

所沢市市民医療センター広報誌



START

Vol.6

新型コロナウイルスに向き合う

目次 -Contents-

- P.2-3..... 市民医療センターのとりくみ、感染防止対策 / PCR 検査センターのとりくみ、感染防止対策
- P.4 放射線科のとりくみ
- P.5 臨床検査科のとりくみ
- P.6 とあるナースの新生活様式
- P.7 お家でできる簡単な運動で、体力UP を目指しましょう
- P.8 PCR? 抗原? 抗体? 3つの検査、何が違うの? / 定期健康診断を再開しました!

所沢市市民医療センター広報誌「START」

編集・発行：所沢市市民医療センター広報委員会

発行日：令和2年8月11日

〒359-0025 埼玉県所沢市上安松 1224-1
04-2992-1151 (代表)

<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/iryoy/>

市民医療センターのとりくみ、感染防止対策

当センターでは、患者様に安心してご来院いただくために、日々、新型コロナウイルス感染症の予防に取り組んでいます。

① 接触を避ける

発熱外来の感染防止対策

4月より、新型コロナの感染が疑われる症状が続き、医師に診療が必要だと判断された方を対象に、発熱外来が開設されました。

発熱外来専用のテントを設置し、一般外来と、待機場所や入口を区別しました。

また、院内において、診察室と動線も分け、発熱外来と他外来の患者様が接触しないように工夫しています。



正面

横

発熱外来テント

発熱外来入口

② 医療従事者の感染を防止

医療従事者への感染、並びに医療従事者から患者様への感染を防ぐために、患者様と接する職員の感染防止を徹底しています。

外来受付

パーテーションを設け、受付における感染を防止しています。



外来の誘導担当

フェイスシールドや手袋を着用し、患者様の誘導中も感染防止に努めています。



③こまめな消毒

市民医療センターの各所にアルコール消毒液を設置し、患者様と職員を含め、センター全体でこまめな消毒を呼び掛けています。

また、患者様の誘導や発熱外来などで使用した、フェイスシールド、手袋、その他医療用具などは、必ず消毒または取り換えをしています。



PCR 検査センターのとりくみ、感染防止対策

6月より、所沢市医師会 PCR 検査センターが開設されました。

PCR 検査センターの感染防止対策

PCR 検査の処置は専用のテントで行い、ドライブスルー形式を取り入れることで、人同士の接触を極力抑えています。

PCR 検査センターテント

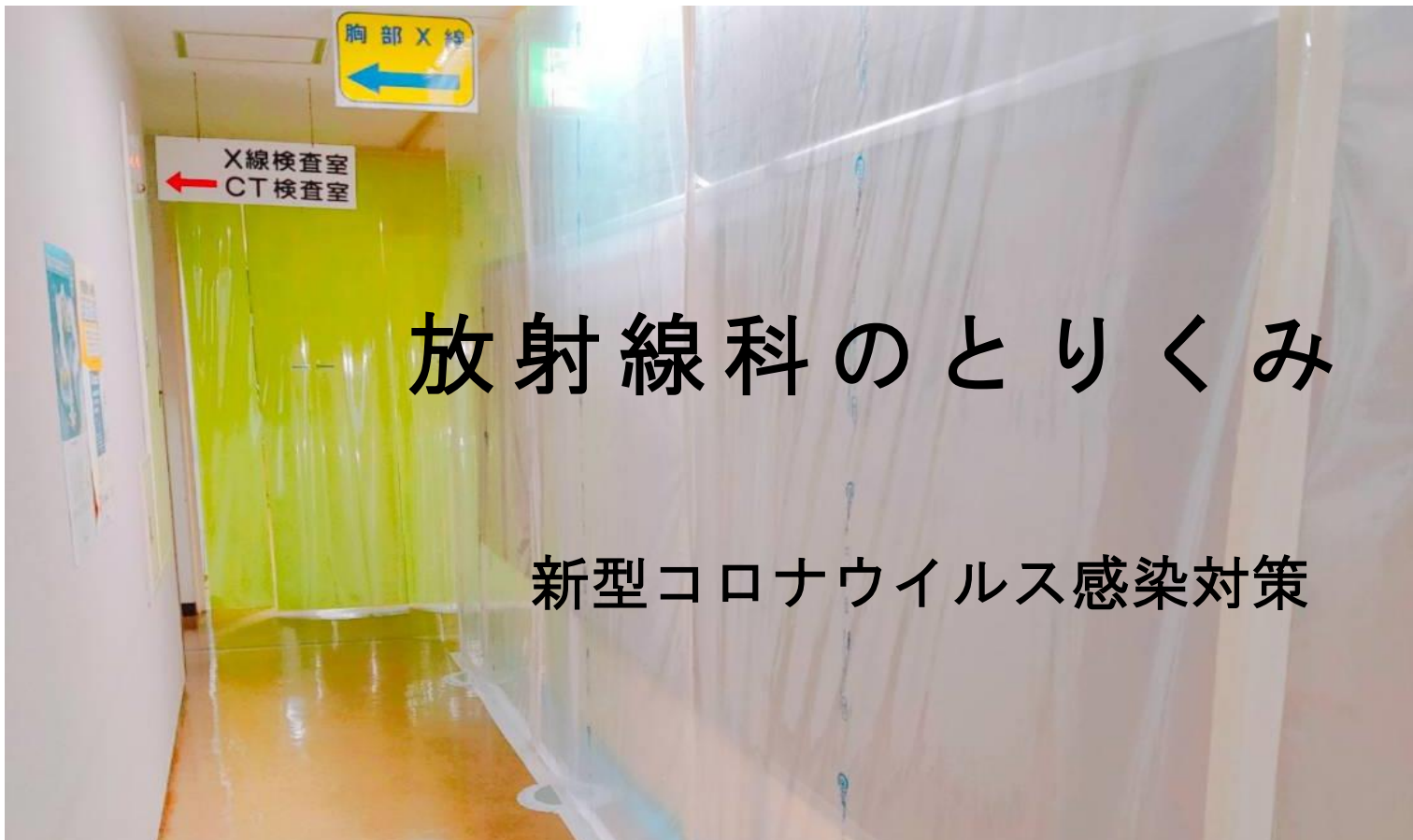


PCR 検査センターでは、処置後、必ず検査用の手袋や医師が着用する手袋を、丁寧に消毒しています。(手袋の取り換えもしています。)



PCR 検査センターの医師・看護師

ガウンやフェイスシールド等で全身を覆い、感染防止を徹底しています。



放射線科のとりくみ

新型コロナウイルス感染対策

放射線科では、感染症の拡大を防止するため、さまざまな対策を行っています。

X線検査

胸部のX線（レントゲン）撮影では、明らかなウイルス性肺炎を発見することができます。

現在、新型コロナウイルスの感染を疑う患者様への対応は、限られたスタッフのみで行っています。



