

ほほえみがえし

川崎市のお医者さんが作る情報誌

2020
Vol. 25
川崎市医師会

無料

ご自由にお持ちください

トピックス

感染症流行時に
災害が起きたら、
避難はどうする？



「特 新型コロナウイルスに **感染しない**・**させない** ために
集 **新しい生活様式を実践しよう!**」



新型コロナウイルスに感染しない・させないために

新しい生活様式を実践しよう！

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。流行が完全に終息するまでには、まだまだ長い時間を要するといわれており、これからしばらくは、感染対策を続けながら日常生活を取り戻していく必要があります。

そこで今回は、基本的な新型コロナウイルス感染症対策に加え、新型コロナウイルスに感染しない・させないための日常生活でのさまざまな工夫を紹介していきます。



正しく知ろう！ 新型コロナウイルス感染症とは

新型コロナウイルスに感染することによって起こる呼吸器の病気です。

主な症状

- 主な症状は、発熱、せき、だるさ、呼吸困難など。味覚や嗅覚の異常がみられることもあります。
- ただし、無症状の人も多くいます。

※高齢の方、心臓病や糖尿病などの基礎疾患がある方は重症になりやすいので注意が必要です。



流行時期

現在のところ、季節を問わずに流行するとされています。

感染経路

- 飛沫感染
感染した人の会話やせき、くしゃみと一緒に放出されたしぶき（ひまつ）に含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。



*十分な距離を保たずに、多くの人と一定時間を過ごす、マスクをせずに大声で会話をするなどは、感染しやすい状況です。

- 接触感染
ウイルスを含んだ飛沫が付着した場所*に触れ、その手で目や鼻、口などを触ることで粘膜からウイルスが侵入し、感染するおそれがあります。

*ドアノブやエレベーターのボタン、電車のつり革など複数の人が触れる場所は、ウイルスに汚染されている確率が高くなります。



忘れないで！ 新型コロナウイルス感染症対策3つの基本

- ①手洗い
- ②マスクの着用
- ③人との距離をとって「3密」を防ぐ

①手洗い 30秒程度かけて流水とせっけんですっきりと洗い、周囲に広げないためにもっとも重要なのが「手洗い」です。

②マスクの着用 咳エチケットを守りましょう。飛沫が飛び散るのを防ぐために「咳エチケット」を心がけましょう。

③人との距離をとって「3密」を防ぐ 人との距離はできるだけ2mあけること。「密閉」「密集」「密接」を避けることが感染拡大を防ぎます。

正しい手洗いの方法



5 忘れがちな親指も、付け根から指先まで念入りに洗う。

3 指先、爪の間も念入りに洗う。

1 せっけんを泡立て、手のひらどうしをよくこすり合わせる。



6 手首も忘れず洗う。



4 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う。



2 両手の甲をこすり洗いする。

手洗いのタイミング

せきやくしゃみ、鼻をかんだ後

外から家に帰ってきたとき

食事の前

トイレの後

マスクを取り扱うときの注意

外したり捨てたりするときはゴムひもの部分だけを持ち、表面をさわらない。

外した後は必ず手洗いかアルコール消毒を。

咳エチケット



3 とっさの場合などは、上着の袖や内側などで口や鼻を覆う。

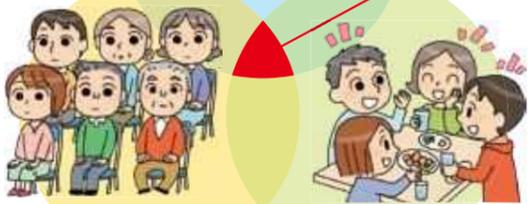
2 マスクがない場合は、ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う。

1 外出するときや会話をするときは、マスクを着用する。

換気の悪い密閉空間



★3つの密が重なると、クラスター発生（集団感染）リスクがグンと高まる。



大人数が集まる 密集場所

間近で会話する 密接場面

（厚生労働省資料より）



実践しよう！
感染しない、させないための新しい生活様式

ひとりひとりが、さまざまな生活の場面にあわせた感染防止対策を心がけることで、感染拡大を防止することにつながります。自分にできる工夫を続けていきましょう。

食事のとき

食事のときはマスクを外すので、より注意が必要です。状況に応じて工夫しましょう。

工夫例

- 屋外空間で気持ちよく食べる。
- 対面ではなく、横並びで座る。
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける。



