## 2020年3月号

#### 2020年2月1日「第2回ささえ愛さいたま」開催

#### さいたま市認知症疾患医療センター

認知症についての知識を深めたい方、認知症の方の介護や関わりなどを学びた方々を対象に講座を 開催しました。

開催場所:埼玉精神神経センター 7階シナプス会議室

講演者:埼玉精神神経センター 職員



「認知症施策の動向

~ 認知症の人を支える取り組みについて~」 認知症相談員 曽根原隆一



脳神経内科医 島津智一



「認知症の方に対する口腔ケアの意義と実際」 歯科衛生士 桜井加緒里

以下演目も講演させていただきました。

- ・「認知症初期集中支援チームの取り組み」 認知症相談員 加瀬和樹
- 「認知症の作業療法」 作業療法士 町田真美
- ・「認知症の方との関わり」 認知症認定看護師 榮子伸子
- ・「認知症のリスクマネジメント ~ 医療安全の視点から考える~」 医療安全管理者 小川ちか子

3月の各種講座開催につきまして、新型コロナウィルス感染予防のため自粛させていただいております。

## **薬 剤 師 <sup>S</sup>** のお薬講座110 新型コロナウィルスについて



#### 新型コロナウィルスとは

連日のニュースで取り上げられている新型コロナウィルス。2019年12月以降中国湖北省武漢市を中心に発生し、現地の保健機関が作成した公文書に「原因不明の肺炎」と記され多くの人が関心を寄せるようになり、2020年1月には "新種のコロナウィルス"と特定されました。

そして、現在では世界的に感染が広がり、日本国内でも日に日に感染者が増加しています。

#### 主な症状

コロナウィルスはウィルス性の風邪の一種ですので、症状としては発熱、咳や息苦しさによる呼吸症状、 倦怠感などが報告されています。ただし、発熱せず死亡された方や下痢や吐き気、頭痛といった消化器系 や神経系の症状も報告されており、早期の診断が困難となります。

WHOの発表によると、重症化や死亡された患者さんは、高血圧や糖尿病、それに心臓や血管の病気といった免疫を低下させるような持病があったり高齢の方が多かったようです。

報道では死者や重症患者さんを取り上げておりますが、ほとんどの方が無症状ないしは軽症(通常の風邪症状)で既に回復している方もおります。

#### 潜伏期間

現時点の潜伏期間は1~12.5日(多くは5~6日)とされており、感染者は14日間の健康状態の観察が推奨されています。

#### 【感染予防対策】

基本的には風邪やインフルエンザの予防対策と同様の対策となります。自身が感染しない・人に感染させないために、ひとりひとり注意することがとても重要です。

#### 1.こまめに、石鹸やアルコール消毒液で手洗いを行いましょう

洗わない手で目鼻口などの粘膜に触らないよう注意が必要です。消化器からの感染も起こりうります。 消毒は、アルコール(70%)や次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)が有効とされています。



#### 2. 外出先から帰宅したら、必ずうがいをしましょう

最初に水を口に含んだら、少し強めに口の中をゆすいで2、3回吐き出します。 その後にまた水を口に含み、上を向いて15秒くらい喉の奥でガラガラし2回 程度うがいします。(うがい薬があればあわせて使用してください)

#### 3.マスクの着用と咳エチケット!

マスクは100%の感染予防ではありませんが、せきやくしゃみをすると、1メートルから2メートルほど唾液などの飛まつが飛ぶとされています。万が一、感染している場合はこの飛まつがウイルスを広げる大きな要因となります。せきやくしゃみの症状がある人が正しくマスクをつけることは「基本原則」となっています。

4.健康管理で免疫力(抵抗力と治癒力)を高めましょう 免疫力を高めると、感染症自体にかかりにくくなります。 普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。



### センターからのお知らせ

#### 新型コロナウィルスに関する予防対策について

世界的に感染が拡大している新型コロナウィルス感染症(GOVID-19)について、 当センターにおいても厚生労働省の指導にもとづき、感染予防対策を実施しております。 ご来院の皆さまにも、ご理解とご協力をお願いいたします。

