



やさしいナースになるための スマイル通心

2020年11月号 第125号

今年は新型コロナウイルスの影響で外食や旅行だけでなく外出自体を控えている方も多くストレスを感じている方も多いのではないかと思います。

今年よく耳にした「3密」「ソーシャルディスタンス」を改めて紹介させていただきます。

3密とは・・・密閉、密集、密接



密閉:窓がなかったり換気ができなかったりする場所のことで、会議室や図書館、映画館、カラオケボックスなどがこれにあたります。当院でも会議室、食堂、更衣室なども密閉状態にならないよう、換気の程度が重要です。

対策として、窓がある場合は風の流れることができるように窓やドアを1時間に2回以上数分間開けることが大切です。公共交通機関でも窓開けに協力しましょう。

密集:人がたくさん集まったり、少人数でも近い距離に集まることです。前者はテーマパークや大型の商業施設、スーパー、学校、電車、喫煙所などがこれにあたり、後者はライブハウスや喫茶店、レストラン等がこれにあたります。

対策として、前述のような施設に行く場合でも他の人と互いに手を伸ばしても届かない距離(2メートル以上、最低でも1メートル)を保つように推奨されていますが現実みなさんはまもられていますか?飲食店などでは座席を減らしたり、真向かいに座らず互い違いに座る、横並びで座るなど進められています。ほとんどの飲食店では難しいため、お客さん自体が密集しないよう気をつける必要もあると思います。

密接:互いに手が届く距離で会話や発声、運動などをすることを言い、密接はどんな場面でも起こりえます。

対策として、会話、発声、運動などの際に、十分な距離を保ち、マスクを着用することです。もちろん、運動を少人数で行う、会話をビデオチャットにするなどの対策もあります。

ソーシャルディスタンス(社会的距離):新型コロナウイルスは無症候の患者さんもいます。無症候の場合、自分がコロナウイルスに感染していると思わずに人に接触をしまい、気が付いたら自分自身がクラスターとなっている可能性があります。自分だけでなく相手の感染を防ぐため、ひいては日本全体の感染拡大を防ぐために、社会的距離の確保、人的接触距離の確保として、提唱されています。



最近では、3密やソーシャルディスタンスを守りながら go to travel や go to イートを行っています。これらの事を守り抜くということは非常に難しいかもしれませんが、できるだけ意識した行動をとることにより、自分自身をまもり、自分の大切な人を守るということを心掛けていきたいと思えます。



はまゆう会 看護部接遇推進委員会 11月担当 石津

今月のテーマは、「3 密とソーシャルディスタンスをあらためて考える」でしたが、いかがだったでしょうか？

今年は、1年中、上記の言葉を聞かない日は無かったのではないかと思います。

みなさんは、ソーシャルディスタンスに加えて、フィジカルディスタンスという言葉が使われ始めていることをご存じでしょうか？



よく言われている2メートル以上の対人距離を呼びかける「ソーシャルディスタンス」(社会的距離)という言葉は、「人とのつながりの減少により社会的孤立が生じる」恐れがあることから、世界保健機構(WHO)では、「身体的・物理的距離」を意味する「フィジカルディスタンス」に言いかえるよう推奨しています。

人との接触を控えることにより、知らず知らずに孤立してしまい、コロナ鬱になる方もおられると耳にします。そのためにも「フィジカルディスタンス」という言葉の方を推奨されているのかもしれない。

互いの距離は離れていても、人と人とのつながりは保って欲しいという意味が込められており、お互いにやさしい気持ち、人への思いやりを持ちながら「フィジカルディスタンス」を保てればと思います。



看護部長 渡辺 千代子