撮影は2名の技師で行い、機器の操作と患者様への対応を分担して行っています。患者様と接触する技師は、キャップ・ゴーグル・マスク・手袋を着用し、1検査ごとにすべて新しいものと交換しています。撮影終了後は、機器や荷物用カゴ、ドアノブ等のアルコールで消毒、技師の手洗いを徹底しています。

また、新型コロナウイルス感染を疑う方とそうでない方の接触を避けるために動線を分け、検査と検査の間には5分以上の換気を行っています。

CT検査

X線検査で肺炎が疑われた場合、

医師の判断でCT検査を追加する場合があります。



技師はX線検査時と同様の感染対策を行い、患者様にも、原則マスクを着用したままの検査をお願いしております。

このように、放射線科では適切な感染対策を徹底しています。

患者様には少しでも安心して検査を受けていただければ幸いです。

臨床検査科のとりくみ



発熱外来(p.2 参照)では、患者様の症状が新型コロナウイルス以外の病気によるものか、検査でお調べします。臨床検査科は、**血液などの検査の材料**、つまり「**検体**」を細かく調べ、しっかり保管・管理しています。

検体取扱いの流れ
をご紹介します🍌



1. 発熱外来テントで採った検体を検査科へ



発熱外来患者様の検体は、専用の容器に入れて検査科へ運んでいます。

安全装置

ウイルスや菌などの拡散を防ぎながら作業ができる装置です。

2. 検査室に届いた検体は、発熱担当のスタッフが防具を着用し、安全装置内でしっかりと消毒します。



3. 消毒後、検体は発熱者専用の遠心機を用いて、検査を行うための処理をします。



遠心機

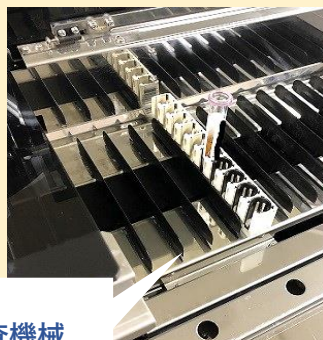
検査の下準備をする機械です。

4. 処理が終わった検体は、発熱者専用のラックにセットし、検体の成分を調べる機械に設置します。



ラック

検体をセットして固定する機材です。



検査機械

検体

5. 検査が終わった検体は、発熱の検体専用の冷蔵庫で一定期間保管し、追加の検査にも対応できるようにしています。



※上記発熱外来以外においても、来院される患者様の安全を守るため、検査機材や設備の消毒など衛生環境を整えて検査にあたっております。

また、検査技師一同も感染対策を万全にとり、皆様の来院をお待ちしております。

安全第一





みなさんコロナ対策に追われ、緊張の毎日をお過ごしかと思います。看護科でも感染予防対策をいつも以上に意識しています。そこでテレビで連日伝えられている新生活様式を、私の日常を振り返り実践しやすいもので簡単におさらいしてみたいと思います。

まずは基本の 〈マスクのつけ方〉



① 鼻と口の両方を
確実に覆う

② ゴムひもを
耳にかける

③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

毎日暑い日が続いています。

熱中症になりやすいのでこまめな水分補給、2メートル以上の間隔をあけてマスクを外す、冷却グッズなどの活用が効果的です。



〈新生活様式な日常〉



～通勤～

- ・ 自転車や自家用車の利用
- ・ マスクの装着
- ・ 1行動1手洗い、もしくは消毒
- ・ 電車移動はソーシャルディスタンスを意識
- ・ 帰宅後はすぐに入浴し、着ていたものとマスクは洗濯



