

教えて! 市立病院

〈第90回〉新型コロナウイルス感染症の診療と 院内感染防止対策

■問合せ／市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450



〈今月のドクター〉

診療部長兼感染
対策室長兼外科
長兼臨床検査科
長兼救急室長
菅野博隆 医師

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) はいまだ終息の気配を見せず、感染のリスクが高まる冬期シーズンを迎え、予断の許さない状況が続いています。当院では、2020年2月にCOVID-19 帰国者・接触者外来を設置し、PCR検査と疑似症対応を中心に診療を行ってきました。

また患者さんの動線や診療空間を区別するゾーニングを強化するため、5月に屋外診療テントを設置し、感染症外来診察室に外から直接アクセスできる出入り口も設けました。検査では8月より抗原検査を、11月より院内PCR検査を開始し、結果判明までの時間が大幅に短縮され早期診断が可能となりました。

このようにCOVID-19診療を確立すると同時に、病院職員が一致協力して厳重な院内感染防止対策を行ってきました。ひとたびCOVID-19院内感染が起されば、一般診療や救急医療・手術・検査など急性期病院としての通常診療

を中止・制限せざるを得ず、地域の皆さんへ多大なご迷惑をかけることとなります。院内感染防止には、病院側の感染対策だけでは十分とはいえ、面会の人や患者さん、付き添いの人など1人1人の感染対策への協力が重要です。これからも院内感染を起こさないよう、そしてCOVID-19の終息が1日でも早く訪れるよう、病院職員と地域の皆さんが一丸となってこの難局を乗り越えていきましょう。

ご不便をおかけすることもあるかと思いますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

目指せ! 健康長寿 日本一

★★★



今回は我妻 淳一さんにお話を伺いました。

米沢歩こう会
我妻淳一さん

人は、1歳前後から歩き始め、歩き続けます。せっかく歩くなう。四季の移ろいや風の香り、小鳥のさえずりや人との出会いが楽しめます。

体の健康の保持・増進は歩くこ

〈第32回〉

「健康長寿」は歩いて笑うのが一番

■問合せ／スポーツ課健康スポーツ担当 ☎ 22-5111

とから始まります。歩くことを生活習慣に取り入れ、一定の運動強度を保つと血流や代謝も良くなり、筋肉も鍛えられ疲れにくい体質へと変化します。また、過剰に摂取したカロリーを歩いて消費することで肥満予防にもなります。長年歩いている人は、「買い物へ歩いて行くが疲れなくなった」、「風邪をひかなくなった」、「感性が豊かになった」などの歩く効用を聞かせてくれます。これからの雪のシーズンは、水平足踏み体操をおすすめします。座布団1枚の広さがあれば、お部屋でもできる体操です。

市内外を歩くと人と出会いま

す。まず、明るく気持ちよく優しいあいさつをしましょう。温かいあいさつには温かい返事が、優しいあいさつには優しい返事が返ってきます。これが会話を生み、触れ合いにつながるようで、その日1日良い日を送れるようです。

また、心も健康でありたいものです。そのために、笑うことを推奨しています。笑うと脳内ホルモンが分泌し、免疫力が向上するとされているほか、痛みを和らげ、ストレスを解消する働きもあるとされています。健康長寿には笑うのが一番です。明るく楽しく元気よく生きる。歩くことはとっても幸せなことです。