

# Q 学生目線のフリーペーパー『Pont』とは？

東京医科歯科大学の医学生が主体となって作成している、患者さんに向けて大学病院の様々な情報をお届けするフリーマガジンです。



2017年の春、「東京医科歯科大学 メディカルイノベーター養成プログラム」(後述)のもとで、利用するすべての人にとって医学部附属病院をより良いものにするべく、学生がアイデアを持ち寄って検討するワークショップが開かれました。そこで私たちは、長くて退屈な病院での待ち時間を、より有意義なものへと変えることをプロジェクトの目標に決めました。

医学部附属病院では患者さんをできるだけお待たせしないよう様々な工夫をしていますが、質の高い医療をお届けするためには、ある程度の待ち時間が生まれてしまうのが現状です。私たち医学生は、患者さんの診察や検査までの不安な気持ちを少しでも解消し、ポジティブでリラックスした有意義な時間を過ごしていただくイノベーションを生み出すべく、たくさん話し合いと取材を重ねました。

そのような経緯で生まれた「待ち時間有効活用マガジン『Pont』」は、患者さんと医療従事者の心の架け橋(=Pont)として、医学生が等身大の目線で病院内外のお役立ち情報をお届けする、これまでに無かった新しいタイプの雑誌です。



## 編集部メンバー紹介

PONT編集部メンバー5人は、東京医科歯科大学医学部3年生で、医学の道を志して勉学に勤しみつつ、患者さんの病院で過ごす時間を有意義なものにする雑誌づくりも手掛けています。5人のメンバーに医学部を志したきっかけについて聞きました。

(前列左から)

**吉田 鈴さん** ●治療という行為と、それを行う医師という職業に純粋な憧れを抱いていたためです。幼少期は薬そのものに興味がありましたが、成長していくにつれて『癒す』という行為に興味と憧れが移っていきました。

**尾形 麻斗くん** ●元々、生物そのものや生態系、環境に興味があって、それらのトピックに正面から向かい合うのではなく、違った切り口からアプローチしてみたいと思い医学を選びました。

(後列左から)

**稲場 志築くん** ●心や身体の病で苦しむ人を助けられる職業に就きたいと考えたからです。将来は病室の外での患者さんの生活まで想像できるようなコミュニケーションを取りたいです。

**峯尾 亮くん** ●人の生活に直接的に関わりを持つという点で責任は大きいですが、それにより時には命を救うこともできるというところに憧れました。

**岡 慎平くん** ●人々や社会にとって有益な職業に就きたいと思い、また科目の中では生物学が最も好きだったので、医師を目指すことにしました。



\*もっと詳しい編集後記は、病院HPで紹介しています！

ご意見・ご感想をお待ちしています！▶ [\[pontponthappy@gmail.com\]](mailto:pontponthappy@gmail.com) まで、お気軽にお聞かせください。

# Q 「東京医科歯科大学 メディカルイノベーター養成プログラム」とは？

東京医科歯科大学の医学生から、将来の医療現場を変革するようなイノベーターを育成することを目的とする選択プログラムで、現在1~4年生にまたがる50名以上の履修学生がいます。年2回開催される「EQワークショップ」では、EQ(心の知能指数)に代表される「ヒューマンスキル」を土台とし、デザイン思考を用いてイノベーションの課題に取り組みます。ワークショップは学年ごとに開かれ、課題は学年が進むごとに段階的に、より高度な内容となり、最終的には、実際の医療現場の問題点に即した課題を解決していきます。ご覧の「学生目線のフリーペーパー『Pont』」は、2017年度の医学科3年生のEQワークショップを発端に企画がスタートしました。



# Q 指導する先生ってどんな人？

「Pont」は診察の待ち時間に苦痛を感じている患者さんへの深い共感から生まれた全く新しい学生発の病院プロジェクトです。学生及び「Pont」の無限の可能性を信じ、その目的が達成されることを期待しています。

メディカルイノベーター養成プログラム 担当教員(医学部) **長堀 正和**



デザイン思考には、時には本人さえも意識していない、ユーザーの本質的なニーズを深く理解し、そのニーズに最適解を与えるために、ユーザーに深く共感することが必要となってきます。また、イノベーションとは、単なる課題の解決ではなく、この世に存在しない全く新しい価値を生み出すことが求められます。新しく斬新なものを生み出すには、既成概念に挑戦し、自らの創造力の可能性を信じ、また、個人にとどまらず、チームの可能性を信じ、チームとしてのイノベーションを目指すことが求められます。

# インフルエンザ・感染症を予防するための 手洗い・うがい・マスク特集

医科歯科大医学部生が作る「待ち時間有効活用マガジン」

私たちが編集しました  
(東京医科歯科大学医学部3年生)



2018年2月 取材協力: 東京医科歯科大学医学部附属病院 感染制御部

あなたの感染予防の知識を  
チェックしましょう!

