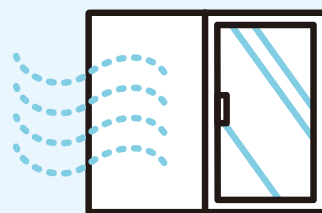
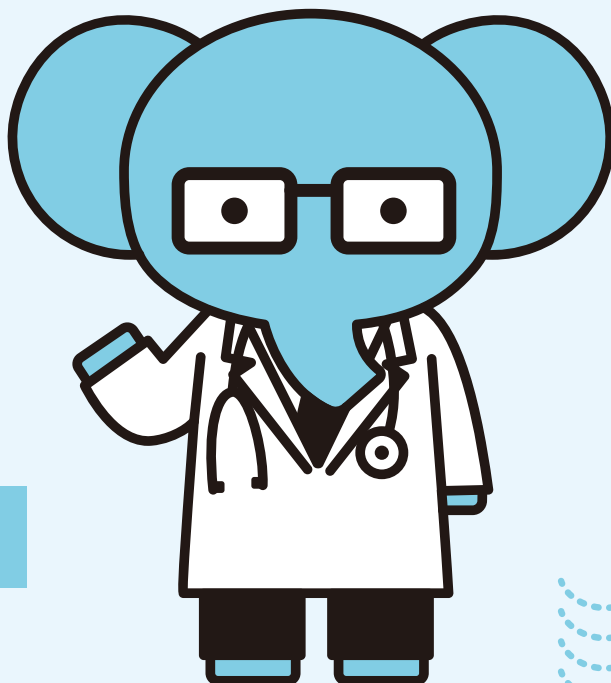
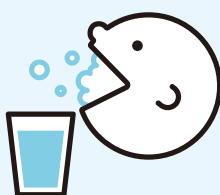


みんなで乗り越えよう

Let's get over it together



特集

新型
コロナウイルス
感染症

地域の皆様のご支援に 恩返しできるように 医療提供に尽力いたします

日頃より、当院の活動にご理解、ご支援をいただき感謝申し上げます。

当院は感染症指定医療機関としての役割を果たすため、新型コロナウイルス感染症患者さんの受け入れを開始し、一年が経ちました。その中で、日々新型コロナウイルスと闘う医療従事者に対し、多くのご支援、ご声援をいただきました。職員を代表して、皆様に心より感謝申し上げます。

市民の皆様から届く心温かいお言葉を励みに、私たちもまだまだ頑張らないといけないという気持ちを奮い立たせ、全職員一丸となって診療を続けることができています。

また、地域の病院やクリニック、行政と協力し、それぞれの役割を果たしながら、堺市域全体で新型コロナウイルス感染症に対する体制づくりを進めています。引き続き感染管理を徹底しながら、医療崩壊しないよう取り組んでいく所存です。

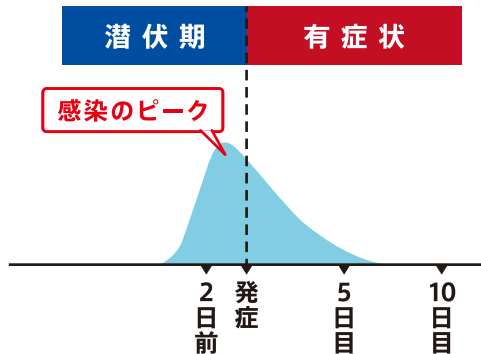
今後もご支援ご協力をお願い申し上げるとともに、私たちも公立病院として、市民の皆様へ恩返しができるよう、安心・安全な医療提供に努めてまいります。

おおざと ひろき
大里 浩樹 院長

新型コロナウイルスを解説!

