

寒い時期の感染症を予防する 手洗いのコツ

冬の時期は、気温が低いことに加え空気が乾燥するため、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどによる感染症が流行しやすくなります。睡眠をよくとり、食事をきちんと3食食べるなど、からだの免疫力を高め、かからない対策をとることが大切です。今回は、感染予防の基礎である「手洗い」のポイントについて、3つご紹介します。

◆ポイント1 石けんは十分に泡立てて使用しよう！

石けんの役割は、手についたウイルスやばい菌を皮膚から浮かせることです。十分に泡立てた石けんを使用すると、ウイルスやばい菌が浮きやすくなります。

◆ポイント2 親指・指のあいだ・手の甲の洗い残しに注意しよう！

洗っているつもりでも、実は洗えていないのがこの3つ。感染症の多くは、口から体の中に入ることによって感染するため、できるだけ洗い残しがないようにしましょう。



◆ポイント3 洗うよりも、洗い流す時間を長くしよう！

最後に、ウイルスやばい菌を含んだ石けんをきれいに流します。石けんカスが残らないように、ゆっくり時間をかけて流水で洗いましょう。

休日歯科診療当番表(2月分)

2月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
2月2日	目黒歯科クリニック	丸森	79-2818	船岡中央歯科医院	柴田	55-0970
2月9日	小野歯科医院	白石	25-8007	フォルテファミリー歯科	大河原	87-8101
2月11日	穴戸歯科医院	角田	63-1670	玉野井歯科医院	柴田	57-1711
2月16日	けんじ歯科クリニック	白石	25-9933	西村歯科医院	川崎	84-4851
2月23日	竹内歯科医院	角田	62-0880	はせ歯科医院	大河原	52-1080
2月24日	清原歯科医院	白石	25-1030	歯科ヒライ	柴田	55-4025

※市外局番はすべて0224となります。

妊娠したら、出産する産婦人科を決めよう

妊娠したら、医療機関から発行された妊娠届出書を町に提出しなければなりません。届出を行うと、母子健康手帳と妊婦健康診査受診券を受け取ることが出来ます。しかし、ここ4～5年で、県内の産科医療体制が、大きく変化しています。身近なところでは、みやぎ県南中核病院での分娩が、令和2年中に休止することが予定されています。それ以降、みやぎ県南中核病院では、セミオープンシステムでの対応となります。

○セミオープンシステムとは

「妊婦健診は通院が便利な近くの病院で受診し、お産は設備や専門的態勢の整った病院で」をコンセプトにつくられたシステムです。

* 出産までの流れ *

- ①「妊娠している」と診断を受けた産婦人科で、「共通診療ノート」が発行されます。
- ②このノートを持参のうえ、妊娠10～12週頃に分娩を希望する医療機関を受診し、分娩の予約をとります。
- ③その後妊娠34週までは、近くの産婦人科で妊婦健診を受けます。
- ④妊娠34週以降は、分娩準備のため分娩予約をした医療機関※で妊婦健診を受けます。

※分娩医療機関

仙台赤十字病院、仙台市立病院、仙台医療センター、東北公済病院、東北大学病院、スズキ記念病院

セミオープンシステムイメージ図

	妊娠	10週頃	34週まで	34週以降～出産
妊婦健診 医療機関	①妊娠		③妊婦健康診査	
分娩 医療機関		②受診		④妊婦健康診査

○今までどおり出産するには

従来どおり健診を受けたまま出産できる医療機関は、仙南地域では毛利産婦人科医院(柴田)、宮上クリニック(柴田)、ウィメンズクリニック金上(角田)の計3か所です。「妊娠している」と診断を受けたら、そのまま妊婦健診と分娩の予約をとります。

妊婦健診の受診間隔や検査方法等については、健診を受ける医療機関にご確認下さい。セミオープンシステムや、出産できる医療機関の事など、妊娠や出産について心配なことや確認したいことがありましたら、保健センターまでご相談下さい。

