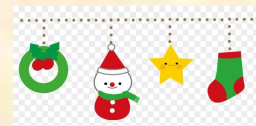


HOTの会 会報

2021年12月冬

呼吸器疾患患者会の皆さま



東神戸病院・呼吸器疾患患者会の皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか。

11月29日現在、神戸市の一週間ごとの新型コロナ感染症届け出統計によりますと、神戸市内11/22~11/28は15件の届け出がありました。最多届けは第4波の8/26をピークとする一週間平均23149件でした。現在、当院発熱外来でも受診者は1日平均1-2名で新型コロナPCR検査が陽性になる方はめったにおられません。完全に収まる日が近いかと思いましたが、皆さんご存じの様にオミクロン株という感染力の強い新型変異株が南アフリカ地域で確認されました。日本国内では、まだ確認されていませんが、時間の問題ではと考えます。一方、予測されていたインフルエンザ感染症については、県内では未だ確認されていません。全国的には確認されているとしても、かなり少ないのではと思われます。

これまでの繰り返しですが、再度注意すべきことを述べます。

これは、インフルエンザ、その他の感染症への予防対策にもなります。

- ・先ずは新型コロナ感染症に関するニュースを恐れ過ぎない。
- ・手を流水と石けんで十分に、もみ洗いする。
- ・咳エチケットに注意する(マスク、ティッシュ、袖などで口・鼻を覆う)。
- ・正しくマスクを着用する。
- ・密閉、密集、密接を行わない。
- ・不必要には外出しないか。
- ・しっかり食べる、しっかり睡眠をとる。



~ほうれん草と人参の豚肉巻き~

ほうれん草や人参にはβカロテンがたくさん含まれ、免疫力アップを助けてくれます。また豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復効果があります。野菜の歯応えも良く、甘辛い味付けでご飯も進みます。しっかり食べて寒い冬を乗り越えましょう!



【材料 2人分】
 豚ロース 200g
 ほうれん草 1/2束
 人参 1/4本
 えのき 1/2袋
 ★砂糖 小さじ1
 ★醤油 大さじ1.5
 ★みりん 大さじ1.5
 油 適量

以上、みんなで力を合わせてこの困難を乗り越えましょう!!

内科 谷口 雅輝



マスクの効果ご存じでしょうか?

- ① ほうれん草は下茹でし、水気を取り3等分の長さに切る。
 - ② 人参は千切り、えのきは半分の長さに切る。
 - ③ 豚肉を広げ、ほうれん草・人参・えのきをのせて手前からしっかりと巻き、片栗粉を薄くまぶす。
 - ④ フライパンに油を熱し、③を転がしながら焼く。
 - ⑤ 火が通ったら★の調味料を全体に回しかけ、絡める。
 - ⑥ 斜め半分に切り、器に盛り付ける。
- (栄養科 管理栄養士 福井芽衣子)

	マスクなし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
正しいマスク選び						
吐き出し飛沫量	100%	20% 一番効果あり!	18~34%	50%	80%	90%
吸い込み飛沫量	100%	30% 一番効果あり!	55~65%	60~70%	小さな飛沫に対しては効果なし(エアロゾルは防げない)	

※それぞれ単体での装着の場合

早いもので今年も残り少なくなってきております。いかがお過ごしですかこのたびは秋の学習会も感染防止の観点から開催が取りやめになりました。ご連絡が遅れました事をお詫び致します。このまま感染状況の終息を願いながら代替りの行事開催を検討中です。寒い季節になります。またクリスマスやお正月とイベントも続きます。お疲れが出ませんように。コロナもそうですがインフルエンザにもお気をつけてお過ごしください。来年の春こそ、お花見に出かけたいですね。

外来医事課 呼吸器グループ事務局 竹内稜真

マスクを買う際に、**VFE**と書かれたものを見たことはありますか?
VFEとは、ウイルスが含まれた粒子がマスクでどれくらい濾過できたのかを表します。「**VFE99%**」という表記であれば、ウイルスが含まれた粒子を99%濾過できるということです!

コロナ感染対策には、できれば**VFE**の記載のある不織布マスクをお勧めします。
 北3階病棟 高島 奈歩

