

★**医院ニュース①** 2月10日(月)と2月25日(火)は特別休日となり、終日休診です。

★**医院ニュース②** 2月22日(土)は所用により、12時00分きっかりで診療を終了致します。

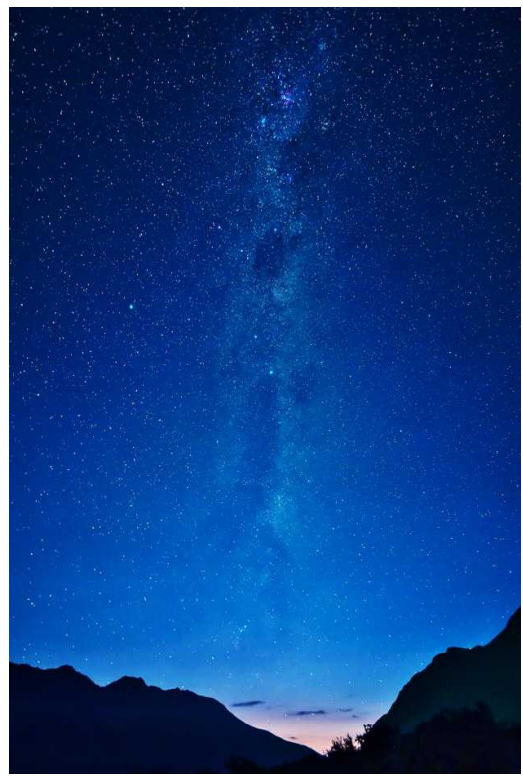
★**医院ニュース③** 2月14日(金)は2月27日(木)は伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します(午後7時～10時過ぎ) 夕方の診療は18時15分くらいで終了となります。

★**医院ニュース④** 2月6日(木)は院長自身の講演会のため、夕方は18:15で診療を終了します。延長は出来ません。

2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

★2/10(月), 25(火)は休診です

世界を歩く (ケア・ポイント)



朝3時に起きて、開けた原野で南十字星どもの凄い星の数の天の川(左1)を堪能し、地平線が紅くなってきたところで、さらに山道を急ぎ登って終点のケア・ポイントで夜明けを待った。期待通り、マウント・クックの東斜面だけが美しく紅く染まってくる(右2)。昨日は山頂はもの凄いいジェット気流の中にあったが、今朝は打って変わって恐いくらい静かで暗い。朝の光はむしろ左側に鎮座するセフトン山(左2)が独占している。涸沢から見る穂高連峰にちよつと似ているが、岩壁の立ち上がりは別格である。この雄大な景色に対峙するのは我々だけで、風の音すらない完全な静寂。しかしそのしじまを破るように突然「ドーン・ガラガラ」と雪崩(崩壊した氷河)の音が谷中に響き渡る。いつまでもここにいたい気分だったが、美しい色はあつという間に褪せてしまった。別れを惜しんで大きくこの空気を吸い込んだ後、原野に下ってゆく。下り道では我々を見送るように、「ニュージーランドオウギビタキ(ファンテイル)」(右1)がぴょんぴょん飛び跳ねていた。



朝3時に起きて、開けた原野で南十字星どもの凄い星の数の天の川(左1)を堪能し、地平線が紅くなってきたところで、さらに山道を急ぎ登って終点のケア・ポイントで夜明けを待った。期待通り、マウント・クックの東斜面だけが美しく紅く染まってくる(右2)。昨日は山頂はもの凄いいジェット気流の中にあったが、今朝は打って変わって恐いくらい静かで暗い。朝の光はむしろ左側に鎮座するセフトン山(左2)が独占している。涸沢から見る穂高連峰にちよつと似ているが、岩壁の立ち上がりは別格である。この雄大な景色に対峙するのは我々だけで、風の音すらない完全な静寂。しかしそのしじまを破るように突然「ドーン・ガラガラ」と雪崩(崩壊した氷河)の音が谷中に響き渡る。いつまでもここにいたい気分だったが、美しい色はあつという間に褪せてしまった。別れを惜しんで大きくこの空気を吸い込んだ後、原野に下ってゆく。下り道では我々を見送るように、「ニュージーランドオウギビタキ(ファンテイル)」(右1)がぴょんぴょん飛び跳ねていた。



新型コロナウイルス Q&A

問1 コロナウイルスはどのようなウイルスですか? 発熱や上気道症状を引き起こすウイルスです。新型コロナウイルスのように重症化する傾向のあるものもありますが、一般の風邪の原因の10～15% (流行期は35%) にもなっています。SARSの場合、ヒトからヒトへの伝播は市中において咳や飛沫を介して起こり、感染者の中には一人から十数人に感染を広げる「スーパースプレッダー」が見られました。医療従事者への感染も頻繁に見られました。死亡した人の多くは高齢者や、心臓病、糖尿病等の基礎疾患を前もって患っていた人です。子どもには殆ど感染していません。こういった特徴は今回の新型コロナウイルスにとっても似ています。

問2 新型コロナウイルスはヒトからヒトへうつるのですか?

ヒトからヒトに感染すると考えて間違いはないでしょう。インフルエンザ対策と同様に一人一人の咳エチケット(右図→)や丁寧な手洗いなどの実施がとても重要です。

問3 潜伏期間はどのくらいの長さですか? 最大14日程度と考えられています。

問4 どのような治療方法がありますか? 有効な抗ウイルス薬等の特異的な治療法はなく、対症療法(去痰剤・解熱剤の投与・点滴等)を行います。抗生剤は無効です。

問5 疑い患者を取り扱う上で注意点はありますか? 手洗いなど一般的な衛生対策を心がけてください。手など皮膚の消毒を行う場合には、消毒用アルコール(70%)を、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)が有効であることが分かっています。

問6 手洗いのコツを教えてください。

- ①最後まで泡が残るくらいたっぷり ●まず、ハンドソープをたっぷり使い、指1本1本まで丁寧にこすこと。●手首もしっかり洗い、最後まで泡が残っているくらいがせっけんの量の目安です。
- ②レバーに直接触れずに水を止める ●洗い流すのは、水でもお湯でも構いません。●ペーパータオルで手を拭き、レバーに直接触れずに水を止めるのがとくにオススメです。
- ③アルコール消毒ではポンプを最後まで押し下げる ●手が洗えないときはアルコール消毒を。●ポイントはアルコールの量。ポンプを必ず最後まで押し下げます。●ジェルタイプの場合は1回で出る分量が少ないことも。複数回押しして調節します。●手洗い同様の手順で、指先から手首までアルコールをしっかりと行き渡らせます。

3つの正しい咳エチケット



マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

※ また、手を洗うことでも病原体が広がらないようにすることができます。

悪い事例



せきやくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のもの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。

せき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、他の人に病気をうつす可能性があります。