

# 北殿駅前新聞3月号 長田病院 発行

★**医院ニュース①** 3月2日(月)は振替休日、3月21日(土)と3月23日(月)は特別休日となり、終日休診です。

★**医院ニュース②** 3月19日(木)は所用により、午後は**17時30分**きっかりで**診療を終了**致します。延長はできません。

★**医院ニュース④** 3月1日(日)は**休日当番医**です。**9:00~17:00**まで**診療**致します。昼休みはあります。

★**医院ニュース④** 3月3日(火)と3月31日(火)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。

**日本を歩く (冬の上高地を歩く・前半)** 長く真っ暗なトンネルを抜けるとそこはまさに雪雪雪の世界でした(右1~2)。時折恐ろしいような突風も吹き、まさに厳冬期の上高地という光景でした。朝一番では霧氷の上に雪が降り積もりホワイトツリーになっており、わくわくしながら田代池へ行きましたが、山から下りす強風で総て飛ばされていました(左1 シクシク)。野鳥や獣たちも大雪を避けてなかなか目の前に現れません。



唯一、ニホンザルたちがポツポツと木の芽や樹皮、熊笹などで飢えをしのぐ姿が見られます(左2)。いつもみつけられるアニマルトレースがほとんどありません。冬でもトレッカーがパラパラ見られる河童橋周辺はまったく無人雪原となっています。さらにラッセルを繰り返しながら歩を進め、冬の上高地で唯一宿泊できる「山のひだや」に到着しました。穂高神社にお参りしましたが、狛犬さん(右4)は雪に覆われていました。しかし、明神池に出ると明神岳の一部(右5)が見えてきており、明日の天気回復(☀)が期待されました(4月号へつづく)。

3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	30	31	3/1(日)は休日当番医です			



## 新型コロナウイルス あさイチからの情報(一部改変)

**相談1 アルコール消毒液がなくて不安**→石鹼(界面活性剤)でも対策できる。**ドアノブなどの拭き掃除はどうすればいい**→家庭用の中性洗剤が使える。**消毒液の作り方**→約1ℓのぬるま湯に5~10cc程度以上の台所用合成洗剤を加える。**次亜塩素酸ナトリウムの効果は?**→効果があります。しかし臭いが強いので中性洗剤がお勧めです。



**相談2 服は通常の洗濯でいいですか?**→よいです。感染者に汚染されたもの以外は熱湯不要。

## 換気はとでも大事です!

**相談3 上着や靴も消毒が必要ですか?**→過度な心配は不要。自分用のものからの感染はまれ。

**相談4 うがいは加湿器の効果は?**→効果不明。頼るのは危険。

**相談5 潜伏期間は?**→現時点で潜伏期間は1~12.5日(多くは5~6日)とされています。

**相談6 タオルの共用はできますか?**→家族に疑わしい人がいない限り共用可能です。

**相談7 布製マスクの効果は?**

**その再利用は?**→布製でも効果はあるが、不織布よりは低い。中性洗剤で手洗いし、(自然)乾燥させれば1~2回は再利用は可能であるとされています(紙マスクも一応再利用可能)しかし使った回数分効果はどんどん低下します。きちんとしたマスクのかけ方をし、目も同時にガードをしないと効果が不十分です。かけている最中や外すときに、マスク外面を触った手で目や鼻をこすって感染することが多いので注意



**相談8 外出で避けるべき場所は?**→空気が入れ替わりにくい場所で多くの人が近くで話し続けるような環境が危険です。屋外等空気の入れ換えができていない場所は怖がらなくてよい。飛行機は上から下へ空気が流れるのでやや安全。バスはやや危険。

**相談9 家に閉じこもっていた方がよい?**→屋外の感染はまれ。適度な運動と睡眠(最低6時間できれば7時間)・休養。バランスのよい食事や飲水により、抵抗力を付ける方が大切。

**相談10 つり革や手すりは大丈夫か?**→触った手で顔を触らないようにする事、触った後すぐに手洗いをする事が大事です。手袋をしても外すときに触ってしまうのであまり効果なし。

**相談11 インフルエンザや感冒との違いは?**→明確な違いがなく、医者でも見分け困難。

**相談12 市販薬は飲んでよいか?**→飲んでよいが、何時どんな薬を飲んだかを記録しておくこと。感冒薬により症状が軽くなり、重症度を誤ることがあるので要注意。長く飲まないこと。

**相談13 家族に具合の悪い人が出たら?**→具合の悪い人は別室に隔離。世話をする人はマスク手洗いを厳重に。食事は別室で、食器の共有、食べ残しを食べるなどは厳禁。洗濯は一緒にOK。入浴は具合が悪い人が一番最後。入った後は洗剤でお掃除しましょう

**相談14 重症化しやすい人は?**→高齢者(特に70歳以上)、心疾患・糖尿病・高血圧・呼吸器疾患(肺炎腫・喘息等)のある人。免疫抑制剤、抗癌剤、ステロイドを内服している人、血液透析を受けている人

**相談15 感染者の糞便から感染することがありますか?**→感染します。便器を汚した場合はアルコール清拭が必要です。またドアノブなども清拭が必要です。

**相談16 濃厚接触とはどのようなことでしょうか?**→①距離の近さと②時間の長さが大事です。必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離(目安として2メートル)で一定時間以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。