イマコレ ほうとく

2020年 3月

〒519-2505
大台町江馬１２７　報徳診療所
TEL 0598-76-1133

３月は春を迎える嬉しい気持ちと、仲間たちとの別れがある少し寂しい時期でもあります。報徳診療所からも何名かの方が旅立たれます。中でも巽さんは報徳病院時代から事務・検診の要として力強く動き回って我々を支えてくれました。長い間ありがとうございました。ほかのスタッフもまたいずれここで会えることを願っています。改めて感謝申し上げます。ありがとうございました。

左から事務所 巽
看護師 奥山・大滝・北川

退職・異動する職員より、ご挨拶

・この１年間の診療所での経験を老健みやがわでも活かしていけるように、新たな気持ちで頑張ります。ありがとうございました。【北川】

・１年間という短い間でしたが、充実した毎日を送ることができました。また戻ってきた際には、よろしくお願いします。【大滝】

・短い間でしたが、お世話になりました。ここでの経験を活かして今後も頑張ってまいります。本当にありがとうございました。【奥山】

・時がたつのは早いもので、３月３１日をもちまして報徳診療所を定年退職いたします。目まぐるしく変動した時代の中で、大過なく勤めさせていただくことができ、あっという間の３５年間でした。ありがとうございました。【巽】

感染対策の基本

感染対策の基本は「手洗い」「うがい」「マスク」です。今回は、それぞれがどのような効果があるのかを紹介します。

〇手洗い

流行性の感染症にかかる主な原因は、誰かの手に付着した病原体（細菌・ウイルス等）が物に付着し、そこからまた誰かの手を介して鼻や口、目から体内に病原体が入ることです。多くは、電車のつり革・手すり・エレベーターボタン・ドアノブなどを介して手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。

手は見た目に汚れていなくても病原体が付着している可能性があるため、石けんと流水できれいに洗い流す習慣をつけることが、感染対策の基本です。

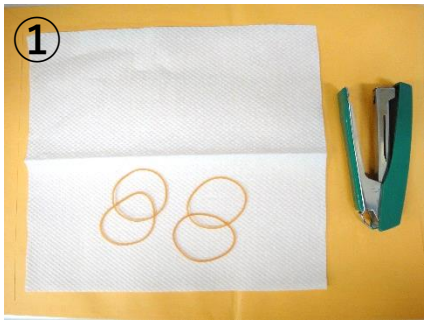
〇うがい

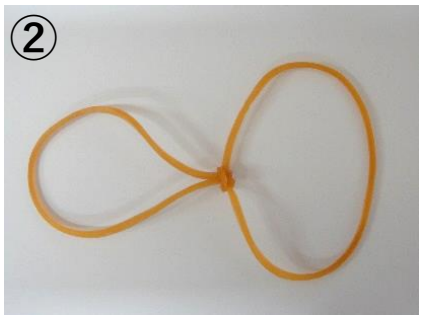
うがいは、のど本来が持つ防御機能を高めるとともに、病原体を洗い流す洗浄効果があります。うがい薬を使えば殺菌効果によって口腔やのどを清潔にします。その結果、のどの粘膜の機能が回復して活性化され、「口腔」を介する感染の予防につながります

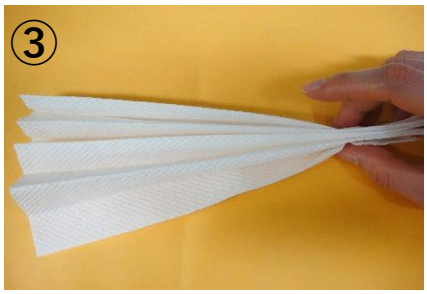
〇マスク

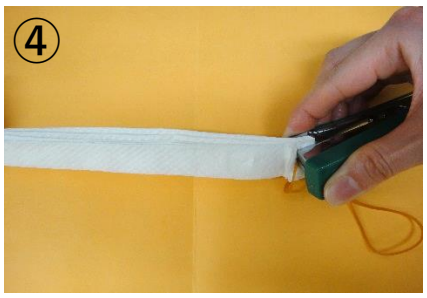
咳やくしゃみなどで病原体を含む飛沫が飛び散り、他の人の口や鼻などの粘膜に付着したり、また物に付着し手を介して体内に入り感染するのを防ぐ効果があります。ウイルス自体はとても小さく、マスクの網目も通過してしまいますが、ウイルスを含む水分（飛沫）は、マスクの網目にひっかかります。風邪などを引いた本人が飛沫を外へ出さないためにマスクを着用することは咳エチケットと言われ、感染予防に役立ちます。

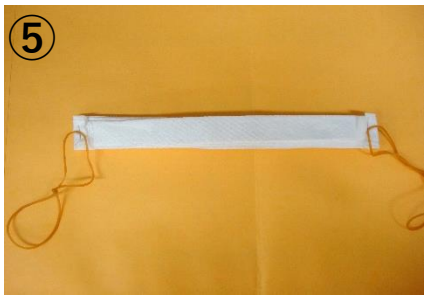
簡易マスクの作り方











①用意するもの
・輪ゴム４本
・キッチンペーパー１枚
・ホッチキス

②輪ゴム２本をつなぐ。

③キッチンペーパーを端からじゃばら折りにする。

④キッチンペーパーの両端を折り返し、輪ゴムをホッチキスでとめる。
※折り返す幅を変えることでサイズを調整できます。

⑤開いて出来上がり。

※市販の使い捨てマスクと同等の効果が期待できるわけではありません。

○診療所からのおしらせ

○肺炎球菌予防接種について

先に役場から配布されています「高齢者肺炎球菌定期予防接種 接種券」をお持ちの方は、３月３１日が期限です。
※ご希望の方は診療所までお問合せください。
（受付時間　平日 9時～16時まで　TEL：76-1133）

○新型コロナウイルスの相談窓口

松阪保健所 ： 0598 - 50 - 0531
三重県庁　 ： 059 - 224 - 2339

○外来担当医

報徳診療所		月	火	水	木	金
午前	内科 8：30～11：30	増井	松島	増井	松島	増井
午前	眼科 9：30～11：30	－	松原	－	－	－
午後	内科 13：30～16：30	松島	松※島	松島	増井	増井
午後	整形 14：00～15：30	－	－	－	－	竹上

※火曜日午後のみ16:00までの診察となります。

大杉谷診療所		月	火	水	木	金
午前	9：00～11：00	－	－	－	－	松島
午後	13：30～15：00	増井	－	－	－	－

☆初診時・月初めの受診の際には、受付へ保険証，福祉医療受給者証の提示をお願い します。