

# YANBA e

や ん ば え

編集：公立置賜長井病院広報委員会

発行：公立置賜長井病院

令和 2 年 11 月 1 日



## 長井病院健康レター

### 第1回 高血圧について

副院長（総合診療科）

三須一彦



#### 高血圧とは

私たちの血圧は、体を動かすことや緊張、寒さに晒されることなどで容易に変化をします。高血圧とはこのような一時的な上昇ではなく、安静時に慢性的に血圧が高い状態をいいます。

#### なぜ高血圧がいけないのか

通常高血圧は症状はありませんが、高血圧を放置すると動脈硬化が進展して脳卒中、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、慢性腎臓病などの重篤な病気につながる可能性があるからです。

#### 高血圧の新基準

日本高血圧学会は 2019 年に新ガイドラインを発表しました。高血圧の基準は従来どおり 140/90mmHg 以上としています。降圧目標が 75 歳未満は 130/80mmHg 未満、75 歳以上は 140/90mmHg 未満と厳しくなっています。

#### 血圧を測ろう

家庭で血圧を測ることは、病院で測ると高いタイプ（白衣高血圧）の方や病院ではわかりにくい仮面高血圧（病院では正常で家庭で高い方、早朝高血圧、夜間高血圧など）などを診断すること、また服薬するタイミングや薬の選択にも役に立ちます。健診で血圧が少し高いと判定された方、すでに降圧薬を飲んでいる方も家庭血圧を測りましょう。家庭血圧を測って医師に相談して下さい。

#### —長井市民の皆様へ—

常日頃から健康に気を付けていらっしゃるものと存じます。今回から健康に対する話題を健康レターとしてお届けしたいと思います。



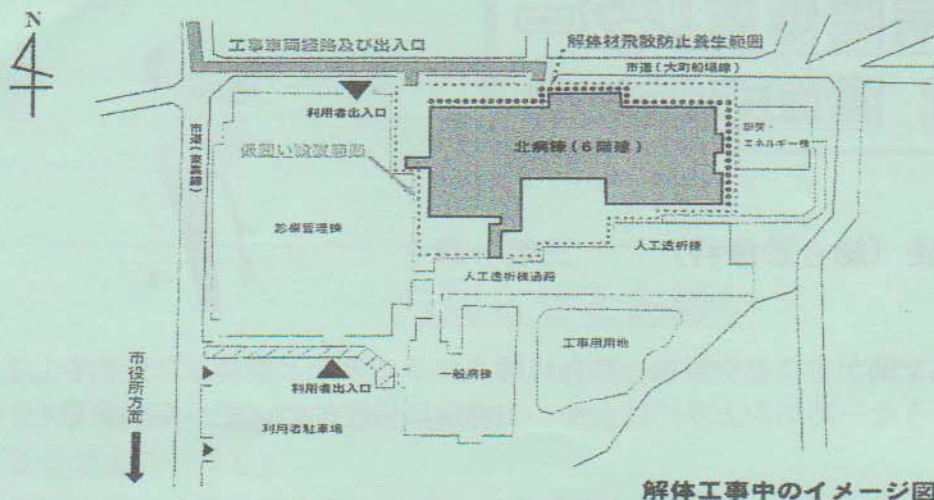
## 新病院の整備の進捗についてお知らせします。

11月中旬に厨房・エネルギー棟が完成し、北病棟の解体工事が始まります。養生足場の設置による飛散防止対策、立入の制限等により安全対策には万全を期して工事を行いますのでご理解ご協力をよろしくお願い致します。(解体工事中のイメージ図参照)

なお、駐車場、利用者出入口の変更はありません。

来年の3月までで解体工事が完了し、その後新病院の建設が始まります。予定通り令和

4年5月中旬オープンに向けて工事を進めています。



解体工事中のイメージ図

# 新型コロナウイルス感染症について

(厚生労働省 | 新型コロナウイルスに関する Q&A より)

## ■ どうやって感染するの？

一般的な感染ルートには「飛沫感染」と「接触感染」があります。なお、閉鎖した空間では、咳やくしゃみだけでなく、会話による飛沫でも感染を拡大するリスクがあるとされています。「飛沫感染」とは：感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することを言います。「接触感染」とは：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染することを言います。WHO は、新型コロナウイルスは、プラスチックの表面では最大 72 時間、ボール紙では最大 24 時間生存するなどとしています。





