

先端医療から福祉まで「生きる」を応援します

恵 Keiju 寿

Vol.106
2020年
夏号



■特集 保存版感染症対策 BOOK コロナの「いま」を忘れないために / ウイルスを知る / 自分でつくる

表紙のイラスト：新型コロナウイルス感染拡大という難局に向かって、地球上のすべての人が、3密を避け、手指消毒などの衛生意識を高めて努力しています。ワクチンや治療薬が生まれるまで、地球が一つとなって、もうひと頑張りする様子をイラストにしました。

「Withコロナ」の時代を、 どう生きますか？



けいじゅの「いま」

2020年6月現在の、けいじゅヘルスケアシステムの新型コロナウイルス対策をご紹介します。

1. 受付のアクリル板

けいじゅヘルスケアシステム内の病院やクリニックでは感染防止対策として、4月より新患受付などの各所窓口にアクリル板を設置しました。



2. オンラインでの取り組み

面会... 患者さんやご利用者の方の感染防止のため、現在面会を制限しています。そのような状況でもご家族と会話する機会を設けたいという思いから、オンライン面会を始めました。東京からも、ロンドンからでも顔を見て会話ができます。詳細は本冊子裏面をご覧ください。

診療... 診療継続のため患者さんが予約から診療、処方箋の交付まですべてのサービスをご自宅から受けることができる電話・オンライン診療の試みが現在進行中です。随時恵寿総合病院HPに情報を公開していきます。また、当院では電話での定期処方薬の受付も行っています。診察予定日の1週間前にけいじゅサービスセンター（0767-52-2300）までお電話ください。

就職説明会...

当法人初のオンライン就職説明会を開始しました。会社見学や説明会に行けず、就職活動が困難な学生の皆さんにできる限りの配慮ができればと思います。オンライン採用面接も、各職種ごとに順次始まっています。詳細はリクルートページをご覧ください。

3. プレハブ診察室

恵寿総合病院（七尾市）の救急センター専用駐車場にプレハブを利用した部屋を設置しました。一般外来の患者さんと、感染が疑われる患者さんの動線を分けて対応することで院内感染のリスクを減らしております。



4. 防護具(PPE)の代替品を製作

PPE（Personal Protective Equipment）とは、マスクやガウンなどの様々な感染リスクがあるものから身を守るための個人防護具のことです。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で全国的に防護具が不足している事態を受け本部資材課では、PPEの代替品製作の取り組みを始めました。本冊子P.10では最も簡易な使い捨てエプロンの作り方や着脱方法など詳しくご紹介しています。



WHOが新型コロナウイルスのパンデミック宣言を行ってから、全世界ではあっという間にこの未知なるウイルスに席捲されてしまいました。地球は一つとなり、国と国の境の明確さが薄れ、移動は自由となりました。この移動の自由さが未知なるウイルス拡散には大きく影響しています。国境や人種を超えた人々のつながりは、交通網の発達によるところが大きいのですが、今回はこれが仇となりました。

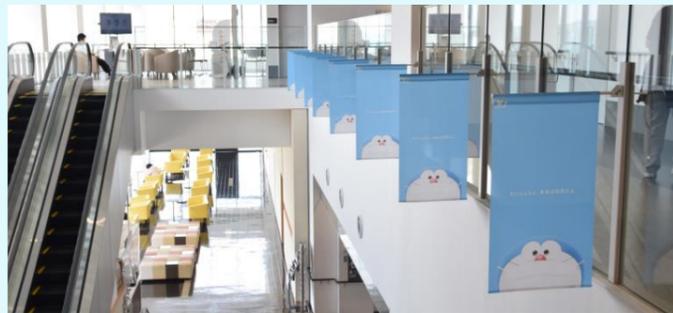
しかしこの危機に対し、地球上の国々がその英知を結集して対策を練っています。政治・教育・産業・医療など専門分野は異なっても、すべての人が心を一つにして未知なるウイルスに挑んでいます。

有史以来、様々な感染症が人々を襲いましたが、人間は必ず解決策を見出し現在に至っています。未知なるウイルスの終息宣言が発令されるまで、私たちは新しい生活様式として日々の生活に工夫を加えて暮らしましょう。

今号では、保存版として感染症対策を特集いたしました。新型コロナだけでなく冬場には、インフルエンザやノロウイルスによる感染症も増加します。手軽にできる消毒薬、ティッシュタイプのビニールエプロン、クリアファイルでつくるフェイスシールド、マスクの型紙などを掲載いたしました。

