

## 「咳エチケット」で感染を防ごう！

咳エチケットとは、インフルエンザなど呼吸器分泌物の飛沫で感染する感染症にかかるのを予防するための対策です。

人が多く集まる病院・集会場・学校・電車内などでは、咳エチケットが重要です。咳エチケットを実施することで、感染症から自分自身を守り、また他者への感染も防ぐことができます。

咳やくしゃみの際は、**ティッシュペーパー**などで口と鼻を覆いましょう。

※使用したティッシュペーパーは直ちに捨てましょう。

咳やくしゃみがあれば、**マスクを正しい方法**で着用しましょう。

### 咳エチケット

### 4つのポイント

咳やくしゃみをした後は、**よく手を洗い**ましょう。

※手洗いは、石鹸を十分泡立て15秒～20秒程度行います。

咳やくしゃみがある時は、周りの人から**最低1m以上離れて座り**ましょう。

## 正しいマスクの着け方・外し方

### 【着け方の順番】

- ① 鼻当て部を鼻と頬の形に合わせて曲げる
- ② ゴムを耳にかけてマスクをつける
- ③ 鼻の形に再度合わせる
- ④ マスクの蛇腹を伸ばし、鼻から額まで確実に覆う



### 【外し方の順番】

- ① マスクの表面は触らないように、片耳のゴムひもを持ち、顔から外す
- ② 反対側のゴムひもを持ち、顔から外す
- ③ 外したマスクは、ゴム部分だけを持ち、マスクの表面には触れないようにし、すぐに捨てましょう



♪ お問い合わせ先 医療安全管理室感染管理担当まで ♪

♪ 多摩南ミニ通信を入手されたい方は、患者支援センター地域連携部門まで ♪

# 今月の医療 医療用麻薬のおはなし 緩和ケア科

## もしもあなたなら、どちらを選びますか？

痛みが強くなり毎日うなり続け、  
判断能力も落ちてくる生活



痛みが改善され、快適に今ま  
でのことを継続できる生活



### 麻薬を使用する・しないは、病気の進行状態とは必ずしも一致しません

麻薬はある程度の痛み（主観的なもの）がでてくると医療者から提案される薬剤です。麻薬を提案されたということは、客観的に取り返しのつかない状態になっている、ということでしょうか？そうではありません。他の薬や方法を検討してみても取りきれない痛みが残る場合に提案されているのです。病気の進行度やがん治療の種類とは全く別のモノサシで、麻薬を使うか使わないかは判断されません。苦痛のため抗がん剤など他の治療が受けられない人が、麻薬を使用することで治療が再開できた、ということもよくあります。またがんでなくても、苦しさがとりきれなければ提案されることがあります。

### 使用している人は、思ったよりたくさんいます

麻薬を使うと人が変わったようになるのでしょうか？麻薬を使用しながら仕事や家事をこなし、趣味に興じている人は世の中に沢山います。適切な指示の下で使用しておかしくなるという証拠もありません。

### 麻薬は一方通行ではありません

麻薬を使い出したらやめられなくなるのでしょうか？治療の過程で痛みが無くなったら不要なので止められます。当たり前ですが、不必要な状況で使用する必要はありません。止め時は意外と体が教えてくれます。また止めようとしたら中毒になっていた、なんてこともありません。

### 過去の蓄積は、今の標準使用法につながっています

世の中の大きな流れの中では、麻薬に対する理解は徐々に深まっています。その一方で麻薬に対する悪い印象もまだ残っており、使用を迷う患者さんやご家族がたくさんいます。悪い印象はどうかや自分の家族の経験談や、10年以上も前から伝承された悪評の盲信から来るようです。自分のなかの常識を変更することはたやすいことではありませんが、実際には麻薬を使用してみると、コロリと変わります。今は麻薬の種類も増え使用の際も細心の注意が払われており、一昔前のように医療者ですらおっかなびっくり扱うようなものでは無くなってきています。取扱いのノウハウは着実に蓄積され、麻薬使用の標準化が進んでいます。

### 使用の目的は、症状軽減による日常生活の改善です

あくまでも生活を改善させることが目的です。せっかく良い薬が世の中にあるので、提案された場合には、担当する医師や看護師、薬剤師などに不明な点や心配なことを是非質問をして下さい。そして正しい情報提供を受け、なぜ必要なのか、使用の目的や使用上の注意点等を理解し、その恩恵を受けてみてください。



朝日新聞記事 2015/1/17 「医療用麻薬、7割「使いたい」＝がん治療、副作用に懸念もー内閣府調査」より引用

緩和ケア科 医長 奥山 隆二

☆当院は紹介制の医療機関のため、まずかかりつけ医にご相談いただくようお願いいたします。