



# 案ずるより産むがやすし

中国中央病院  
産婦人科病棟  
2020.5  
VOL.264

木々の緑も色鮮やかになり、鯉のぼりが元気に空を泳ぐ季節となりました。

連日報道されている新型コロナウイルス感染症に関して、ご心配な日々をお過ごしのことと思います。

## 感染予防の方法を知り、家族みんなで感染を防ぎましょう

### 不必要な外出を控える

①換気の悪い密閉空間 ②人が密集している ③近距離での会話や発声が行われる  
という3つの条件が同時に重なるような場所を避けましょう。

### ～生活を維持するために必要な外出を行う際には～

- ・家族で一番免疫力が高いと思われる人が一人で買い物に行きましょう。
- ・マスクをしましょう。  
(鼻を覆い隙間がないように着用し、表面は触らずゴムの部分を持ってはずす)
- ・みんながよく触るポイントはなるべく触らない、または利き手の手指で触らない工夫をしましょう。(エレベーターのボタンは第2関節で押す、ドアノブは肘で開けるなど)
- ・人とは1m以上離れましょう。
- ・鼻や目の周りを触りたくなくなったら手をきれいにしてから触りましょう。
- ・買い物などは、必要な物をメモし用事がすめば速やかに帰りましょう。



### 手洗いはまめに行う

ウイルスのついた手で目や口、鼻を触ることにより、感染するリスクが高まります(接触感染)。

外出後や、食事前、トイレに入った後などは、石鹸をつけて20秒以上、指の間や爪の間、手首まで丁寧に洗いましょう。よくすすぎ清潔なタオルやペーパータオルなどで水気を十分に拭き取りましょう。

### 休息をとって疲れをためない

不規則な生活習慣などで自律神経のバランスは乱れ、免疫力は低下します。夜更かしをしない、睡眠は十分にとるなど、基本的なことから行ってみましょう。



### 冷えを予防する

足が冷たくないか、お腹が冷たくないか自分の手でチェックしてみましょう。  
冷え症は四肢の循環不全であり、血管自律神経の活動の異常により、自律神経が乱れた状態となり免疫力や自己治癒力が低下します。  
腹巻やレッグウォーマーを使用したり、入浴をして身体を温めましょう。



冷え予防や生活習慣を整えることは、マイナートラブルが軽くなったり、産後の疲労回復が早くなるなど、感染対策だけではなく、妊婦さんに大切なことです。

### ～新型コロナウイルス感染症の拡大で、子どもたちも多くのストレスを抱えています～

- ☆分かりやすい言葉で、正しい情報を説明しましょう。☆怖い気持ちや間違った思い込みがあれば聞いてあげましょう。
  - ☆どんな気持ちでも否定せず、まず聞いて共感しましょう。そうすることで、子どもたちは安心感を取り戻すことができます。
  - ☆日常を維持しましょう。(いつもと同じ時間に起きる・寝る、規則正しく食事をする、学校がある時と同じように勉強する)
- ♪子どもと一緒に料理や工作をしたり、親子で楽しく過ごす工夫をしてみましょう♪



### ～分娩、入院生活について～

原則面会は禁止です。立ち会い分娩はできません。ただし、医療スタッフが分娩進行していると判断した場合は、ご家族1名の付き添いを許可しています(広島県岡山県在住の方のみ)。分娩終了後、児との面会は新生児室の窓越し面会とし、速やかに帰宅していただきます。産婦さんとの面会はできません。→分娩室へカメラ、携帯電話の持ち込みはできます。産後、写真を撮ったり、ご家族の方と連絡をとる事ができます。

やむを得ず、荷物の受け渡しなどがある場合はナースステーションでお預かりし、スタッフが受け渡しをさせていただきます。  
授乳室のご利用を控えています。お部屋で授乳をしていただいております。授乳に慣れるまで個別に指導をさせていただきます。分からない事等ありましたら、ご遠慮なくナースコールでお知らせください。

入院中は集団での指導を控えています。沐浴指導は自室で手順のDVDを見ていただき、ご希望の方には沐浴実施をしていただいております。退院指導は少人数で一定距離を保って換気に注意し行っております。調乳指導はパンフレットを配布しております。



現時点では、妊娠後期に新型コロナウイルスに感染したとしても、経過や重症度は妊娠していない方と変わらないとされています。一般的に、新型コロナウイルス以外の肺炎でも、妊婦さんが肺炎にかかった場合には、重症化する可能性があります(大きくなった子宮が横隔膜を持ち上げて肺を圧迫するため)。胎児のウイルス感染症例が報告されていますが、胎児の異常や死産、流産を起しやすという報告はありません。感染症流行期には様々な不確かな情報が発生します。政府や市などの信頼できる情報をもとに行動しましょう。様々な情報があふれ、不安な気持ちも多いと思います。外来相談室や助産外来を利用し、助産師にあなたの気持ちを話してみてください。

引用 厚生労働省 [www.mhlw.go.jp/index.html](http://www.mhlw.go.jp/index.html)

当院の面会などの対応は状況により随時変更します。最新の情報は産婦人科外来または病院ホームページでご確認ください。

### 母親学級のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、母親学級は当面中止させていただきます。外来相談室や助産師外来をご利用ください。 担当:平盛

### 新型コロナウイルス感染が心配な時は…

妊婦の方で、風邪の症状や37.5度以上の発熱が2日以上続く場合、あるいは強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合は、早めに帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

福山市保健所  
連絡先: (084)-928-1350