ドラえもんは、人々へ賛辞を込めてこんな言葉を贈ってくれました。

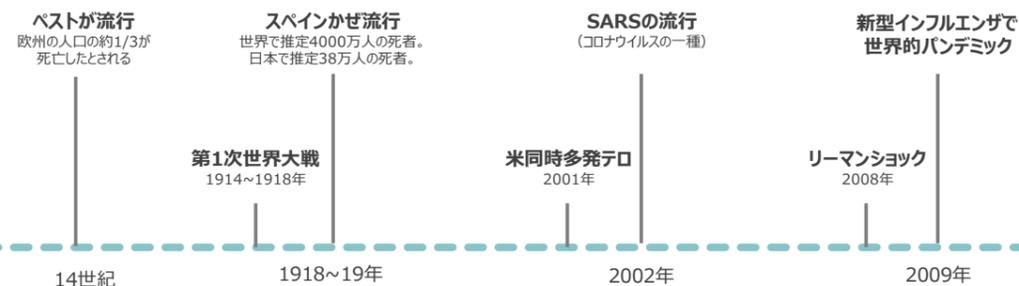
「だいじょうぶ。未来は元気だよ。」



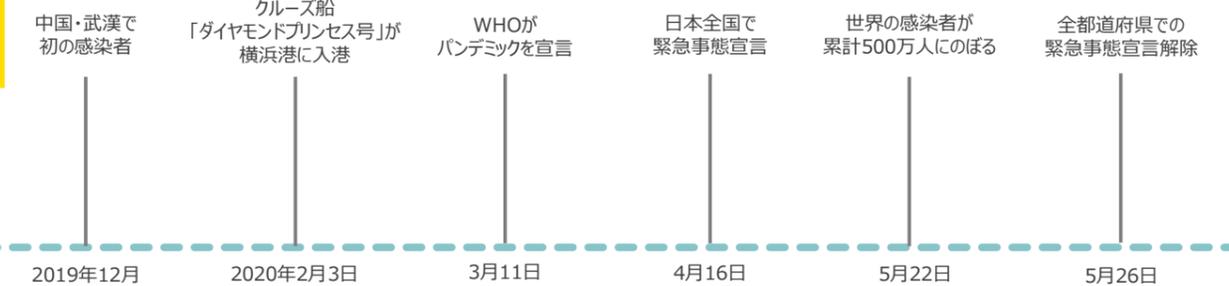
写真は恵寿総合病院（七尾市）の本館。ドラえもんチャンネル「STAY HOME プロジェクト」のイラストを、病院を訪れる皆様への応援の意味を込めて、フラッグとして院内に掲出させていただきます。

ドラえもんチャンネル「STAY HOME プロジェクト」より。 <https://dora-world.com/contents/1411> ©藤子プロ・小学館 ©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK

人類の歴史は 感染症との 闘いの歴史



新型コロナウイルス



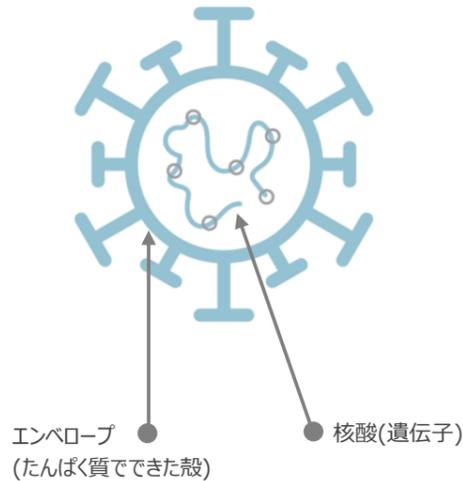
- ・3密（密閉、密集、密接）を避ける
- ・不要不急の外出を避ける
- ・県をまたぐ移動を避ける