- 持ち帰りや出前、デリバリーを利用する。
- 大皿は避け、料理は個々に盛りつける。
- 料理に集中し、おしゃべりは控えめにする。



娯楽やスポーツをするとき

人が密集した屋内ではなく、自宅や屋外、または広いスペースを確保した空間で楽しみましょう。

工夫例

- 公園はすいた時間や場所を選ぶ。
- すれ違うときは距離をとるマナーを守る。
- ジョギングやウォーキングは少人数で行う。



*屋外で他の人と十分な距離が保てる場合は適宜マスクをはずす。

- 筋トレやヨガは、人との間隔を十分にとるか、動画を活用して自宅で。
- 混むのを避けるため予約制を利用する。
- 歌や応援は十分な距離をとるかオンラインで行う。
- 狭い部屋には長時間いないようにする。



買い物に行くとき

不特定多数の人と一緒にいる時間や接触機会を少なくするために、買い物にはひとりで رفتり、現金のやりとりをしない電子決済を利用したりしましょう。

工夫例

- ネットなどの通販も利用する。
- 現金をやりとりしない電子決済を利用する。
- サンプルなど展示品をむやみにさわらない。



- ひとりや少人数ですいた時間に行く。
- 買い物の計画を立てて素早くすませる。
- レジに並ぶときは前後にスペースをとる。



公共交通機関を利用するとき

仕事などで電車やバスを利用する場合でも、できるだけ混む時間帯を避けたり、公共交通機関以外の移動手段を考えたりしましょう。

工夫例

- 徒歩や自転車の利用も併用する。



*屋外で他の人と十分な距離が保てる場合は適宜マスクをはずす。

- 混んでいる時間帯の利用を避ける。
- 車内では会話を控えめにする。



【心の健康を保つために】

- 公園など広い屋外で、空いた時間に息抜きを
- 筋トレやヨガなど自宅でできる運動を
- ときには深呼吸をしてリラックス
- お風呂の時間を楽しむ工夫を
- 睡眠不足はストレスの敵。気持ちよく眠れる工夫を
- ネットやテレビを見ない時間をつくり、新型コロナの話題から離れましょう

コラム
 自粛生活が長引くことで、思うように外出ができなかったり、行動が制限されたりすることでストレスを感じている方が多いのではないのでしょうか。また、テレビやネットの情報を見ることで常に不安を感じている方もいらっしゃるでしょう。
 少しでも気分が楽になるよう、ストレス解消の工夫を心がけましょう。

川崎市医師会会長
 岡野敏明先生より
 市民の皆様へのメッセージ



新型コロナウイルスが日本に上陸して以来、全国に感染が拡大しました。さらには、何でも自粛「コロナうつ」「コロナ太り」「雇用切り」など、第二の社会問題も拡大してしまいました。しかし感染経路にある程度の傾向が見られ、病状や治療法も少しずつ解明され、対処法も整理されてきたように思います。最近では3密を避け、マスクや手指消毒などの基本的な感染防御対策を講じたうえで、適度な運動やコミュニケーションの必要性が見直されています。社会生活や経済活動の早期復活にも注目が集まってきました。

一方で医療の面では、感染に対する警戒から、小児の定期予防接種や乳幼児健診、学校や職場の健診、特定健診、各種がん検診などが停滞しています。持病に対する定期受診も確実に減っているようです。今後、高齢者の不活発病や持病の悪化、新たな疾病の発見が遅れるのではないかと懸念しています。

現在、医療機関では、来院時の体温測定や手指消毒、マスク着用をお願い、室内の換気、アルコール消毒などを適時行っています。また、発熱していたり、感染が疑われる患者さんには、事前に電話で受診時間などを確認して頂き、通常の患者さんとは受診時間や待合室などを分ける工夫もしています。感染者対応が難しい場合は、対応できる医療機関を紹介してあげたいと思います。

川崎市医師会では、年末からのインフルエンザシーズンを控え、市内で新型コロナウイルスのPCR検査や抗原検査を実施できる医療機関を増やすように整備を進めています。また、年末年始も各区の休日急患診療所においては、発熱患者の対応ができるように体制を整えています。近なかかりつけ医や休日診療所を適時受診してください。

感染症流行時に災害が起きたら、避難はどうする？

万が一、災害が発生した場合に備えるためには、避難先を決める、非常持出品や備蓄品を用意するなど事前の準備が大切です。さらに、新型コロナウイルスが流行している今だからこそ、特に気をつけるポイントがあります。



感染リスクを考慮した避難方法 “在宅避難”と“分散避難”をご存じですか？

多くの人が従来の避難方法通りに避難所に集中すると、新型コロナウイルスの流行下では感染拡大のリスクが懸念されます。そこで、感染リスクを考慮した避難の方法として、“在宅避難”と“分散避難”という考え方が広がっています。

