

マスクをはずす 会食の時間が最もキケン



所長 宮下 明

「コロナウイルスは目からも感染しますからね、こすっちゃダメですよ。」と言うと「え、そうなんですか？知らなかった」という方が結構いらっしゃいます。診療所に来ていただくとわかりますが、スタッフは皆、マスクに加えて眼鏡かフェイスガードをして目を守っています。でも痒いと無意識にこすっちゃいますよね。正月明けから花粉症の季節となりますが、目が痒くなる人は早めに花粉症治療を開始してください。診療所でも点眼薬を処方しています。

10月のコロナ患者さんの発生は鎌倉では15人と、7-9月に比べ少なめでしたが、11月に入り10日間で11人と再び増えています。神奈川県内の数を見ても、変わらず警戒しなければならない状況です。マスクをはずす会食の時間が最もキケンです。

診療所内でのマスク装用のご協力、ありがとうございます。布やウレタン製のマスクはフィルターがなく防御力が弱いため、全員に不織布マスクをお願いしています。マスクをしっかりと装用していると、たとえウイルスが周りにある状況でも、吸い込むウイルス量が少ないため重症化しないことが期待できる、という研究報告が出ました。ワクチンがまだない現時点では、重症化を防ぐという意味で、マスクがワクチンの代わりをしているわけです。でもマスクを顔の形に合わせるのがまだまだ皆さんこなれていませんね。マスクの上についている針金（板金？）をうまく使うと顔にピッタリ合わせることができます。眼鏡も曇りにく

くなります。看護師さんの問診の時や、診察室と一緒に練習しましょう。

さて換気がやはり重要であることが、最近の北海道での感染者数の急増により裏付けられました。寒いとどうしても換気が不十分になってしまうので、感染が起こりやすくなります。私の家では台所の換気扇をつけ、台所から一番離れた窓を「少し」開けて、空気の流れが一定になるようにしています。診療所は換気について大改造しました。発熱した人もそうでない人も安心して来院できるよう、処置室の向こう側に壁を作り、隔離室としました。隔離室には換気扇を2つ付けて、空気の流れが待合室と混じらないようにしました。また、新型コロナは発熱などの症状が出る2日前からウイルスを排出するため、症状がないからといって安心はできません。処置室天井にも換気扇をつけました。さらに各トイレ、レントゲン室にも換気扇を増設しました。急ぎの工事でしたが、いつもお願いする工務店さんが休日返上で頑張ってくれました。助かりました。ありがとうございます。

発熱している、喉が痛い、呼吸が苦しいなどの症状のある方は電話で受診予約をお願いします。待ち時間をなるべく短くして早く帰っていただくために、皆様のご協力をお願いします。少しずつ知恵を出し合って、この災害を乗り切りましょう。