などの協力要請

- ・「ソーシャル・ディスタンス」の推奨
- ・テレワークの推奨
- ・「新しい生活様式」の提唱

そもそも、ウイルスとは？

ウイルスの構造



※ウイルスの中にはエンベロープがあるものと、ないもの（ノンエンベロープ）の2種類があります（ノロウイルスはノンエンベロープ）。

ヒトに感染するしくみ

- ①ヒトの細胞に入り込む
- ②細胞にウイルスのコピーを作らせて増殖する
- ③身体が異物として感知し、免疫機能がはたらく

以上の流れにより、熱が出たり身体の一部の機能停止を招き、ヒトの身体に害をもたらすことがあります。

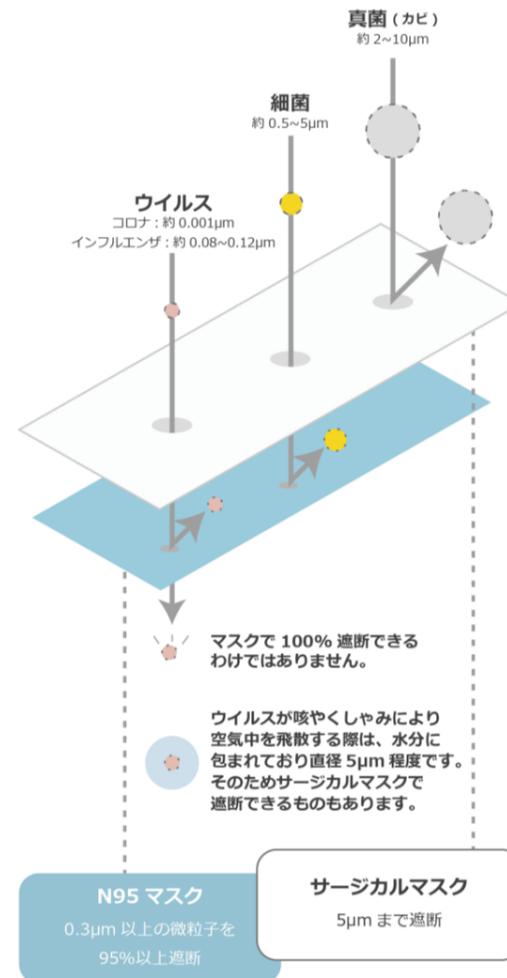
ウイルスは細菌と異なり、自己増殖をすることが出来ません。そのため「生物」と呼ぶかどうかについては意見が分かれています。

インフルエンザウイルス

全身のだるさ、38度以上の発熱、関節痛、頭痛、といった症状が比較的急速に現れるのが特徴です。手洗いの徹底、ワクチンの接種、適度な湿度の保持、人混みを避けることなどが、感染と感染後の重症化の予防になります。
流行時期：日本では12月～3月

ウイルスとマスクの穴の大きさ

※ 1 μm(マイクロメートル)=0.001mm



このページの制作にあたって、厚生労働省、国立感染症研究所、サラヤ株式会社医療従事者向けウェブサイトの情報を一部参考にしました。

ウイルスとたたかう4つの手段

手洗い

Hand wash

- ・物理的にウイルスを取り除きます。
- ・最も身近な方法です。
- ・流水で15秒→ウイルスは1/100に減少します。
- ・せっけんで10秒+流水で15秒→ウイルスは1/10,000に。



流水で15秒	せっけんで10秒 +流水で15秒
$\frac{1}{100}$	$\frac{1}{10,000}$



- ・せっけんがない状況でも、流水で15秒洗い流すだけでも大きな違いを生みます。
- ・洗った手を拭くタオルや、蛇口も清潔に。

加熱

Heat Disinfection

- ・熱がウイルスの構造を変化させて、不活化します(ウイルスが活動できなくなること)。
- ・食器や箸などは80℃の熱水に10分間つけることで、コロナウイルスを不活化できるとされています。



効果のある温度・時間はウイルスにより異なります。

アルコール

Alcohol

- ・エンベロープ(ウイルスを守っている外側の殻)を破壊。ウイルスが形を保てなくなることで不活化します。
- ・まずは爪先から、その後親指、全体へと伸ばします。
- ・もっとも効果的な濃度は日本薬局方では76.9~81.4 v/v% (容量パーセント濃度)と定められています。濃度が100%に近いほど良いわけではありません。

最も効果的な濃度は

76.9 ~ 81.4 v/v%

※市販の商品では「手ピカジェル(健栄製薬)」が76.9~81.4 v/v%と表示されています。

- ・ノロウイルスにも有効です。しかし、ノロウイルスは他のウイルスよりもアルコールに強いという性質があります。そのため、清拭では2度拭き(清拭後、15秒経ってからもう一度拭く)を行ってください。または、ノロウイルスに対応したアルコール(「弱酸性化」という表記のあるもの)を使用してください。



目や口には入れない。
ノロウイルスはアルコール抵抗性がある。

このページの制作にあたって、厚生労働省、国立感染症研究所、健栄製薬、カネヨ、花王のウェブサイトの情報を一部参考にしました。

次亜塩素酸ナトリウム液

Sodium Hypochlorite

- ・ウイルスの構造を変化させたり分解し、不活化します。
- ・人体にも害があります。皮膚に触れる、目に入る、蒸気を吸い込むことも危険です。
- ・金属を腐食させます。ドアノブなどの清拭後は水拭きをしてください。
- ・長期保存すると塩素が分解され、徐々に効果が落ちます。

