

亀田クリニック 7月・8月の休診日について

今夏予定されていた「2020東京オリンピック・パラリンピック」は新型コロナウイルスの感染拡大により1年延期となりましたが、「国民の祝日に関する法律」の特例により、2020年は7月・8月・10月の祝日が変則となっています。

亀田クリニックは日曜・祝日が休診日のため、**7月23日(海の日)、7月24日(スポーツの日)、8月10日(山の日)**は休診となります。お間違えのないようご注意ください。なお、一般外来休診中も救命救急センターは通常どおり救急患者さまの受け入れを行っておりますので、体調の悪い場合は我慢をせず受診ください。その際は、必ず事前に電話(☎04-7092-2211)で患者さまの様子やおおよその到着時間等をご連絡願います。

福祉用具専門相談員 養成講習会のご案内

福祉用具を利用する人に選び方や使い方を説明したり、アドバイスをする「福祉用具専門相談員」を養成するための講習会を下記のとおり開催いたします。興味をお持ちの方は、ぜひこの機会にお申込みください。



日 時	8月1日(土)～8月26日(水)の間 8日間 概ね9:00～17:00
会 場	亀田総合病院 継続学習センター 研修室
内 容	50時間 なお、1時間程度の修了試験があります
受 講 料	27,000円(消費税込み・テキスト代金含む)
定 員	30名
申込締切	7月17日(金)締切
申込方法	①～③を下記宛先までご郵送ください。 ①履歴書(市販の物使用 B4サイズ、写真貼付) ②医療・福祉に関する資格があれば保有資格の修了証明書等の写し ③返信用封筒(94円切手貼付、宛先記入) 【宛先】〒296-8602 鴨川市東町929 亀田総合病院 継続学習センター
選考方法	書類選考後に受講決定通知書を発送いたします
問い合わせ	亀田総合病院 継続学習センター TEL:04-7099-1165(直通)/月～金9:00～17:00



高速バス「アクシー号」 ダイヤ改正のお知らせ

東京と鴨川を結ぶ高速バス「東京～鴨川線(アクシー号)」では、7月16日(木)、新規停留所設定や運用の変更等によるダイヤ改正が行われます。

今回の改正により、「フルックフィールズ入口」への乗り入れ、「袖ヶ浦バスターミナル」～鴨川方面での乗降が可能となりました。また、4月16日より一部計画運休している便もありますので、ご利用の際はご注意ください。時刻表など詳しい情報は、運行会社のホームページ等をご確認ください。

院内感染対策にご協力を

人の移動も自由になり、いろいろな制限がかかっていた時期よりも、現在はより厳密に感染対策を実施することが求められています。院内に病原体を「持ち込まない」「拡げない」ため、引き続き、下記感染対策にご理解とご協力をお願いいたします。

【病原体を持ち込まないための対策】

- ・入院2週間前から健康チェックにご協力ください
- ・入院中の外出・外泊は原則禁止です
- ・面会は2～3名(同居の家族または2親等以下の家族)のみ可能です。引き続き、検温や健康チェック、手指衛生、マスクの着用にご協力ください

【病原体を拡げないための対策】

- ・検温や手指衛生にご協力ください
 - ・どなたも院内ではマスクを着用ください。入院患者さまは入院中に使用するマスクをご持参願います
- ※暑さ対策として、咳・くしゃみ・鼻水などの症状がなく、2m以内に誰も人がいない状況でマスクを外すことは可能です



地域連携小児夜間・休日診療について



当院では、地域の小児科の先生方と連携を取り、夜間や休日でも小児の急病の場合に常時診療可能な体制を整えています。受診される際は、事前に代表番号(☎04-7092-2211)まで、電話連絡をお願いいたします。

<診療>・平 日 夕方18:00～朝8:00
・土曜日 昼12:00～夜24:00
・日曜日・祝日 終日



「新しい生活様式」の 実践を

国内で確認された新型コロナウイルス新規感染者数は、4月中旬をピークにいったん減少し、5月25日に緊急事態宣言が全国で解除されましたが、6月下旬から再び増加傾向にあります。第二波への懸念が高まるなか、ご自身や、周りの方、そして地域を感染拡大から守るため、それぞれの日常生活において、ご自身の生活に合った「新しい生活様式」の実践が求められています。

一人ひとりの基本的感染対策

<感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い>

- ☑ 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m) 空ける
 - ☑ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
 - ☑ 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する
 - ☑ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
 - ☑ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

手洗いのポイント：新型コロナウイルスの感染経路として、飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。人は無意識に顔を触っています(1時間に平均23回)。そのうち、目・鼻・口などの粘膜は約44%を占めています。ドアノブや電車のつり革など、さまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着する可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前、せきやくしゃみ、鼻をかんだ後など、こまめに手を洗いましょう。



<移動に関する感染対策>

- ☑ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- ☑ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする
接触確認アプリ(COCOA)の活用も
- ☑ 地域の感染状況に注意する

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☑ まめに手洗い・手指消毒
- ☑ 咳エチケットの徹底
- ☑ こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- ☑ 身体的距離の確保
- ☑ 「3密」(密集、密接、密閉)の回避
- ☑ 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- ☑ 毎朝の体温測定、健康チェック
発熱または風邪の症状がある場合は無理をせず自宅で療養

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

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

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。

【出典】

厚生労働省HPより (<https://www.mhlw.go.jp/index.html>)
首相官邸HPより (<https://www.kantei.go.jp/>)

医師紹介

あしみね ひろや
安次嶺 宏哉 医師

- ① 担当科目
- ② 診療における得意分野
- ③ 趣味
- ④ ひと言



- ① 腫瘍内科
- ② 総合内科
- ③ 映画鑑賞
- ④ 鴨川での生活にもようやく慣れ、皆様に本当に多くのことを教わり、現在に至ります。少しでも恩返しができるよう精一杯診療して参りますので何卒よろしくお願いします



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>