

# 医啓会だより

新春号

発行元  
医療法人社団医啓会  
発行責任者  
松本 正道  
発行日  
2021年1月1日  
VOL. 9



医療法人社団 医啓会  
理事長  
松本クリニック 院長  
松本 正道

## 新年あけましておめでとうございます

昨年、新型コロナウイルスの蔓延で、日本全国どこか世界中が惨禍に見舞われた1年でした。あらゆる社会において経済的不安を引き起こした、今まで経験したことのない規模の現象です。医療界も例外ではなく医療崩壊、経済的不安に見舞われております。

ワクチン開発が今までに見たことのないスピードで実用化され、わずかに希望の光が差したように感じます。治療薬が開発され、従来のインフルエンザと同じように治療が可能になれば、コロナ以前の社会に戻れることでしょう。

今年はそのような年になることを願ってやみません。

職員一同、皆様方のご健康、また新型コロナウイルス感染の対応にも少しでも貢献したいという思いで、日々尽力しております。

本年もお元気に暮らすことができますよう  
心からお祈り申し上げます。

## あけましておめでとうございます

令和三年元旦



松本  
ホームメディカル  
クリニック 院長  
西田 和之

## 謹んで新春のお慶びを申し上げます

昨年、私たち、医療及び介護の世界に身を置く者は、繰り返し襲ってくるコロナ禍の波に怯え・翻弄された一年でした。

年が明けてもまだまだ波は大きくなり、全く油断もできません。

有効なワクチンが普及してくれば、数か月先にはこの感染症が収束する兆しが見えてきそうだと云われますが、大波はまだ鎮まるわけではありません。

少しでも、我々の英知を集め、横のつながりときずなにしがみつぎながら、この波が落ち着くまで「巣ごもり」して耐えるのが賢明なようにも思われます。

目出度(めでた)さも ちう位なりおらが春  
(小林一茶)



## 医啓会は 本年も「医療から介護まで」をネットワークでサポートします

### 松本クリニック



居宅介護支援事業所  
おもいやり



訪問看護ステーション  
はなみずき(703号室)



### 松本ホームメディカルクリニック



在宅診療(往診)



リハビリ・訪問リハビリ



サービス付き高齢者向け住宅おもいやり



グループホームまごころ



デイサービスおもいやり



# 寒い季節に注意しなければいけないことをまとめてみました

## ① 感染症対策

風邪ひきやインフルエンザ、最近では新型コロナウイルス感染症など、重症化すると肺炎にも。またノロウイルスなどの感染性胃腸炎も…冬には多くの感染症が流行します。



**新型コロナウイルス感染症等**は咳、発熱、倦怠感など色々な症状が…



**感染性胃腸炎**は激しい嘔吐や下痢が…

予防するにはこのようなことに注意しましょう

新型コロナウイルス感染症など	感染性胃腸炎
・外出時はマスクをしましょう	・食品はしっかりと加熱しましょう
・ごみは避けましょう	・調理器具は丁寧に消毒しましょう
・お部屋を定期的に換気しましょう	・トイレ後、調理前、食事前に手洗いを
・外出後のうがいと手洗いを徹底しましょう	

## ② ヒートショック

ヒートショックとは、急激な温度の変化で身体がダメージを受け心筋梗塞や脳卒中などが起きることで、年間約14,000人が死亡しています。



浴室を暖かくして40度未満の湯温で長風呂は禁物



夜間のトイレも危険です、必ず上着を着ましょう



暖かい部屋と外出時の温度差にも注意しましょう



寒い夜に薄着のまま外に出るのはやめましょう

## ③ 転倒・転落

冬は身体が硬くなり動きにくくなるため、こけたり滑ったりすることが原因で、捻挫や骨折が多くなり、要支援や要介護への引き金になります。



雨降り、雪や凍った路面で滑らないように注意を…



階段や坂道など、不安定な場所でこけないように…



カーペットのへりや電気のコードでのつまずきも…



浴室での転倒は、大事故になる場合があります

## ④ お餅などでの窒息

冬季にはお正月や来客やお祭りなど、お餅や温かい料理を食べる機会が多くなります。慌てて飲み込むと危険です。よく噛んでください。



新春はお餅を喉に詰める方が多発!!



たこ焼きや鍋物など熱い物を慌てて飲み込まないで!!



**対処法①**  
背中を手のひらで強めにたたく



**対処法②**  
背中側から両手を回し上腹部を圧迫する

## ⑤ 低温やけど

体温より少し高めの温度(44~50℃)の物に長時間触れ続けることにより起きる火傷で、あまり痛みは感じませんが症状が重くなる場合も。



こたつの中で長い時間眠り込んだり



電気カーペットやあんかや湯たんぽも注意!



使い捨てカイロを直接肌に…は禁物



普通のやけどより重症化することも

お知らせ

松本クリニック、松本ホームメディカルクリニックは

**オゾン発生機**

を設置しています。



**【除菌・殺菌】**安心・安全な環境作りに効果があります  
空気中に浮遊したり、壁やドアノブなどに付着しているウイルス・細菌・花粉・ダニの死骸などを破碎します。  
**【消臭・脱臭】**快適な空気環境作りに効果があります  
ごみ・たばこ・ペットなどのおい成分や、アレルギー症状の原因となるホルムアルデヒドなどの有害化学物質を分解・除去します。