塩素系漂白剤 (塩素濃度 5%) + お水



ペットボトルのキャップ約 1 杯分

0.05%
濃度の次亜塩素酸
ナトリウム液
コロナウイルスの消毒
に有効。

塩素系漂白剤 (塩素濃度 5%) + お水



ペットボトルのキャップ約 2 杯分

0.1%
濃度の次亜塩素酸
ナトリウム液

ノロウイルス患者の汚物処理後、布にしみ込ませ、その場所を覆い、30分程度消毒をする際に有効。

※ハイター(花王)、カネヨブリーチ(カネヨ)、キッチンブリーチ(ミツイエ)などの塩素濃度をご確認の上、容量を調節してください。



人体に有害。酸性の液体と絶対に混ぜないこと
(アルコールとも混ぜない)。

③ 自分でつくる

感染を拡げないために。 家の中でもできる感染症対策

病院にマスクやガウンなど感染症から身を守る様々な種類の防護具があるように、自宅でも簡単に作ることができる防護具があると家の中でも衛生的な環境を維持できます。ここでは、3種類の防護具の作り方をご紹介します。

クリアファイルでつくるフェイスシールド

用意するもの：
A4クリアファイル（透明度が高いもの）、型紙（6ページ）、はさみ

STEP 1 クリアファイルに型紙を入れる

型紙を右下の角をクリアファイルの空いている側の角に合わせます。実際に目の前に当てて、透明度が充分かどうかを確認しましょう。



STEP 2 線の通りに切る

CUTのラインのとおり3箇所を切ります。HEAD BANDのところは、装着する方の頭の大きさによって長さを調整してください。



STEP 3 かぶって完成

ヘッドバンド部分を後ろに折り返し、かぶって出来上がりです。市販の高価なフェイスシールドと遜色なく快適に使用できます。



手縫いで完成 立体マスク

用意するもの：
ダブルガーゼ生地（長さ20cm×幅55cm）
表、裏で別布にする場合は長さ20cm×幅30cmを表用と裏用各1枚ずつ
型紙（8ページ）マスク用ゴム（約70cm）、
針、手縫い糸、はさみ、ゴム通し（目打ちもあれば便利）

STEP 1 型紙に合わせて生地を裁断する

表生地用・裏生地用それぞれ2枚ずつ生地を裁断します。



STEP 2 生地を縫い合わせる

生地の表が内側になるように重ねて縫います。縫い代に切り込みを入れて表に返し、アイロンで抑えてステッチを入れます。



STEP 3 表生地、裏生地を縫い合わせる

表生地と裏生地の表が内側になるように重ねて縫います。縫い代に切り込みを入れて表に返し、アイロンをかけます。



STEP 4 左右の端を折って縫う

左右の端を裏生地側に1cm折ります。さらに1.5cm折って縫います。（子ども用は8mm折ってから、更に12mm折ってください）



STEP 5 マスクゴムを通して完成

3つ折り部分にゴムを通して完成です。ゴムの結び目が隠れるようにずらしてお使いください。



出典・参考「PANDAID」<https://www.pандаid.jp/> 「新宿オカダヤ」<https://www.okadaya.co.jp/shop/t/t1162/>

STICHED EDGE

Super easy to make,
Very low cost.

CUT

PANDAID
TO PROTECT LIVES FROM PANDEMICS

A4 CLEAR FOLDER FACE SHIELD



CUT

HEAD
BAND

Please adjust
length to fit
your head

S
M
L

FOLD

Please use a high-transparency PET or PP A4 folder,
and check your folder is see-through before you cut it.

FOLDED EDGE

DESIGNED BY
NOSIGNER

With thanks to everyone
in the medical field fighting COVID-19

CUT

Align this paper with
the corner on this side
of the clear folder.