世界各国で感染が拡大している「新型コロナウイルス感染症」。
ウイルスの特性や症状、気をつけるべき行動などを理解して、正しい感染予防を行きましょう。

症状が出る2日前から
感染力がある



一般的なウイルス感染症は、発症後に感染力を強めますが、新型コロナウイルスの場合、発症2日前から他の人に感染させる可能性があり、さらに無症状の人からも感染するとされています。そのため、症状がある人を隔離するだけでは感染を防ぐのが難しく、普段からの感染対策が重要です。

発熱や味覚障害など
症状はさまざま



主に発熱や咳、倦怠感の症状があげられますが、息切れや下痢、味覚・嗅覚障害などを起こすことも。感染が肺に及ぶと肺炎など呼吸困難に陥る可能性もあります。風邪やインフルエンザの症状にも似ているため、新型コロナウイルスではないと自己判断せず、まずはかかりつけ医や近くの医療機関に電話で相談しましょう。

感染拡大を防ぐ
ユニバーサルマスキング



「ユニバーサルマスキング」とは、医療従事者だけでなく、すべての人が常時マスクを着用する感染予防策を示します。公共の場でのマスク着用は世界でも推奨され、アメリカの研究では、ユニバーサルマスキング開始後に医療従事者のコロナ感染が減少したと報告されています。

ワクチン接種における
予防効果と副反応



世界では新型コロナウイルス感染症に対するワクチンの接種が進んでいます。発症予防や重症化リスクの軽減など高い効果が報告されはじまりました。アナフィラキシーや接種部分の腫れ、痛み、発熱などの副反応もありますが、接種が進むことで犠牲者が減ることが期待されます。

当院の診療対応からみる 第1波から第3波の傾向

2020年2月上旬から感染症病棟で患者さんの受け入れを開始した当院。緊急事態宣言が発出された第1波では、いくつかの一般病床を新型コロナウイルス感染症患者専用病床として、マスクやガウンの数も限られた中で、多くの感染患者さんに対応しました。第2波では、医療物資や検査体制が強化され円滑な受け入れ体制が整備される一方で、高齢で介護度の高い患者さんが増えました。感染が急拡大した冬の第3波は、確保していた病床もほぼ満床になり、一般診療にも影響が出ました。しかし、感染者減少とともに再び一般診療を再開しています。



コロナ流行前から 感染対策の教育に 注力してきました

感染症指定医療機関と しての対応力を活かす

当院は、感染症指定医療機関として早い段階から新型コロナウイルス感染症の患者さんの受け入れを開始しました。感染症の患者さんを受け入れる際は、他の患者さんと搬送経路や病棟を分けて接触しないように工夫しています。また、発熱や咳などの症状がある患者さんを把握するため、発熱外来と一般外来に区分けして、感染管理を徹底して診療を行っています。

感染症指定医療機関である当院では、新型コロナウイルスが流行する前から感染症病棟を備え、感染



発熱のある患者さんには、感染防護具を着用して対応。診察後は消毒を徹底。

対策の教育に取り組んできました。感染症内科医を中心に世界の論文を調べ、マニュアルを更新し、随時、院内で共有しています。職員が常に新しい情報をアップデートすることによって、患者さんの受け入れに對して柔軟に対応できるよう努めています。

地域との緊密な連携により 診療体制を強化

人口の多い堺市で感染患者さんが増加すると、当院だけで診療を受け入れ、治療を完結するのは難しいため、堺市医師会や地域の医療機関・福祉施設と連携しながら、診療体制を整備してきました。また、行政との連携により、患者さんの入院調整や病床確保にも尽力しています。

クラスターが発生した医療機関へ感染対策の指導を行ったり、マニュアルを共有したりするなど、教育的部分も当院の役割の一つです。地域全体で新興感染症に対する医療体制を構築し、感染症指定医療機関として貢献していきます。

Message from the DOCTOR

森田先生からのメッセージ

早期より職員が一丸となって、感染防止対策に努めてきました。そして、来院される患者さんにもマスク着用や手指消毒にご協力いただくことで、院内感染を防ぐことができています。

急性期病院である当院は、感染症に対する診療だけでなく、一般診療も並行して行っていかねばいけません。地域と協力しながら、新しい医療システムを作り、乗り越えていきたいと思っています。

感染対策センター長
もりた まさのり
森田 正則 先生

感染対策

Countermeasures

医療現場を守るため
感染管理を行うことが
私たちの役割です



感染管理認定看護師
まつだ しょうこ
松田 祥子 さん

徹底した感染防止対策で 院内感染を防ぐ

当院では新型コロナウイルスが流行する前からマスク着用を徹底し、病室やナースステーション、外来受付など院内各所にアルコールを設置して、いつでも手指消毒ができるように感染対策に取り組んでいます。医療従事者は、患者さんと接触する前後や、病室に入った後、処置の前後など、手指衛生をこまめに行うことで、手を介したウイルスの接触感染を断ち切り、医療環境を守るために尽力しています。

