆さんは抱えていると思います。

新型コロナウイルスを診療する医療者とし実感したのは、医学・科学進歩の速さです。新型コロナウイルスのワクチンや治療薬が完成し使用できるまでの時間とその効果の検証過程は従来の薬剤開発からは信じられないスピードです。従来の常識では、ワクチンや新薬開発には最低5年以上の年月が必要でした。

mRNAワクチンの開発が短期間で可能となったのはウイルスに関連した基礎研究の進歩と蓄積が支える創薬技術の進歩によります。開発競争の勝者は欧米の巨大製薬メーカーで、日本の製薬メーカーは周回遅れの実力しかないことは大変に残念です。日本へのワクチン導入は遅れましたが、日本人の生真面目さと構築してきた社会構造や健康教育と感染予防習慣が加わったことで世界に類のない感染制御に成功を収めています。

2020年前半の新型コロナウイルス感染にはワクチンも治療薬もなく、死亡率は高く、感染したら完全に家族を含む社会と遮断されることへの不安は強大でした。今は違います。ワクチン接種で感染は100%ではないですが予防できます。3回目のブースターでオミクロン株の感染も予防できますし、何より重症化しないで在宅でも治療できます。オミクロン株の感染拡大は早いようですが重症化率は低く死亡率は極めて小さいようです。また、矢継ぎ早に市場に提供されてきた新型コロナウイルス感染治療薬の効果は強力に重症化の予防や死亡率の激減に貢献しています。

新型コロナウイルス感染との戦いはまだ続きますが、ワクチン接種をしっかりと行い、日常的感染対策をすることで大半は予防できます。また、仮に感染しても早期に効果の高い治療薬を使用することで重症化はしないで治癒します。

増子記念病院では最新の科学情報に基づき安全で効果的の新型コロナウイルス感染対策を講じています。不安なことがあれば気軽にお声掛けください。

新型コロナウイルス感染を乗り越えるため、正しい情報と科学進歩のすばらしさを信ずることで心の健康を保って元気に過ごしてください。

1.医療安全標語 受賞作品の紹介

今夏に医療安全管理対策委員会にて「転倒・転落防止のための標語」を募集し、患者・家族へ転倒・転落防止を呼びかけることになりました。このキャンペーンにて受賞された作品を紹介します。

転ばずに
過ごす人生
金メダル

杖は嫌
だけど転ぶの
もっと嫌！

転倒で
骨も折れるし
気も折れる

2.Wi-Fi利用サービスを開始しました

増子記念病院では、患者サービス向上を図るためにWi-Fiサービスを開始しました。外来待合エリア、入院病棟エリア等でご利用いただくことが可能です。利用可能時間・接続方法・利用規約等につきましては、院内案内掲示をご覧ください。

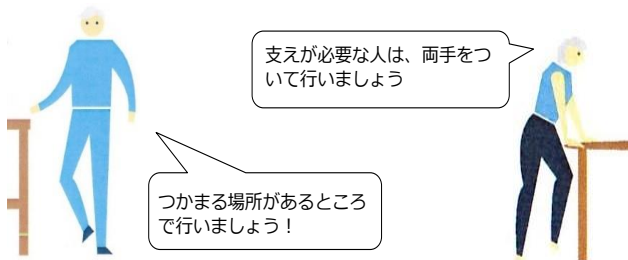


3.自宅でできる運動（全身編）

転倒対策として筋力トレーニングやバランストレーニングは有効です。また体重管理も重要で、低体重と骨粗鬆症には関連があり、適正体重を維持することもポイントです。

片足立ち バランス機能のトレーニング

*左右1分ずつ、3セット目標に行いましょう



スクワット 足の筋肉をつけるトレーニング

*深呼吸するペースで5～6回繰り返します。3セット目標に行いましょう



4.自宅でできる運動（飲み込み編）

誤嚥は食べ始めのひと口目に起こりやすいので、食べる前に準備運動を行うと効果があります。顔や首の筋肉の緊張を解いたり、鍛えたりするのが目的です。

食べる前の準備体操①

*毎食前、1セットを1～2分を目標に行いましょう



食べる前の準備体操②

*毎食前、1セットを1～2分を目標に行いましょう



感染対策へのご協力、そして様々なご支援や 応援のお言葉をいただき、ありがとうございます

これまで、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、患者さん、地域の企業、学校、その他多方面の関係皆様から、とても多くのご支援の品や、応援のお言葉をいただきました。

夏から秋にかけて当院にて実施しました、新型コロナワクチン接種に際しまして、接種を受けられた多くの方々から、激励のお言葉をいただいております。

こういった皆様からの応援が、当院職員にとって、とても励みになっています。今後も感染対策の徹底へ力を注ぐとともに、職員一同いっそう力を合わせて、皆様が安心して利用できる病院づくりに努めて参ります。引き続き、マスク着用、手指消毒など感染対策への取り組みに、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