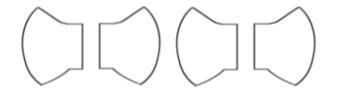
③ 自分でつくる

手縫いで完成 立体マスク



STEP 1 型紙に合わせて
生地を裁断する

表生地用・裏生地用それぞれ2枚ずつ
生地を裁断します。



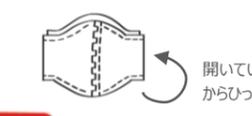
STEP 2 生地を縫い合わせる

生地を表が内側になるように重ねて縫いま
す。縫い代に切り込みを入れて表に戻し、
アイロンで抑えてステッチを入れます。



STEP 3 表生地、裏生地を
縫い合わせる

表生地と裏生地の表が内側になるように
重ねて縫います。縫い代に切り込みを入れ
て表に戻し、アイロンをかけます。



STEP 4 左右の端を折って
縫う

左右の端を裏生地側に1cm折ります。
さらに1.5cm折って縫います。(子ども用は
8mm折ってから、更に12mm折ってください)



STEP 5 マスクゴムを通して
完成

3つ折り部分にゴムを通して完成です。ゴ
ムの結び目が隠れるようにずらしてお使い
ください。



掲載元：新宿オカダヤ

手縫いで完成 立体マスク



掲載元：新宿オカダヤ

ゴミ袋でつくる使い捨てエプロン

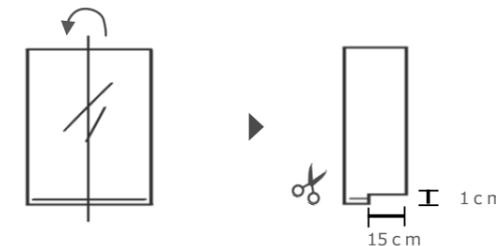
用意するもの：ポリ袋45L × 1、はさみ、定規
※このページ下部に長さの目安があります。



※下線がある方が袋の底部分です

STEP 1 襟ぐりを作る

ポリ袋の口を上にして半分に折り、折れ目から縦15cm、横1cm切る。



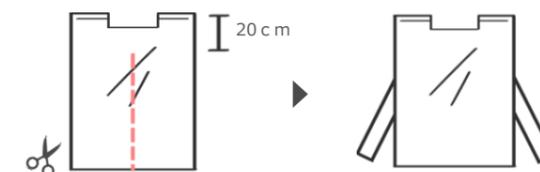
STEP 2 袖口・腰ひもを作る

袋を広げ、側面に切り込みを入れて前面と後面に分ける
前面の上40cmを残し、両側に切り込みを入れる



STEP 3 後面に切り込みを入れる

袋を裏返す。
後面の上20cmを残して真ん中に切り込みを入れたら完成

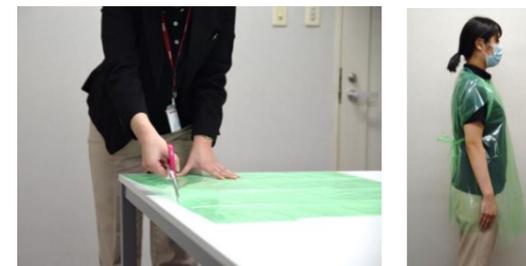


STEP 4 着用と使用後

腰ひもがある方を前、切り込みの方を後ろにして着用します。
使用後は、襟ぐりを前へ引っ張りエプロンの表面に触れないように脱ぎましょう。

おまけ 企画課でも作ってみました！

45Lのポリ袋で挑戦。5分で作ることができました。160cmの私が着用すると右の写真のように太もも程の長さのエプロンになりました。ぜひご家庭でも作ってみてください。



非常時など、定規が手元ない場合にお使いください（一目盛り1cmです）。



● Information ●

「こころ」つながる
けいじゅの

オンライン面会



新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、入院・入所されている方への感染を防ぐため、病院や介護施設での面会を原則禁止としております。

そのような中でも、患者さん・利用者さんにご家族が少しでもお話しできる機会を設けたいという思いから、「オンライン面会サービス」をスタートいたしました。

ビデオ通話機能を用いてご自宅と施設をつなぎ、お顔を見ながらコミュニケーションを取ることができます。

利用された方の声 短い時間でも利用者の皆さん・ご家族から大変喜ばれています。

長い間家族の顔が見れなかったが、話もできたし嬉しかった

自宅に居ながらも、様子を知らなくて助かる

ずっと会えず心配していたが、顔を見て元気な様子を確認することができ安心できた

利用するには？

事前予約が必要となります。

まずは入院・入所している施設へお問い合わせください。

対応時間、利用方法について担当者からご案内いたします。



けいじゅヘルスケアシステムとは

社会医療法人財団 董仙会（とうせんかい）と、社会福祉法人 徳充会（とくじゅうかい）の総称です。石川県内に約30の施設があります。先端医療から福祉まで「生きる」を応援します。

2020年6月

発行：けいじゅヘルスケアシステム

〒926-8605 石川県七尾市富岡町94番地

Tel：0767-52-3211（代表）