

新型コロナウイルスの感染予防

マスクを着用する場面、外してよい場面はどのような場面でしょうか？

新型コロナウイルス感染症の感染経路は、せき、くしゃみ、会話等のときに排出される飛沫やエアロゾルの吸入、接触感染等と考えられていることから、基本的な感染対策が重要です。

基本的な感染対策とは、「三つの密」の回避、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い等の手指衛生」、「換気」等を言います。このうち、「マスクの着用」について、マスクを着用する場面、外してよい場面は以下のとおりです。

<屋外の場合>

- 他者と身体的距離（2m以上を目安）が確保できない中で会話を行う場合は、マスクの着用を推奨します。
- 他者と身体的距離が確保できる場合や、他者と距離が確保できなくても会話をほとんど行わない場合は、マスクの着用は必要ありません。
- 特に夏場については、熱中症予防の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。

※ 「会話をほとんど行わない」とは、屋外で人とすれ違う際に簡単な挨拶を交わす場合や、携帯電話で話している者の横を立ち止まらずに通り過ぎるような場合を想定しています。

<屋内の場合>

- 他者と身体的距離がとれない場合（会話をほとんど行わない例：通勤電車）や、他者と距離がとれるものの会話を行う場合は、マスクの着用を推奨します。
- 他者と身体的距離が確保できて会話をほとんど行わない場合（例：距離を確保して行う図書館での読書、芸術鑑賞）は、マスク着用は必要ありません。
- 高齢者等との面会時や病院内など、重症化リスクの高い者と接する場合にはマスクの着用を推奨します。

※ 「他者と距離がとれるものの会話を行う場合」については、十分な換気など感染防止対策を講じている場合はマスクを外すことも可能です。ただし、屋内は換気の状態や建物の構造などが一律ではないため、マスクを外す際には、それぞれの場面において、感染拡大防止のために講じられている対策や当該屋内施設の管理者の指示等も踏まえ、適切に判断していただくようお願いいたします。

情報元：厚生労働省

SAITO MEDICAL GROUP



既成概念を突き抜ける私たちの強い信念と、  
「患者さんと私たち、自分たちとその家族」  
を象徴する2つの円が、ともに生きる姿を表現しています。



VOL.49



2022.8

発行：SAITO MEDICAL GROUP  
編集制作：医療法人共生会 企画広報部  
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30  
TEL 015-483-3121  
https://saitomedical.jp/

川湯の森病院 近況

ワクチン集団接種

7月30日（土曜日）、川湯温泉地区の接種対象の新型コロナウイルスワクチン集団接種を弟子屈町や他の医療機関と協力して川湯の森病院で行われました。

検温、消毒、換気や椅子の間隔をかけるなど感染対策を徹底しました。

接種後は、15～30分の経過観察を行い、体調変化や副反応の出現がないか確認します。



## おいしい健康食レシピ

### なめらか麻婆豆腐

1. 長ネギはみじん切り、万能ねぎは小口切り、たけのこ・黒きくらげは食べやすい大きさに切る。豆腐は余分な水分を抜き 2cm 角に切る。
2. 合わせ調味料 (A) の材料をあらかじめ混ぜておく。
3. フライパンにサラダ油を引き、長ネギのみじん切りとしょうがを炒め、豚ひき肉を入れてパラパラになるまで炒める。
4. たけのこと黒きくらげを入れて炒め、A で味をつける。
5. 豆腐を入れて、10 分程煮たら、水溶き片栗粉でトロミをつける。
6. 仕上げに万能ねぎをちらし、軽く火を通したら完成です。



※ 分量 (1 人分)

材料	
・絹ごし豆腐	80g
・豚ひき肉	20g
・たけのこ	10g
・黒きくらげ	0.3g
・長ねぎ	6g
・おろししょうが	1g
・サラダ油	3g
・万能ねぎ	1g
・片栗粉	適量
合わせ調味料 (A)	
・コチュジャン	0.1g
・みそ	3.5g
・料理酒	4g
・砂糖	2g
・しょうゆ	4g
・鶏ガラだし	0.5g

## 栄養課だより

7月の行事食は「七タ」でした。



七タ  
ちらし寿司  
赤魚のあんかけ  
揚げナスおろし和え  
七タデザート  
そうめんのすまし汁  
令和四年七月七日

## 山の日

7月は海の日でしたが、8月は山の日があります。

山の日を制定したのは日本の議員連盟「山の日制定議員連盟」というところで、その連盟の目指すものは『山の日を国民の祝日にしよう。』というものでありました。

2013年6月30日に山の日制定議員連盟が開いた総会では、6月上旬、海の日翌日、お盆前・・・など、たくさんの候補があったようですが、実ははじめに採用されたのは8月12日でした。

しかし8月12日という日は日本史上最多の死者数を出した航空事故、日本航空123便墜落事故が起こった日でした。悲惨な事故があった日をあえて祝日にするのは、いかなものかと意見が出ていたのでそれを受け止め、山の日制定議員連盟の総会によって山の日を、8月11日にすることを決定しました。

国民の祝日と言うと、日付の特定を行わずに第2月曜、第3月曜のように曜日を特定することで、土曜、日曜、月曜と連休を設けることができる、ハッピーマンデーを採用している祝日がありますが、山の日の場合は上記のような理由で、仮に8月12日が月曜に当たってしまうと、その日を祝日としてお祝いするにはふさわしくないという理由で、日付が固定となり8月11日になったとされています。



## 農園園芸課だより

ほうれん草、トマト、きゅうり、スナップエンドウが収穫できています。めろん、スイカも順調に育っています。



## スタッフ募集中

川湯の森病院では、介護スタッフを募集（ハローワークにて情報公開）しています。介護に興味のある方、一度見学に来てみませんか？