～買い物～

- ・ 混んでいない時間を利用
- ・ ネットスーパーの利用
- ・ 1行動1手洗い、もしくは消毒
- ・ カード払いや電子マネーでなるべく支払い
- ・ 免疫力を高める食事内容となるよう食材を選ぶ



～余暇～

- ・ 筋トレやヨガなど自宅でできる運動も取り入れる
- ・ 公園は空いた時間にソーシャルディスタンスを意識
- ・ 外食はデリバリーや入店する場合は空いている時間を選ぶ
- ・ 帰宅後はすぐに入浴し、着ていたものとマスクは洗濯

いかがでしたか？厚生労働省のホームページには、ほかにも新生活様式のポイントが詳しく載っています。参考にして、健やかに毎日を過ごしましょう。

おうちでできるカンタンな運動で

体力UPを目指しましょう



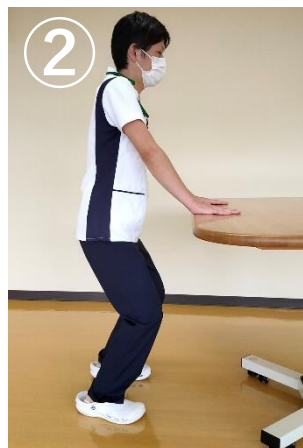
💪筋力をつける運動



①

膝伸ばし運動

安定した椅子に腰かけます。片方の膝を伸ばしていき、止まったところで5秒数えます。ゆっくり戻していきます。



②

スクワット運動

安定した机などにつかまりながら、足を肩幅に開いて立ちます。おしりを後ろに突き出すように膝を軽く曲げます。曲げたらゆっくり戻します。



③

かかと上げ運動

安定した机などにつかまりながら、足を肩幅に開いて立ちます。かかとを上げて背伸びします。上げたらゆっくり戻します。



👟持久力をつける運動



①

踏み台昇降運動

自宅の階段や玄関の上りかまちを使用し、1段だけ前方に昇り、後方に降りる運動をくりかえし行います。



②

腕振り運動

ペットボトルなどに水を入れ、負荷の大きさを調整します。両手に持って、テンポよく前後に振ります。

PCR? 抗原? 抗体?

3つの検査、何が違うの?

そもそも

抗原とは…

ウイルスや細菌のことであり、
私たちの体にとって異物なもの

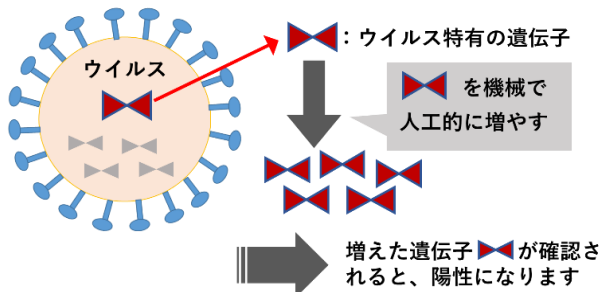
抗体とは…

異物である抗原に対抗する物質

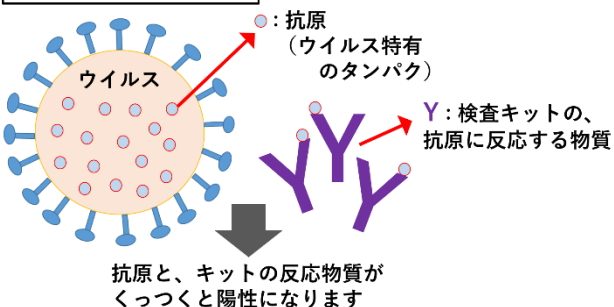
3つの検査の主な違い

	PCR検査	抗原検査	抗体検査
調べるもの	ウイルス特有の遺伝物質	ウイルス特有のたんぱく質(抗原)	ウイルスに対抗する物質(抗体)
採る検体	鼻や喉の粘膜をぬぐったもの、唾液		血液
精度	少ないウイルス量で、検出できる 【精度の高さ】 PCR検査 > 抗原検査	感染初期や、検体のウイルス量が少ないと、検出できないことがある	・誤った判定が出る可能性がある ・精度の低い検査キットに注意
判定時間	数時間～数日	30分程度	1時間程度
検査の目的	検査時の感染の有無		過去の感染の有無

PCR検査の仕組み



抗原検査の仕組み



※当院では、いずれの検査も独自に受けることはできません。まずは、かかりつけのお医者様にご相談ください。

検温中



定期健康診断を再開しました!

緊急事態宣言の解除に伴い、6月より定期健康診断を再開しました。

患者様同士の間隔の確保や、入り口での検温など、感染防止対策にご協力をお願いいたします。

皆様が安心して健康診断を受けられるよう、市民医療センターはこれからも感染防止対策に尽力して参ります。