

みんなが 一歩!!



第2号

医療生協の魅力を伝え、つばかりを広げる中で
仲間をふやし、出資金をふやしましょう

2020.4.30

神奈川県北央医療生協

新型コロナウイルス感染禍を乗り越えるために

・・・「密閉」「密集」「密接」を避け、

医療生協の底力を発揮!・・・

さがみ生協病院 内科医師 牛山元美

3月中旬から、さがみ生協病院では職員駐輪場の一画にテントを立て、熱や咳のある方をそのテントの下で診察しています。ウイルス感染予防対策として「三密=密閉、密集、密接」を避けるためです。



このウイルスは感染者との接触でうつり、カゼ症状や肺炎から、死にいたることもあります。鼻水、つば、痰(飛沫)などにウイルスが含まれ、飛沫をすぐ近くで浴びると大量のウイルスを吸い込むので、人とできれば2mくらい離れましょう。吸い込むウイルス量を少しでも減らせるので、マスクをしましょう。ウイルスは最大3時間くらい空気中に漂うので、できるだけ換気をしましょう。感染者が手でドアノブを握り、それを別の人が触った手で自分の目や鼻、口を触ると感染します。できるだけ、手で自分の顔を触らないようにしましょう。しっかり石鹸を泡立てて手や指先まで洗いましょう。

そんな注意事項はもう聞き飽きたでしょうか?

ウイルスは目に見えず、ワクチンも薬もまだ開発途上です。わからないことが多いと私たちは不安や恐れを感じます。不安や恐れに振り回されると、気づく力、聴く力が弱り、冷静な判断ができなくなり、自分を信じる力、支える力を弱めてしまいます。



みなさん、お元気でしょうか。

「北央医療」5月号の牛山先生の記事が、ひと足先にをお届けします。

幸い、ウイルス感染予防の方法はわかっています。「三密」をできるだけ避け、マスクをして、手を洗う。そして体力・免疫力を維持・増進しておくことです。



ウイルスには抗物質や解熱剤は実は不要です。私たちはウイルス感染には体力・免疫力で戦い、勝って、今生きています。体力・免疫力を維持・増進するためには、バランスの良い適量の食事を良く噛んで食べ、十分な睡眠をとり、適度な運動を楽しみ、タバコは吸わない、などの医療生協の「8つの生活習慣」をしっかり実行しましょう。

さらに、制限があってもできるだけ自分に心地よい環境を整え、今、自分ができていることを認めてあげましょう。

家にいる時間が増え、本を読んだり、思い出の品をゆっくり整理できますね。三密にならないように緑道や公園を歩いたり、工夫して数人で集まることもできます。マスクなど何かを作ることで気分が落ち着きます。私たちにできる工夫をして、今を大切に過ごしましょう。



医療生協には、確かな医療の情報を持つ医師がおり、安心してつながれる仲間がいます。不安なこと、わからないことを減らせるよう、医師たちも尽力します。どうぞ、ご質問があれば本部にお寄せ下さい。こんな時こそ、それぞれの立場でできることを行ない、医療生協の底力を発揮して、皆で支えあって乗り越えましょう。