在宅避難

自宅が安全である場合に感染リスクを冒してまで避難せず、自宅にとどまることです。

分散避難

感染リスクの高い避難所ではなく、「頼れる親類・知人宅」「ホテル・旅館」などに避難することです。

まず、ハザードマップなどで自宅の安全性を確認した上で、避難について事前に計画を立てておきましょう。

★ただし、不安があればためらわずに避難所へ！

避難所などでの健康管理

慣れない避難所での生活では、健康管理が普段以上に大切になります。新型コロナウイルス流行下に避難所に避難する際には以下のことに注意しましょう。

●感染症の感染予防をしっかりと

避難所における集団生活では、大勢と一緒に生活するため、新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症も流行しやすくなります。

対策

- マスクの着用、手指消毒を徹底する
- 密集を避け、人との距離をとる

●エコノミークラス症候群に注意しましょう

避難所生活では、食事や水分を十分にとらない状態で足を動かさない状態が続くため、エコノミークラス症候群のリスクが高まります。エコノミークラス症候群とは、足の血行不良により血液が固まりやすくなった状態のことです。血栓ができやすくなるため、肺塞栓症などのリスクが高まります。

対策

- 定期的に体を動かす
- 十分に水分を補給する

非常持出品、備蓄品リスト

災害時に備えて、自宅から避難する際に持ち出す「非常持出品」と、救援物資など外部からの支援が届くまでの間生活するための「備蓄品」が必要です。

以下は、代表的な非常持出品、備蓄品の例です。高齢者や乳幼児、慢性疾患のある人などは、状況に応じて、リストに必要なものを加えておきましょう。

品目	点検日	品目	点検日
<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3ℓが目安)		<input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトル)	
<input type="checkbox"/> 食料(米、即席めん、缶詰、レトルト食品)		<input type="checkbox"/> 非常食(缶詰、栄養補助食品など)	
<input type="checkbox"/> 食品(調味料、スープ、みそ汁など)		<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器	
<input type="checkbox"/> 食品(チョコレート、あめなど)		<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備の電池)	
<input type="checkbox"/> 燃料(カセットコンロ、予備のカセットボンベなど)		<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の電池)	
<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット		<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	
<input type="checkbox"/> 洗面用具		<input type="checkbox"/> 救急医薬品(常備薬、お薬手帳など)	
<input type="checkbox"/> 鍋、やかん		<input type="checkbox"/> 貴重品	
<input type="checkbox"/> 割り箸、紙皿、紙コップなど		<input type="checkbox"/> 現金	
<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル		<input type="checkbox"/> タオル	
<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、トイレトーパー		<input type="checkbox"/> 着替え	
<input type="checkbox"/> マスク		<input type="checkbox"/> マスク	
<input type="checkbox"/> 生理用品		<input type="checkbox"/> 軍手	
<input type="checkbox"/> 消毒用エタノール		<input type="checkbox"/> 雨具	
<input type="checkbox"/> ブルーシート		<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー(ウエットティッシュ)	
<input type="checkbox"/> 新聞紙		<input type="checkbox"/> 非常食(缶詰、栄養補助食品など)	
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ		<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き	
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ		<input type="checkbox"/> ライター(マッチ)、ろうそく	
<input type="checkbox"/> 予備のメガネ、補聴器、つえ		<input type="checkbox"/> ポリ袋、レジ袋	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 健康保険証(コピー)	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 母子健康手帳、乳幼児医療証(コピー)	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

●非常持出品リスト
必要最小限のもの(飲料水、食料は3日分を、リュックなどに入れておきます。持ち歩ける重さは、男性で15kg程度、女性で10kg程度です。)

●備蓄品リスト
できれば1週間分(少なくとも3日分)を用意し、自宅や自家用車などに保管しておきます。

体温計 手洗い洗剤 せっけん マスク
 アルコール消毒液 台所用洗剤

◀感染症予防のための持出品

川崎市 NEWS 医療費助成制度についてご存じでしょうか？

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。川崎市では以下の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。詳細は下記ホームページをご覧ください。

- 小児医療費助成事業**
- 重度障害者医療費助成事業**
- ひとり親家庭等医療費助成事業**
- 小児ぜん息患者医療費支給事業**
- 成人ぜん息患者医療費助成制度**

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ <https://www.city.kawasaki.jp/>

くらし・手続き > 医療・健康・衛生・動物 > 医療費助成制度 <https://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0-0.html>



