

風通信R2年5月号

神戸市灘区六甲台町5-31カルム六甲1F
むらまつ歯科医院 (078-871-4180)

兵庫県に緊急事態宣言が出てだいぶ経ちます。のご案内が届くのは4月末かと思いますが、その頃には感染者が落ち着いている状態なのでしょうか？先が見えない難曲にみんなストレスいっぱいですが、今できることを頑張るしかありませんね。



コロナと戦っている最前線の医療従事者はもちろん、テレワークで頑張っておられる皆さん、うちにいて感染を広げないようにしている皆さん、食事の準備や掃除洗濯や子どもの面倒をワンオペでされているお母さん、学校に行けなくて勉強できず不安な受験生、友達と遊べずずっと自宅にこもっている子ども達…みんな頑張ってます！

「新型コロナに負けてたまるか！！」

今は我慢の時です。最前線で戦っておられる医療従事者の皆さんの負担を少しでも少なくするためにも、不要な外出は控えて感染拡大を防ぎましょう！

<定期健診について>

むらまつ歯科は現在通常診療で対応しておりますが、**お電話の対応は平日午後6時、土曜日は午後4時まで**とさせていただきます。定期健診については、4月は健診は変更のご案内をしておりましたが、5月からは**枠を決めて再開の予定です**。基本的には午前2枠、午後2枠で、1枠1時間ほど…診療室に入る人数をできる限り少なくしておりますので、ご希望の方はご連絡ください。ホワイトニングについては後戻りなどを気にされる方もおっしゃるかと思しますので、ご連絡いただければ幸いです。



むらまつ歯科の感染予防の取り組みはQRコードから見られます。

<命を守るぞ！本気だぞ！>

京大のウイルス再生医学研究所の宮沢先生の提言です。日常生活でコロナウイルスを過度に怖がることは、疲弊につながります。ちょっとした疑問の解決にもなりますので、ぜひ読んでみてください。

(また皆さんにお会いできるの楽しみにしております(〃))

新型コロナウイルスを100分の1に減らす作戦！

★新型コロナは微量ではほぼ感染しないから激減させればOK！

- ✓手を一生懸命に洗うよりこまめに洗う（15秒ほどの水洗いでも可）
- ✓手洗いに後にタオルについたウイルスは微量なためほぼ感染しない
→ノウイルスは微量でも感染するが、新型コロナは微量ではほぼ感染しない
- ✓外出時はウェットティッシュで手をぬぐう
- ✓1枚で拭いた後、さらに1枚で拭けばより良い
(ウェットティッシュない人は…)
- ✓濡れ手ぬぐいをジップロックに3つくらい入れて持ち歩いて拭く
- ✓濡れ手ぬぐいについたウイルスは数時間たつとこわれるので気にしない
- ✓帰宅時は手洗いだけでなく、蒸しタオルで顔を拭く
→新型コロナは蒸しタオルの温度で死ぬ
- ✓帰宅後は風呂に直行するのがベスト
- ✓トイレに行ったらフタを開けてから水流す（ウイルス拡散を防ぐ）

2020/4/14 未来授業より

「京都大学 ウィルス再生医学研究所 宮沢孝幸先生」

命を守るぞ！本気だぞ！



2020/4/23 配信

新コロなんか負けてたまるか！

みんなでやればみんなが助かる！感染したくないなら守れ！

- ✓マスクは必ずしろ！咳やツバを飛ばすな！
- ✓こまめに換気しろ！三密やバイぞ！危ないぞ！
- ✓手や指からうつることを阻止しろ！手はこまめに洗え！
- ✓手が洗えないときはウェットティッシュかぬれタオルで拭け！
- ✓外出中は手で顔をさわらな！
- ✓マスクの外側さわったら手を洗え！
→マスクおいたとこも忘れず拭け
- ✓人と話すときはずっとマスクしとけ！
→長時間話したいならネットでやれ、飲み会もネットでやれ
- ✓食事は黙って済ませろ！
→話したいなら食べ終わってマスクしてから話せ、換気もしろ
- ✓タバコ？重症化したくないなら今すぐやめろ！
- ✓ワーワー盛り上がりてる場所には行くな！
→みんな黙ってる場所はあまり問題ないが、手からの感染には気をつけろ
- ✓うち帰ったらまず手と顔を洗え！
- ✓ドアノブ拭くの忘れんな！さわったところは拭いとけ！
- ✓拭いて洗って新コロを減らせ！1/100にすればほぼ感染しない！



原文・監修：京都大学 ウィルス再生医学研究所 宮沢孝幸 @takavet1
文・イラスト・DTP：Cream @creamrobo

Twitter @takavet1 で最新情報配信中！