## ■ 付着したらどれくらいの時間残るの？

医学雑誌に掲載された論文によると、新型コロナウイルスは空気中（エアロゾル）では3時間、残存していました。段ボールでは24時間後に残存が確認されなくなりました。感染力が低下するものの、少なくともプラスチックの上では72時間（3日間）、物質上で残存できることになる。ただ、新型コロナウイルスについては、まだ研究が始められたばかりで、どれくらいの時間、環境中に残存しているのか、はっきりとはわかっていません。

## ■ どんな症状が出るの？

感染してから約4日（最大14日）後に風邪のような症状が出現します。風邪のような症状とは、微熱を含む発熱、咳、ノドの痛みなどです。その他にも頭痛、だるさ、関節痛・筋肉痛、味覚・嗅覚異常などの症状がみられることがあります。このように、新型コロナウイルス感染症は風邪やインフルエンザによく似ていますが、症状が続く期間がそれらと比べて長いという特徴があります。特に重症化する事例では、発症から1週間前後で肺炎の症状（咳・痰・呼吸困難など）が強くなってくることが分かってきました。

## ■ 感染を防ぐには？

感染予防に最も有効な方法は手洗いです。ウイルスは一般的に粘膜から体に侵入します。手が触れやすい顔には目・鼻・口に粘膜があり、触る前に手からウイルスを洗い流しておくことが、感染予防に1番大切です。職場や学校に着いた、自宅に着いた、トイレに行った後、食事や水分を取る前、共用の食器（ビュッフェのトンブやスプーンなど）や共用スペースのドアノブ・手すり・ひじ掛けなどに触ったら——1にも2にも、粘膜に触れる前の手洗いが有効です。

## ■ マスクやスマホに付いたウイルスに注意

マスクやスマートフォンの表面にもウイルスは付きます。マスクの表面には触らず、着脱時にはゴム紐の部分をつかむようにしましょう。また、電車のつり革、手すり、ドアノブ、スイッチなどを触った手からスマートフォンにウイルスが付く場合もあります。手で顔を触らず、こまめに手洗いすることが大切です。

普段からよく触るものは  
定期的に消毒をする



ドアノブ



スマホ・スマートフォン



照明などのスイッチ



子どものおもちゃ  
その他生活用品など

新型コロナウイルス感染が疑われる方のナゾー・手袋のケア

## ■ 消毒を意識しておいた方がいい場所は？

ドアノブなど、頻繁に触れる物は、手指を顔にちかづけやすい利き手を使わず、反対側の手でさわるようにしましょう。また、オフィスや店舗、施設など、多数の人が利用する施設では、消毒用アルコールなどを用いてドアノブや照明のスイッチ、電話などを定期的に消毒するようにしてください。



## ■ 効果的な換気の方法は？

窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。

## ■ エアコン使用中も換気を

新型コロナウイルス対策のためには、暖房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が低くなりがちなので、エアコンの温度設定を上げるなどの調整をしましょう。

\*新型コロナウイルスにおける「差別」も深刻化となっています。私たちの戦うべきは「人」ではなく「ウイルス」です。新型コロナウイルスとの戦いは、大きな問題です。医療従事者だけでなく市民一人ひとりの取り組みで、この戦いに勝てることを祈っています。

## お知らせとお願い

長井病院では、新型コロナウイルス等の感染症防止対策として以下の対応をとっております。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

### 【面会禁止について】

原則として入院患者さんへの面会を全面禁止とします。(病棟には入れません)ただし、医師から特別に面会を許可され、許可証を持っている方の面会はこの限りではありません。

＜荷物の受け渡し時間・場所＞平日：15時～17時（正面玄関）、17時～18時（守衛室）  
土日祝日等の休日：15時～17時（守衛室）

### 【検温の実施について】

ご来院の方全員に検温を実施しております。

平日：8時00分～17時15分（正面玄関）、平日夜間及び休日：北口（守衛室）

### 【マスク着用・手指消毒のお願い】

ご来院の方全員に必ずマスクの着用・手指消毒をお願いしております。

### 【発熱や咳・息切れがある方へお願い】

長井病院では詳しい検査ができませんので、新型コロナ受診相談センター（☎0120-88-0006）に相談してください。相談センターで、一般の病院での受診を勧められ長井病院を受診する場合は、午後から診察を行います。受診を希望する場合は必ず電話（長井病院 ☎0238-84-2161）でご連絡ください。電話受付は、午後3時までです。

\*発熱時等の対応は現時点のものです。今後、方針が変更になる場合は市広報等でお知らせいたします。

当院の外来診療体制は、広報ながい(11月1日号)や置賜広域病院企業団のホームページ(<http://www.okitama-hp.or.jp/>)の長井病院のページに掲載しております。