

編集・発行

一般社団法人 呉市医師会

〒737-0056 呉市朝日町 15-24

TEL 0823-22-2326/FAX 0823-23-2120

http://www.kure.hiroshima.med.or.jp



目次

◆新型コロナウイルスワクチンについて

◆医師会病院だより 睡眠時無呼吸症候群について

◆介護センターだより 新型コロナウイルス感染症

◆看護専門学校だより 看護学科・准看護科合同卒業式
オープンスクールのご案内

新型コロナウイルスワクチンについて

日本でも2月中旬から新型コロナウイルスワクチンの接種が始まりました。新しく開発されたワクチンで、接種により症状を抑え、重症化を防ぐ高い有効性が確認されています。

ワクチン接種後に、発熱、筋肉痛、倦怠感などが一定の割合で見られますが、2～3日以内に自然に治まるものがほとんどです。

ただし、ごくまれに強いアレルギー反応が出る方がいますので、接種後15分（これまでに重度のアレルギー反応を経験した方は30分）程度は、接種を受けたその場で様子を見る必要があります。また、新型コロナウイルスの感染自体をどの程度防ぐことができるのかは、わかっていませんので、手の消毒やマスクの着用、密を避けるといった基本的な感染予防対策は続ける必要があります。 呉共済病院 呼吸器内科 堀田 尚克



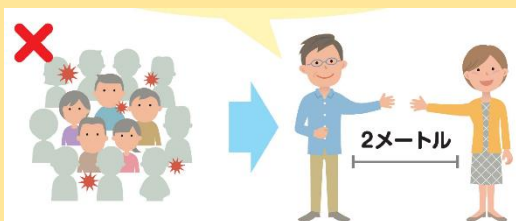
感染予防のための「新しい生活様式」

1. 感染予防の基本

①手洗い

②マスクの着用

③身体的距離の確保



2. 3つの密を避ける

「密閉」「密集」「密接」しない

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの密を避けましょう!

①換気の悪い密閉空間 ②多数が集まる密集場所 ③間近で会話や発声をする密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!
※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 感染



医師会病院だより 睡眠時無呼吸症候群（SAS）について

睡眠時無呼吸症候群（SAS）

睡眠中に呼吸が何度も止まってしまう病気のことです。国内における**潜在患者は 400～500 万人**にもものぼると推定され、下記のように男女で発症の傾向に違いがあります。



- 成人男性の**約3～7%**
- **40～50代**が半数以上



- 成人女性の**約2～5%**
- **閉経後**に増加傾向

こんな症状があれば要注意！

大きないびき



日中の眠気



起床時の頭痛



夜中の頻尿



集中力の低下



睡眠時無呼吸症候群のここが怖い！

- 昼間の眠気により**交通事故、労働災害、学業不振**等を招く。
- 睡眠中の低酸素状態が心臓に負担をかけることから、成人では**高血圧、脳卒中、心筋梗塞**などを引き起こす危険性が**約3～4倍**高くなる。
- 成人では重症になると**心血管系疾患発症**の危険性が**約5倍**にもなる。



症状によって**マウスピース**や**CPAP**（経鼻的持続陽圧呼吸療法）などの治療を行うことで、健常者と同等まで危険性を下げることが可能です！



診断
するなら

終夜睡眠ポリソムノグラフィー（PSG）検査

呉市医師会病院では、睡眠時無呼吸症候群の原因や重症度を調べたり、治療方法などを決定するための精密検査として、**終夜睡眠ポリソムノグラフィー（PSG）検査**を行っています。

1泊2日の検査ですが、15時に入院し翌日早朝に退院できるため、お勤めをされている方にも検査を受けていただきやすくなっています。また、専用個室をご準備しておりますので、周囲を気にせずリラックスして眠っていただけます。

【1泊2日の料金】

	3割負担の場合	1割負担の場合
検査料 (食事費込み)	約26,000円	約9,500円
病室料金	5,500円	5,500円
合計	約31,500円	約15,000円

