

心臓病教室
心臓リハビリ
入門

『心不全と感染症』

福岡山王病院 心臓リハビリチーム



心不全の入院原因の上位3位

1位 塩分制限の不足

2位 感染症

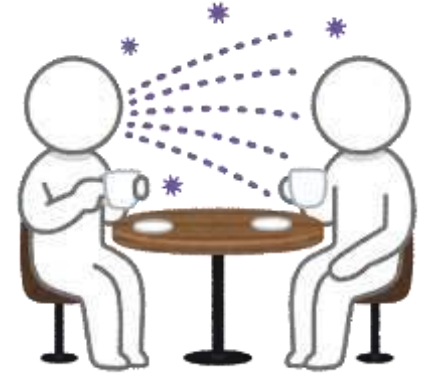
3位 内服薬の飲み忘れ



1、感染症について

- ・ウイルスを含んだ咳・くしゃみ・つばなどの飛沫（飛び散ったしぶき）に含まれるウイルスを吸い込むことによる

「飛沫感染」



- ・ウイルスに触れた手指で口・目・鼻を触る事による



「接触感染」

- ・ウイルスや細菌が空気中に飛び出し、1m以上超えて人に感染させる

「空気感染」

※結核・水痘(水ぼうそう)・麻疹

2、一人一人にできる感染対策

1)人混みを避ける



2)手洗い、アルコールによる手指の消毒。うがい。

→石鹼と水が近くにない場合は、手指用の市販アルコールジェルをすりこむ。
帰宅後は速やかにうがいを。うがい薬の使用も効果的。

3)できるだけ目、鼻、口にふれない

4)頻繁にさわるものを定期的に消毒する

ドアノブなど、頻繁に触れる物は、手指を顔にちかづけやすい利き手を使わず、反対側の手でさわるようにしましょう。

5)こまめに換気をする

6)咳エチケットをする



何もせずに
咳やくしゃみをする



手で押さえて
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみをするとき、病原体を含んだしぶきが2mほど飛びます。
咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触った周囲のものに病原体が付着します。
それらに触れた人は感染する可能性があります。



ハンカチやティッシュで
口や鼻を覆う



マスクを着用する



上着の内側や袖で
口や鼻を覆う

マスクは隙間のないように正しく装着しましょう。

口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

正しい手洗いの方法



①流水で手を濡らします



②石鹸を手のひらにとります



③手のひらをよく擦ります



④手の甲を伸ばすように擦ります



⑤指先・爪の間を念入りに擦ります



⑥指の間を洗います



⑦親指と手のひらをねじり洗いします



⑧手首も忘れずに洗います



⑨流水でしっかり流します



⑩清潔なタオルで手を拭きます

手指消毒の方法



①消毒液を1プッシュ
手のひらにとります



②始めに両手の指先を手のひらに
円を描くように擦り込みます
(※最初に指先から消毒しましょう)



