

## 手を清潔にしよう - 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ予防 -

冬季になり、全国的に新型コロナウイルスの感染者数の増加が続いています。加えて、季節性インフルエンザの流行時期に突入し、2つの感染症が同時に流行する可能性があると言われています。

冬季に風邪や感染症が流行する原因として、空気が乾燥するとウイルスが空気中に漂いやすくなることや寒さで体温が下がり、体の抵抗力が弱まることなどがあげられます。

一人ひとりが、自身で出来る感染予防に取り組むことが重要です。

今回は、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの「感染経路」と「手洗い／手指消毒」について解説します。

### 数字で見る感染経路

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの主な感染経路は以下の通りです。

- くしゃみや咳などの飛沫が目・鼻・口などの粘膜についたり、直接吸い込む。
- 飛沫等が付着した物を触った手で目・鼻・口などの粘膜を触り、体内に入る。



1日  
250回

1日に平均して、目・鼻・口などの粘膜を無意識に触っている回数です。  
手が汚れている状態で、目をこする、口元を触ることで体内へウイルスが入ってしまいます。

K wok YL, McLaws ML. Face touching : a frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015 Feb;43(2):112-4

### 数字で見る感染予防

手洗い／手指消毒は、感染予防の基本であり最重要の感染対策と言えます。正しい手洗い／手指消毒を知り、取り組みましょう。

20秒

アルコール消毒を20秒間  
手にすり込みましょう。

消毒液を両手全体に満遍なく広げてすり込みます。指の間や爪の間も意識しましょう。



25秒

ハンドソープ(石鹸)を用いた手洗いは、25秒行いましょう。

石鹸やハンドソープで10秒もみ洗い、流水で15秒よくすすぐ手洗い方法が推奨されています。正しい手洗い方法で、手に付着している約100万個のウイルスを約0.01%まで除去できます。



※手洗いの後にアルコール消毒液を使用する必要はありません。

次のページは、「不整脈」について

## Matsunami Information

### NEWS

#### 新型コロナウイルス感染症に関する面会禁止、夜間施錠について

当院では、入院患者さんを新型コロナウイルス感染症からお守りするため、面会禁止とさせていただきます。病院からの連絡がない限り、お着替えの持参等も禁止させていただきます。今後の面会の制約につきましては、新型コロナウイルス感染症の状況を鑑みて、病院ホームページ等でご案内します。

また、各施設の出入り口の夜間施錠を行っております。当院をご利用の皆さまには、多大なご迷惑とご不便をおかけしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

北館1階  
南出入口

■平日：18時00分～翌7時00分  
■土曜：12時00分～  
■日曜・祝日：終日

北館立体  
駐車場側  
出入口

■平日：14時00分～翌7時00分  
■土曜：12時00分～  
■日曜・祝日：終日

南館  
正面玄関

■平日：18時00分～翌7時30分  
■土曜：12時30分～  
■日曜・祝日：終日

※北側の正面玄関は西出入口を終日施錠、東出入口を終日開放します。

#### 看護師特定行為研修を行っています。

今年5月より、当院では看護師の特定行為研修を行っています。特定行為とは、法律で定められている看護師業務の一つである診療の補助を、医師が作成した手順書をもとに「高度かつ専門的な知識および技能」などが求められる行為を指します。

研修では、医師や薬剤師などが講師となって行う演習や実技、パソコンを使用したe-ラーニング(遠隔教育)などを行い、特定行為に必要な知識・技術を習得します。研修は来年3月修了予定で、修了すれば重篤な呼吸障害を抱える患者さんの長期呼吸療法に係る特定行為を、医師の包括的指示のもと、手順書に沿って行えます。



#### 当院の柔道部が活動を再開しました。

当院では、医療とスポーツのバランスのとれた人材育成と、地域スポーツ振興への貢献を目的に、今春より実業団として柔道部を発足しました。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響により、活動を停止せざるを得なくなりました。

10月初旬に、岐阜県柔道協会から練習や試合などに関する規制が緩和されたことを受け、当院柔道部も活動再開しました。活動再開にあたり、事前にPCR検査を受け、部員全員の陰性を確認後、練習を行いました。

当院柔道部では、引き続き部員を募集しております。ご興味・関心のある方は、QRコードから、お気軽にお問い合わせください。

詳細は  
こちら



#### 駐車場のご案内

立体駐車場への入庫は、左折のみとさせていただきます。右折入庫は渋滞の原因となりますので、右折入庫をなさらないよう、ご理解とご協力をお願いいたします。



#### ARアプリ COCOAR2導入しました!!

アプリを起動し、  
「月刊まつなみ」の表紙でお試ください!!



ダウンロード・詳しい使い方は  
こちらから! (リンク先は病院HPです)



社会医療法人蘇西厚生会  
松波総合病院

〒501-6062  
岐阜県羽島郡笠松町田代185-1

TEL 058-388-0111 (代)

FAX 058-388-4711

<http://www.matsunami-hsp.or.jp/>



健康であっても、  
心臓に負担をかけた生活習慣によって、不整脈を発症します。  
少しでも脈拍に異常があるときは、循環器内科の受診をご検討ください。

不整脈とは？

心臓の内部には、全身の血液を受け入れる「心房（右心房、左心房）」と、血液を送り出す「心室（右心室、左心室）」が存在します。右心房にある「洞結節（どうけっせつ）」でつくられる電気刺激が心房と心室を収縮させ、その電気刺激がなくなると、筋肉が緩んで拡張するという一連の流れを「拍動」と言い、拍動の数を「脈拍」と言います。