また、当院の正面玄関にはサーモセンサーを設置し、来院される方の体温



来院時には、サーモグラフィによる体温セルフチェックの協力をお願いしている。

チェックを行い、水際対策にも力を入れていきます。入院中の患者さんには、当院の新型コロナウイルスに対する診療体制や対策を説明し、市民の皆様に向けた感染対策に関する動画を公開するなどの取り組みにも注力しています。感染管理の重要性を周知することで、院内感染を防いでいます。

医療現場の声を共有し 地域の感染対策向上を目指す

当院は、感染症対策センターを設置し、感染管理認定看護師が在籍しています。院内の感染防止対策を行うほか、感染管理に関する専門知識を有する職員がいない病院等に向けて、行政や保健所を通じて、感染対策の講習なども行い、地域の感染対策の一翼を担っています。

地域で感染対策に取り組む際に重要なことは、情報の共有です。感染症指定医療機関としての経験を生かしながら、医療従事者と知識や成功例など現場の声を共有し、地域全体の感染対策レベルの向上に向けて取り組んでいます。

Message from the NURSE

松田看護師からのメッセージ

当院は、高い水準で感染対策に尽力しています。新型コロナウイルスの感染患者さんを安全に受け入れることができるように、これからも職員への教育や、ハード面の整備など感染管理の先導者としての役割を担っていきたいと思います。そして、地域の皆様にはこれまで通り感染対策を続けていただくために、注意喚起し続けることが私の使命だと思い、取り組んでまいります。

Self-infection prevention measures

徹底しよう!

セルフ感染予防対策

うつらない、うつさないためにも日常の感染予防対策を続けることが大切です。
すぐに始められる予防法を知って、感染を防ぎましょう。



サージカルマスク着用で 5ミクロンの飛沫を防止

咳やくしゃみ、会話の飛沫によって出されたウイルスは、水分に覆われ5ミクロンの粒子となり、**市販のサージカルマスクで防ぐことができます。**口と鼻をしっかりと覆うようにマスクの折り目を伸ばし、隙間ができないようにワイヤーを鼻の骨格に合わせましょう。

密閉空間を避けて、こまめな換気を!

3密対策で大切な換気。**部屋の対角線上になる窓2か所を開けて、通気をよくすることを心がけましょう。**窓が1か所しかない場合は、**扇風機で窓に向かって送風することで、室内の空気を外に出し、効率的に換気ができます。**家庭内に感染者がいる場合は、**部屋を分けるか、間仕切りをするなど対策が必要です。**



テーブルやドアノブなど 1日1回の環境清拭消毒

日常で触れることの多い**テーブルやドアノブ、リモコンなどを清拭消毒することが重要**です。**新型コロナウイルスには濃度0.1%の次亜塩素酸ナトリウムが有効**とされています。次亜塩素酸ナトリウム溶液は、家庭用漂白剤(濃度6%)原液50ミリリットルに対し、水道水3リットルで割って作ることが可能です。

正しいアルコール手指消毒をやってみよう!

流水手洗いだけでは落としきれないウイルス。アルコール消毒液を使って効果的に手指衛生を行いましょう。



① 適量を手のひらにとる



② 両手の指先に手指消毒剤を擦り込む



③ 手のひらに擦り込む



④ 両手の甲に擦り込む



⑤ 指の間に擦り込む



⑥ 両手の親指に擦り込む



⑦ 両手首に擦り込む

太ももの筋肉を鍛える！ 〈スクワット運動〉

01

両足を肩幅に広げ、椅子に腰をかけるように膝を曲げます。

POINT!

難しい場合は、椅子に座った状態で行ってもOK!



02

ゆっくりと膝が伸びきらないところまで立ち上がりましょう。



ふくらはぎの筋肉を鍛える！ 〈かかと上げ運動〉

01

両足を肩幅に広げ、テーブルやイス、手すりに掴まり、かかとを上げます。



KEEP!

02

上げた位置で1~2秒ほどキープ! そのままゆっくりとかかとを降ろします。

POINT!

難しい場合は、椅子に座った状態で行ってもOK!

バランス能力を落とさない！ 〈立位バランス運動〉

転倒しないようテーブルやイス、手すりに掴まりながら、片脚を上げて30~60秒キープしましょう。

POINT!