③次に手のひらに
よく擦り込みます



④手の甲に擦り込み
ます



⑤指の間に擦り込
みます



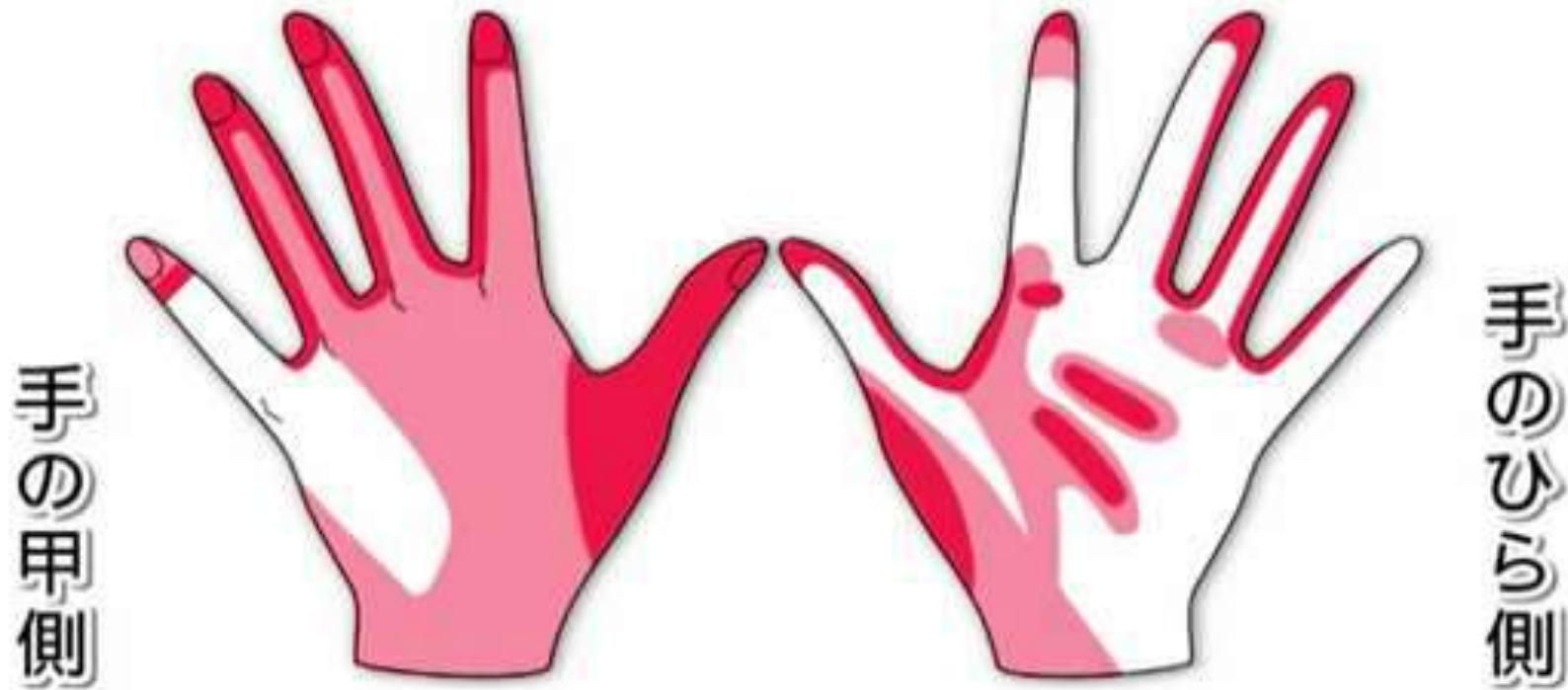
⑥親指に擦り込みます



⑦最後に手首に擦り込みます
※乾燥するまで擦り込んでく
ださい

洗い残しの多いところを意識しながら 手洗い・手指消毒をしましょう

- 洗い残しの多いところ
- やや洗い残しの多いところ

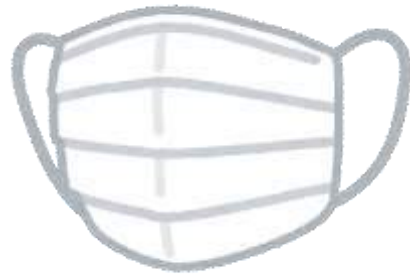


マスク着用の必要性

ウイルス・菌の侵入を防ぐためにはマスクと顔の隙間を作らないことが重要です。
また、使用中や外す時に表面に触らないことも大切です。



顔とマスクの間に隙間が出来ないように鼻のワイヤー部分を調節しましょう。鼻～あご下までしっかり覆いましょう。



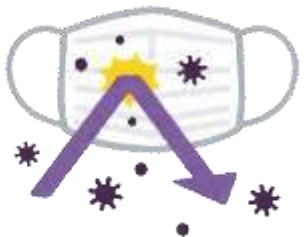
マスクのひだを下向きに装着しましょう。
(マスクの種類による)



外す時は表側に触れないように耳の紐を持ちましょう。



ふたの付いたゴミ箱やビニール袋に密封にて捨てましょう。



マスクは主に感染者が飛沫を飛ばさないためのものですが、感染者と非感染者が両方つけることで95%以上の感染リスクを減らせると言われています。

特に感染に気を付けたい方

高齢の方、基礎疾患のある方

高齢者、糖尿病、心不全、腎障害がある方、透析をしている方
生物学的製剤・抗がん剤・免疫抑制剤を投与している方は、
感染症にかかった際に重症化しやすい可能性があります。



予防方法はこれまでにご紹介したことと同様ですが
上記に該当する方は特にご注意ください、可能な限り
外出や人混みを避け、手洗い等を徹底してください。