



宝塚第一病院における新型コロナウイルス感染症対応について

この度の新型コロナウイルス感染症でお亡くなりになられた方々に対しまして、心よりご冥福をお祈りするとともに、ご遺族の方々には心よりお悔やみ申し上げます。

当院では、3月に入院患者様が新型コロナウイルス感染症に罹患していることが発覚し、その後約1ヵ月間、外来診療、救急車および新規入院の受入れを休止しておりました。

診療休止中は、地域住民の皆様方ならびに近隣の先生方、救急等行政に係る皆様に対し、多大なるご心配とご迷惑をおかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。

全入院患者様ならびに全職員のPCR検査および健康観察を完了し、4月9日より日中の外来診療、救急車および新規入院の受入れを再開いたしました。

6月1日からは夜間・休日等における救急外来を再開しております。

この度の診療再開にあたり、多くの方々から多大なるご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

引き続き感染症対策に細心の注意を払い、地域医療に貢献してまいります。

今後とも何卒ご指導、ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

医療法人尚和会 宝塚第一病院
理事長 院長 那須 範満

新型コロナウイルス感染症対策

5月25日に緊急事態宣言が解除となりましたが、ウイルスとの共存を意識した生活習慣をつくり、感染対策を継続することが重要です。

• 身体的距離（ソーシャルディスタンス）を確保する（できるだけ2mの距離をおく）

• 3密（密閉・密集・密接）を回避しよう

「密閉」空間にしないように、こまめな換気をしましょう！

「密集」しないように、人と人との距離をとりましょう！

「密接」した会話や発声は避けましょう！

• マスクの着用と咳エチケット

• 手洗いと手指消毒

• 体温測定と健康管理

今まで実施したことを続けていくことが、感染拡大防止となります。

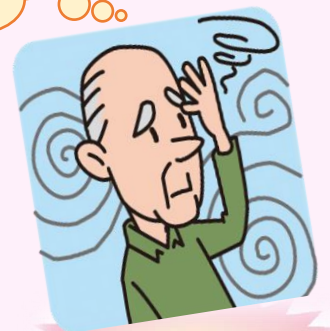
新型コロナウイルス感染症の感染経路は、**飛沫感染**と**接触感染**です。

ウイルスがついた手で「目」「鼻」「口」をさわると粘膜からウイルスが入り感染します。

人は無意識に顔を触っています。「目」「鼻」「口」をさわらないようにしましょう。

目・鼻・口は
さわらないように
しましょう！

基本は
手指衛生



接触感染に注意！

動かないでいると いつの間にか 動けなくなってしまうかも！
 お家でもできる運動をやってみましょう♪



座ったまま足ふみ運動
 腕を前後に振りましょう



片方ずつ膝を伸ばす運動
 太ももを鍛えます



足の指をグー・パーする運動
 しっかりと指を動かすことで
 転倒予防になります



スクワット運動
 下肢全体を鍛えます



ゆっくり立って、ゆっくり座る運動
 なるべく手を使わずに、
 10秒数えながら動きましょう



片足立ちをする運動
 しっかりしたテーブル等を支えに
 30秒くらい片足立ちをしましょう



立位でつま先立ち運動
 ふくらはぎを鍛えます
 20回くらいしていきましょう

～ いつまでも自分の脚で歩くために ～

- 動かないでいると、筋肉は衰え、骨は弱くなります。日常生活の中に運動の要素を取り入れることで体力を維持しましょう。
- 運動は楽しくなければ続きません。また、体を動かすのが気持ちいいということを実感するのも大切です。
- 家事などの合間に簡単なストレッチをしたり、テレビを見ながら、音楽を聴きながら運動してみましょう。
- 日常生活の中でできる運動を見つけ、寝ころんでいる時間や座ってテレビを見ている時間を減らして、こまめに動きましょう。

脳神経外科 に着任いたしました

4月1日より赴任しました、脳神経外科の田中康恵です。
 主に脳卒中診療を専門としております。



昨年、宝塚第一病院は日本脳卒中学会における一次脳卒中センターに認定されましたので、
 今後も脳卒中診療をますます充実させて参ります。

また、脳腫瘍やその他の脳外科疾患についても、大学病院等との連携を常に行っておりますので、
 初期診断や大病院での手術後の経過観察等は当院外来でもおおよそのことが可能です。
 宝塚近辺の地域の皆様が通いやすい病院として、脳神経外科もその努めを果たしてまいりたいと思います。
 どうぞよろしくお願いいたします。

脳神経外科医師 田中 康恵