床に脚がつかない程度上げよう!



KEEP!

おうちでできる 簡単トレーニング

新型コロナウイルスの影響によって、自宅で過ごすことが多くなったために引き起こされる体の不調。体や頭のあらゆる機能が低下する「生活不活性病」と呼ばれる病気を引き起こしてしまう恐れも。おうちの中でもできる簡単なトレーニングで、運動不足を解消しましょう。

腕の筋肉を鍛える！ 〈腕の運動〉

01

両手にペットボトルを1本ずつ持ち、胸まで引き寄せて屈伸運動を行います。

POINT!

腕の筋力に合わせてペットボトルの重さを変えてみましょう。

02

ゆっくり腕を下ろし、左右交互に行いましょう。



腕を横に広げ、肩の高さまで上げる運動も取り入れてみよう!

体調に合わせて無理のない範囲で取り組みましょう。e-ヘルスネットでは、ほかにも様々な運動をご紹介します。

e-ヘルスネット





免疫力アップレシピ



きのこのオープンオムレツ

きのこ類に含まれる食物繊維のβ-グルカンには、免疫力を高める効果が期待できます。きのこ類を取り入れながら、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事とマスクや手洗いなどで感染予防対策をしていきましょう！



栄養価(1人分)

・エネルギー 134kcal ・塩分 0.8g

【材料 2人分】(直径18cm 1枚分)

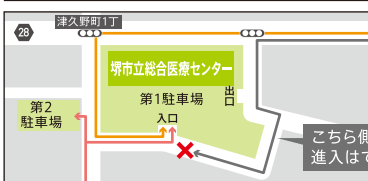
- | | | |
|--------------------|---|-------------------|
| エリンギ …………… 1本(80g) | A | 卵 …………… 2個 |
| しいたけ …………… 3個(20g) | | 牛乳 …………… 大さじ1 |
| めんつゆ(3倍濃縮) …… 小さじ1 | | バター …………… 10g |
| 塩昆布 …………… 2g | | 粗びき胡椒 …… 少々 |
| サラダ油 …………… 小さじ1/2 | | 青ねぎ(小口切り) …… お好みで |

●作り方

- 1 エリンギは4等分にし、3mm幅の薄切り、しいたけは5mm幅の薄切りにする。
- 2 Aは合わせて混ぜておく。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を入れて軽く火を通す。弱火にして塩昆布を加えて30秒ほど炒め、めんつゆを回し入れてなじませ、パットに取り出す。
- 4 小さめのフライパンにバターを中火で溶かし、フツフツしてきたら②を流し入れ、平らに広げる。表面が半熟状になったら③を広げ入れ、青ねぎをちらして火を止め、そのまますべらせるように器に盛り、粗びき胡椒をふる。

栄養管理科 田中 帆乃美

Access 交通のご案内



※当院駐車場へのご利用は一方からの進入となっております。
※月、火、木曜日は大変混雑しますので、第2駐車場もご利用ください。

こちら側からは駐車場の進入はできません

堺区・南区方面に送迎バスを運行中!

堺区ルート 19本/日 南区ルート 8本/日

無料
※平日のみ

●運行ルート・時刻表につきましては、ホームページでご確認ください。

バスでお越しの方

中もず駅前、石津川駅前、深井駅、泉ヶ丘駅、若竹大橋、梅・美木多駅、堺東駅前
上記の南海バス停留所から、堺市立総合医療センター行きバスをご利用ください

電車でお越しの方

JR阪和線津久野駅 徒歩約5分

車でお越しの方

阪和自動車道「堺IC」より10分
阪神高速道路15号堺線「堺出口」高架道を出口まで進み国道26号線より15分

駐車場料金のご案内

一般ご利用者(お見舞い等)	当日受診された方	手術付き添いの患者さんご家族等
最初の1時間 200円	5時間まで 200円	24時間まで 200円
最初の30分以内に駐車の場合は無料。以降30分毎に100円		当日受診された障害者手帳をお持ちの方 無料



地方独立行政法人 堺市立病院機構

堺市立総合医療センター

SAKAI CITY MEDICAL CENTER

〒593-8304 大阪府堺市西区家原寺町1丁1番1号

TEL.072-272-1199

<http://www.sakai-city-hospital.jp/>