通常の脈拍は、1分間に約60回～100回とされていますが、この脈拍数の範囲から大きく外れたり、脈の規則性が乱れたりすることを「不整脈」と言います。不整脈は、大きく分けて3つあり、脈拍が速くなるのは「頻脈性不整脈」に分類され、心房細動、心室頻拍、心室細動、発作性上室性頻拍などが該当します。反対に、脈拍が遅くなるのは「徐脈性不整脈」に分類され、房室ブロック、洞不全症候群などが該当します。そのほか、脈拍の間隔が不規則になるのは「期外収縮」に分類され、心房性期外収縮、心室性期外収縮などがあります。

発症する原因に、心臓の持病がある、加齢によるもの、疲労やストレスなどによる場合もありますが、健康であっても喫煙など心臓に負担をかける生活習慣によって、発症する場合もあります。

今年10月に、循環器内科・不整脈科部長として、香曾我部（こうそかべ）医師が赴任しました。香曾我部医師は、このあとご紹介する不整脈治療の一つである「カテーテルアブレーション」を専門とする医師です。

以下では、当院の不整脈に対する治療方法について、ご紹介します。

|      | 特 徴                                      | 病 名                                        |
|------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 頻 脈  | ・脈拍100回以上／分<br>・速い拍動が続く<br>・脳梗塞の原因になる場合も | ・心房細動<br>・心室頻拍<br>・心室細動<br>・発作性上質性頻拍<br>など |
| 徐 脈  | ・脈拍50回未満／分<br>・遅い拍動が続く<br>・めまいや失神を起こす場合も | ・房室ブロック<br>・洞不全症候群                         |
| 期外収縮 | ・脈拍50回～100回／分<br>・不規則な拍動が続く              | ・心房性期外収縮<br>・心室性期外収縮                       |

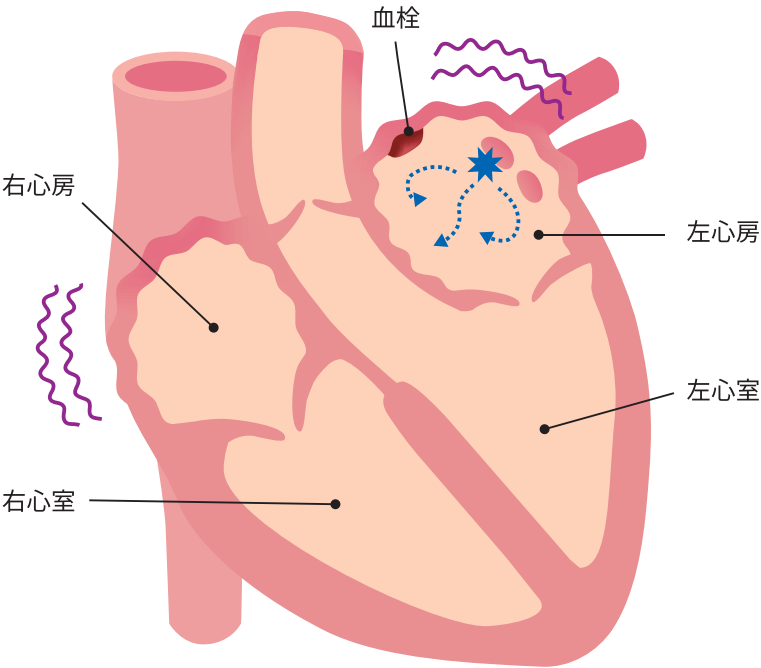
心房細動の治療方法

当院での不整脈の主な治療方法として、「カテーテルアブレーション（心筋焼灼術）」を行っています。アブレーションには、「取り除く」、「切除する」という意味があります。

今回は、不整脈のなかでカテーテルアブレーション治療の対象になる「心房細動」について、ご紹介します。心房細動とは、心房の中で無数の電気刺激が起き、細かく震えるような状態（細動）を指します。心房細動が起きることで、心房の中で血液が固まり、血栓ができやすくなります。血栓が脳に運ばれ、脳梗塞を引き起こす原因となります。

この治療では、太ももの付け根の大腿静脈や内頸静脈などから、カテーテルと呼ばれる細い管を心臓に向けて挿入し、高周波の電流を流しながら、異常のある心臓の筋肉を焼き切ります。そのことで、不整脈を根治する治療法です。従来は、胸部を開いて直接心臓の異常な部分の治療を行っていましたが、患者さんの負担が大きくなるため、現在はこのアブレーション治療が主流になってきました。

心房細動のアブレーション治療では、通電中に痛みを感じる部位が何か所もあります。そのため、当院では深麻酔とし、患者さんが寝ている間に治療を完了させています。



医師がモニターを見ながら、異常のある心臓の筋肉にカテーテルを挿入し、焼灼する。

担当医師プロフィール



循環器内科 不整脈科 部長  
**香曾我部 泰**  
(こうそかべ たい)  
(1993年 名古屋大学 卒業)

専 門 分 野

▶ 不整脈

資 格

・日本内科学会:認定内科医、総合内科専門医  
・日本循環器学会:循環器専門医  
・日本不整脈心電学会:不整脈専門医  
・日本心不全学会・日本不整脈心電学会主催:  
植込み型除細動器／  
ペーシングによる心不全治療研修了

所 属 学 会

・日本内科学会  
・日本循環器学会  
・日本不整脈心電学会

略 歴

・1993年 名古屋大学医学部 卒業  
・1993年 小牧市民病院 研修医  
・1995年 八千代病院 内科 医員  
・1998年 名古屋大学医学部附属病院 循環器内科 医員  
・1999年 大垣市民病院 循環器科 医員  
・2001年 国立療養所(現:独立行政法人国立病院機構)東名古屋病院 循環器内科 医員  
・2004年 八千代病院 内科 循環器科部長  
・2010年 南生協病院 内科 副院長  
・2020年 松波総合病院 循環器内科 不整脈科 部長