※検査は保険適応です。検査料金については、検査項目の内容により多少変動があります。

PSG 検査の流れの一例

- 15:00 入院オリエンテーション
シャワー浴
- 16:45 技師による機器説明・装着
- 18:00 夕食
- 21:00 就寝
- 6:00 機器を外す
- 7:00 朝食



当院では、**毎週水・金曜日の午前**に呼吸器内科外来で睡眠時無呼吸症候群の疑いの患者さんの診察を行い、必要に応じて PSG 検査を行っています。

※当院を受診するには必ず**紹介状**が必要です。
まずは**かかりつけ医**か**お近くの開業医**にご相談ください。

NEW

装置が変わりました！

装着したまま移動できたりと、患者さんがより過ごしやすくなりました♪

介護センターだより 新型コロナウイルス感染症に関わるお願い

新型コロナウイルス感染予防対策について

さまざまな機関から感染予防対策について発表されていますが、「3密を避ける」を基本として、「手洗いの徹底」「マスクの着用」「ソーシャルディスタンスの確保（他の人と距離を取る）」などの対策を行う必要があります。

ご家庭への訪問やデイケア利用時のお願い

新型コロナウイルス感染防止のため、呉市医師会総合介護センターでも対策を講じています（たんぽぽ 令和2年夏号参照）が、より強固なものにするためには皆さまのご協力が不可欠です。利用者様やそのご家族にお気を付けいただきたいことは以下の通りです。ご理解とご協力をお願いいたします。

1) 咳エチケットにご協力ください。

- ・マスクを装着してください。
- ・呼吸器機能低下によりマスクの常時装着が難しい場合は、
 - ①咳、くしゃみの際には、ティッシュやハンカチで口を覆います。
 - ②ティッシュやハンカチが無い場合は袖で口を覆います。
 - ③①②も間に合わない時は、顔を人のいない方に向けて咳、くしゃみをします。

2) 日頃より手洗いを心掛けてください。手洗いは手に汚れが無ければ、アルコール消毒液を手に擦り込むだけでもかまいません。

3) 可能な限り部屋の換気をお願いいたします。

4) 発熱や体調不良時は事前にお申し出ください。

5) 耳が不自由な方で補聴器等をお持ちの場合は装着してください。

（大きな声で話をして、飛沫が飛ぶのを防ぐため）

6) 送迎の際、車の中での会話は控えていただくようお願いいたします。

（閉鎖空間での、飛沫飛散を防ぐため）

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる
ところでやろう



正しいマスクの着用



看護専門学校だより 看護学科・准看護科合同卒業式

令和3年3月3日、看護学科・准看護科合同卒業証書授与式を開催し、看護学科第1回生19人、准看護科第66回生25人が晴れて卒業を迎えました。特に平成29年新設の看護学科最初の卒業生となった第1回生の門出を祝って、学校長の玉木医師会長は「地域医療を担う一員として、医療機関の中だけでなく、外の社会にも目を向けて仕事に取り組んでください」と激励しました。看護学科最初の卒業生代表は「学校祭やスポーツ大会、国家試験対策など全てを一から作り出すことに不安もありましたが、一つの目標に向かい、仲間と力を合わせて挑むことの大切さを学びました」と答辞を述べました。



医療専門課程看護学科

第110回看護師国家試験

合格率 94.7%

(全国平均 90.5%)

医療高等課程准看護科

広島県准看護師試験

全員合格

卒業生就職率 100%

★オープンスクールのご案内★

問合せ：看護専門学校
0823-25-7700

呉市医師会看護専門学校では看護に関心のある方(高等学校3年生)を対象に下記のとおり「オープンスクール」を開催いたします。

看護専門学校への進学をお考えの方のご参加をお待ちしています。

記

日時 令和3年7月17日(土)

場所 呉市医師会館(朝日町 15-24)

内容 進路相談、学校見学、看護体験ほか

※令和3年9月25日(土)

学校祭同時開催予定

お気軽にご参加
ください。