まずは以下のチャートに答えてください! あなたにおすすめの記事をご提供します。

**START**  
帰宅時、食事前、トイレの後には必ず手洗いをしている

咳をするときはハンカチで口を抑えるようにしている

同じマスクを1日中付けていることがある

かぜは細菌によって引き起こされるものが多いと思う

手洗いは、自分だけでなく周りの人の感染予防にも役立つ

手洗い後は手の甲よりも手のひらの方が汚れていると思う

アルコールよりも手洗いの方が、より効果が高いと思う

マスクを選ぶときに重視するのはやっぱりデザインだ

**A** 病原体について学ぼう!

**B** 病院の感染防御対策について知ろう!

**C** 感染防御の基本を学ぼう!

## あなたにおすすめの記事は

### A

病原体について  
学ぼう！

### B

病院の  
感染防御対策  
について知ろう！

### C

感染防御の  
基本を学ぼう！

# A

## 病原体について学ぼう！

(病原体とは、病気を引き起こす細菌、ウイルスなどのことです)

### ■普通感冒(かぜ)の病原体

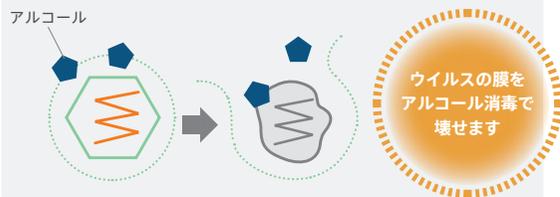
かぜの8~9割がウイルスによるもので、残りの2割は細菌やマイコプラズマなどによるものです。

### ■冬に気をつけたい病原体

#### インフルエンザウイルス

流行する種類が年により違うので、毎年ワクチンを接種する必要がありますが、ワクチンだけでは感染を防ぎきれません。しっかり手洗い、アルコール消毒を行いましょう。

#### エンベロープウイルス (膜あり:インフルエンザウイルス)



ウイルスの膜を  
アルコール消毒で  
壊せます

#### ノロウイルス

感染すると、激しい嘔吐と下痢の症状が出ます。貝類の生食や感染者の吐瀉物、排泄物により感染するので、手洗い、うがいはもちろん、貝類を生で食べたり、吐瀉物の処理をしたりする際は気をつけましょう。アルコール消毒が効かないことに注意してください。

#### ノンエンベロープウイルス (膜なし:ノロウイルス・アデノウイルスなど)



膜がなく強力で  
アルコール消毒が  
効きにくい  
ウイルスです

### ノロウイルスにアルコール消毒は効果がない!?

ノロウイルスなどの一部のウイルスには、消毒が効きません。大体のウイルスはエンベロープと呼ばれる構造に包まれており、アルコールがこの構造を壊すことでウイルスを倒しています。しかし、アデノウイルスやノロウイルスのようにエンベロープのないウイルスは、アルコールが攻撃することができないので消毒されず、生存することができるのです。

# B

## 病院の感染防御対策について知ろう！

様々なタイミングで手指衛生(手指の消毒)を行っています。

### 1 手指消毒

病院で手指消毒を行うタイミング

- 1 入室前・診察前など、患者さんに触れる前(全ての病室の前にアルコール消毒あり)
- 2 点滴を入れる前など手袋を着用する直前
- 3 血液や体液に触れた後
- 4 患者さん周辺(ベッドの柵など)に触れた後
- 5 退室後・診察後など患者さんに触れた後

### 2 マスク

病院では、感染症の種類によってサージカルマスク(通常のマスク)とN95微粒子マスク(特殊なマスク)を使われています。インフルエンザなど粒子の大きい飛沫によって感染するような病原体はサージカルマスク、結核など粒子が小さい飛沫核によって感染する病原体に対してはN95マスクを用いて感染対策をしています。



# C

## 感染防御の基本を学ぼう！

### 1 手洗い・手指消毒の基本

#### なぜ手洗いは必要か?

人の手に存在する常在菌や、咳やくしゃみを抑えたときに手に付着したウイルスは、洗わなければ手に付着したままです。手洗いせずにあちこちを触るのは、病原菌をまき散らしているのと同じこと。手洗いで洗い流さなければいけません。



#### 手洗いと手指消毒

アルコール消毒は、手洗いよりも短時間かつ手軽に微生物を殺すことができ、手洗いよりも効果的です。しかし、ノロウイルスなどアルコール消毒が効かない病原体も存在するため、特にトイレの後などは手洗いもする必要があります。

### 2 マスク・咳エチケットの基本

#### マスク着用の目的

ウイルス咳やくしゃみの飛沫と一緒に空気中に放出されます。マスクをする目的は、この飛沫の拡散を防ぎ、人に移したり移されたりする流れを断ち切ることなのです。

#### マスクの付け方

マスクから鼻が出ていたり、顔との間に隙間が空いていると、そこからウイルスが入り込んでしまうので注意！また、マスクの外側・内側は汚染されているので、そこには触れないようにしましょう。また、一度つけたマスクはすぐに捨てて、新しいものをつけるようにしましょう。



#### 咳エチケット

以下のエチケットは感染防御の基本です！

- くしゃみをするときにはティッシュなどで口や鼻を覆う
- 使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる
- くしゃみをするときには、人から顔を逸らす
- 鼻をかんだ後やくしゃみを押さえた手は、すぐに石鹸でよく洗う

### 3 うがいの基本

#### うがいも順番が大切!

1回目のうがいでは、口腔内の微生物を出すため、頬の筋肉をしっかり動かして「グチュグチュ」と行いましょう。2回目のうがいでは、のどの奥の微生物を出すため、上を向いて「オー」と発声しながら行いましょう。声が震え始めると、のどの奥(口蓋垂の奥)まで届いている証拠です。