#### 入院患者さんのご面会禁止について

患者さんへの感染を防ぐためにも、当面はご面会を禁止とさせていただきます。 尚、当センターより来院依頼があった場合は、インフォメーションにてお申し出ください。

#### マスクの着用について

新型コロナウィルスは、飛沫(ひまつ)・接触により感染するといわれています。 マスクの着用と咳エチケットをお願いいたします。

#### 次の症状がある場合は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

さいたま市 在住の方

昼間(8:30~17:15) :さいたま市保健所 疾病対策予防課 TEL048-840-2220

夜間(17:15~8:30) :埼玉県救急電話相談 TEL #7119

・風邪の症状や37.5 以上の発熱が4日以上継続している

・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある 高齢者や基礎疾患等のある方は、上記の状態が2日程度続く場合

厚牛労働省 2020年2月17日付発信情報

#### 休診・代診のお知らせ「2/29現在1

#### 【脳神経内科】

- ・瀧口医師の診察は暫く休診となります
- ・坂井医師 3/7(土)午前休診 3/21(土)午前休診
- ・坂井医師 3/19(木)午前休診 代診 門前医師

最新はホームページもしくはセンター内掲示情報をご確認ください。

















彩り鮮やかな梅の開花がはじまりました。梅の種類は500種類以上もあり、実を愛でる「実梅」と花を愛でる 「花梅」にわかれ、種類によって開花時期が異なります。遅咲きは4月下旬に咲くものもあり、長い間観賞を 楽しむことができます。

そして、花が咲き終え6月頃になると実が熟し収穫となります。 梅干しの酸っぱさは「クエン酸」と「リンゴ酸」によるものですが、 クエン酸は、胃腸の働きを促進し食べ物の分解を進め、代謝がスム ーズになり疲労を予防します。リンゴ酸は疲労の一因「乳酸」の分 解を促進します。また、酸っぱさで唾液分泌を刺激するので、殺菌 の効果もあり、その他にも様々な効能があります。

昔から「1日1粒で医者いらず」とも言い伝えられている「梅」。 豆知識も意識しながら堪能してみてはいかがでしょうか。

センター敷地内の梅の花 鮮やかな紅白色で開花しています

### イベントのご案内

### 認知症サポーター養成講座のご案内

~ 認知症になっても安心して暮らせる社会を目指して~



#### 『認知症サポーター』 とは・・・?!

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです。 自分のできる範囲で、認知症の方やそのご家族の気持ちを理解しようと努めることも サポーターの活動のひとつです。

【場 所】埼玉精神神経センター 7階 会議室シナプス

#### 【受講日程】

·2020年4月25日(土) ·2020年6月27日(土)

・2020年10月24日(土)・2020年12月5日(土)

• 2020年8月28日(金) 開始19:00(受付18:30~)

#### 【参加費】無料

【申込方法】ホームページもしくはお電話にてお申し込み下さい。 tel.048-857-6884

#### 【受講内容】

標準テキストに基づいて、ビデオ上映なども交えながら60分から90分の講座が行われます。 疾患の理解や基本的な対応の仕方、制度などを学びます。 1 回の受講でサポータになれます。 (定員になり次第、締め切らせていただきます。)

# 頭痛教室ぴあのご案内テーマ:「片頭痛」

日 時:4月4日(土)14:00~16:00

場 所:7階 会議室シナプス

講 師:坂井 文彦(埼玉国際頭痛センター長)

参加費:無 料

申込方法:インフォメーションにて承ります。

(ホームページからのお申込みも可能です)

### 頭痛ヨガ教室のご案内

(頭痛外来通院中の方対象)

日 時:4月4日(土)、18日(土)

10:00~11:30

場 所:療養棟7階 カンファレンスルーム

開始13:30 (受付) 13:00~

参加費:無 料

申込方法:インフォメーションにて承ります。

(ホームページからのお申込みも可能です)



### はり治療のご案内

<受付時間>

火曜 9:00~17:00 金曜/土曜 9:00~12:00

初診・再来受付しております。

ご予約はインフォメーションにお問い合わせ下さい。

### 埼玉精神神経センター理念

Love & Sympathy (愛と思いやり)

Aging with Dignity (尊厳ある人生)
Narrative based Medicine

(個人の人生観に沿った物語を支える)

病める方・悩める方に愛と思いやり(Love & Sympathy)を持って接し、その方の尊厳ある人生(Aging with Dignity)を支え、前向きに人生の物語を書き換えていくこと (Narrative based Medicine)をお手伝いする。

「シナプス」2020年3月号 VOL.179

発行日:2020年3月1日 発行元:社会福祉法人シナプス 埼玉精神神経センター 広報

発行責任者:丸木雄一

住所: さいたま市中央区本町東6-11-1 TEL: 048-857-6811 (代表) URL: http://www.saitama-ni.com E-mail:info@saitama-ni.com