救急医療機関のご案内

川崎市医師会が運営主体となり、市内7か所の休日急患診療所の開設・管理を行っております。休日にも市民の皆様が安心していただけるように、会員が当番制で休日急患診療所への出動、また在宅当番医をっております。

休日急患診療所

診療日

日曜・祝日・年末年始(12/30~1/4)

受付時間

午前9時~午前11時30分
午後1時~午後4時

内科 各区の休日急患診療所 **小児科** 各区の休日急患診療所、小児急病センター
耳鼻咽喉科・眼科 休日在宅当番医

川崎区

☎044-211-6555
教育文化会館前交差点の角

幸区

☎044-555-0885
幸消防署隣

中原区

☎044-722-7870
川崎市医師会館2階

高津区

☎044-811-9300
国道246号線新二子橋手前

多摩区

☎044-933-1120
多摩区総合庁舎内

内科夜間診療所も開設しています。
受付時間: 毎夜間 午後6時30分~午後10時30分

宮前区

☎044-853-2133
東急バス宮前休日診療所前

麻生区

☎044-966-2133
麻生区役所敷地内

川崎市救急医療情報センター 24時間

オペレーターによる医療機関のご案内

☎044-739-1919

お問い合わせの時間に診療を行っている、近くの医療機関をご案内します。

コンピューターによる自動応答システム

☎044-739-3399

電話による医療機関案内を行っています。

川崎市の
総合医療機関
検索サイト

「かわさきのお医者さん」をご利用ください。

<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/>

今診てもらえるお医者さんを探す、かかりつけ医を見つけるなど、さまざまな条件で医療機関を検索することができます。また、耳鼻咽喉科や眼科の休日当番医、薬局など、関連情報も掲載されています。



携帯電話による情報提供も行っています

(スマートフォン版)
<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/smartphone/>
(携帯電話版)
<http://www.iryu-kensaku.jp/kawasaki/mobile/>

小児急病センター

川崎市北部小児急病センター (多摩休日夜間急患診療所内)

☎044-933-1120

[診療日・受付時間]

・毎夜間(365日)……午後6時30分~翌朝5時30分
・日曜・祝日・年末年始(12/30~1/4)……午前9時~午前11時30分
午後1時~午後4時

中部小児急病センター (日本医科大学武蔵小杉病院内)

☎044-733-5181

[診療日・受付時間]

・毎夜間(365日)……午後6時30分~午後11時

川崎市南部小児急病センター (川崎市立川崎病院内)

☎044-233-5521(代)

[診療日・受付時間]

・毎夜間(365日)……午後5時~翌朝8時30分
・土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……24時間
※診療を希望する場合はあらかじめ電話連絡のうえ来院してください。

耳鼻咽喉科・眼科休日在宅当番医

[診療日・受付時間]

・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……午前9時~午後5時(原則)
※当日の当番医及び受付時間については川崎市救急医療情報センターにお問い合わせください。

かわさき健康づくりセンターのご案内

市民の皆様のご健康づくりのために、多彩な事業を展開しております。

施設利用 トレーニングルーム・テニスコート・体育館・会議室など

講演会 座学・体操

教室 健康体操教室・エアロビクスなど



詳しくは、右記までお気軽にお問い合わせいただくか、ウェブサイトをご覧ください。

☎044-333-3741

かわさき健康づくりセンター **検索**

<http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/kenkocenter/>

開館時間 火曜日~土曜日 9:00~20:30 日曜日・祝日 9:00~16:30
休館日 月曜日(祝日の場合は開館) 12月28日~翌年1月4日までの年末年始
※開館した月曜日の翌日は通常どおり開館いたします。



「ほほえみがえし」25号はいかがでしたか? 新型コロナウイルス感染症は新しい感染症で、まだ分からないことが多く、なかなか終息に向かいません。まだしばらくはWithコロナ時代が続くとされています。そこで今回は、「新型コロナウイルス」に感染しない・させないために、新しい生活様式を実践しよう」と題し、新型コロナウイルス感染症の特徴や感染対策についての特集を組みました。またトピックスとして、災害が起きた時の感染リスクを考慮した避難方法や非常持出品、備蓄品リストなどを載せています。ぜひ、参考にしてください。

あじがき

「ほほえみがえし」を読んだ感想や取り上げてほしいテーマ、川崎市の皆様さんたちに聞いてみたいことなどを、ぜひお寄せください。
メールの件名を「ほほえみがえしの意見」とし、お名前、連絡先を明記のうえ、下記のメールアドレスへお送りください。

ほほえみがえしへのご意見をお寄せください

ishi-kai@kawasaki.kanagawa.med.or.jp

