

医療
法人 多胡クリニック

四季の調べ

第
57号

発行所：多胡クリニック

〒708-1117 津山市草加部 955-1

TEL 29-7111

FAX 29-7113

令和2年10月1日多胡クリニックは24年目に入りました。コロナ禍が解決するまでは油断できず、大変なご時世が続くことが予想されますが、決して屈服することなく前進あるのみです。

「新型コロナウイルスの検査について」 院長 多胡 卓治

現在、新型コロナウイルスにはPCR検査、抗原検査、抗体検査の3種類の検査があります。それらの特徴についてまとめておきたいと思います。



「PCR (Polymerase Chain Reaction) 検査」：新型コロナに今現在感染しているかどうかを判定できる検査方法です。新型コロナウイルスに固有の遺伝子を見つける検査で、検体には鼻・咽頭ぬぐい液や唾液を用い、少量の遺伝子でも増幅することによって検出できるようにした感度の高い方法です。唾液を検体とする場合には、発症から9日以内とされています。PCR検査で結果が出れば新型コロナウイルスの感染は確実です。しかし、専用の機器や熟練した技術が必要な上、結果が出るのに数時間を要します。また、発症から2週間を超えた感染を起こさないウイルスの断片でも反応することがあるため、回復者(治癒)の判定には適しません。

「抗原検査」：鼻・咽頭ぬぐい液や唾液を検体として、ウイルスのタンパク質である抗原を検出する方法です。PCR検査とともに、新型コロナウイルス感染症の確定診断に用いることができます。簡便な検査キットが開発され、専用の機器を必要とせず、30分程度の短時間で判定できるメリットがあります。しかし、ウイルス量が多くないと陽性と出ない可能性があります(感度が劣る)。このため、抗原検査はPCR検査を補う検査の位置付けということになります。

「抗体検査」：体に侵入したウイルスに対応するために免疫反応によって体内に作られたタンパク質を抗体と呼び、少量の血液を検体として抗体(抵抗力)の有無を調べる方法です。新型コロナに感染しても症状が出なかったり、病院に行かないまま回復した場合を含め、過去に感染したかどうかを知ることができます。ただし、抗体は感染後2~3週間しないと形成されません。

| | 目的 | 検体採取の部位 | 調べる対象 | 精度 | 時間 |
|--------|-------------|----------------|-------------------|-----------------------|-------------|
| PCR 検査 | 現在、感染しているのか | 鼻喉の粘液 喀痰、唾液 | ウイルスの遺伝子 | 感染者を正しく陽性と判定する感度は約70% | 1~5時間 |
| 抗原検査 | 現在、感染しているのか | 鼻喉の粘液 唾液 | ウイルスに特有のタンパク質 | PCR検査に劣る | 30分~ 1時間 |
| 抗体検査 | 過去に感染したのか | 血液 | 体内に入ったウイルスを認識する抗体 | 検査機器によって制度にばらつきがある | 1時間以内 |

くっつかないモン
#KeepDistance手を洗うモン
#WashHands換気をするモン
#OpenWindow

PCRの問題点

新型コロナウイルスのPCR検査の陽性率(感染している人を調べた場合、陽性と出る確率=感度)は70%とされています。また、陰性率(感染していない人を調べた場合、陰性と出る確率=特異度ともいう)は99%ほどです。つまり、感染していても30%の人は陰性となり見過ごされてしまい、感染していない1%の人が陽性と誤った診断を下されてしまうのです。これがPCR検査の限界でそれを知った上で検査に望まなくてはなりません。検査に誤りがある以上、希望者全員にPCR検査を行えば誤って陰性とされたり、誤って陽性とされる方が増え混乱する事態になることが容易に想像できます。保健所が現時点で検査を絞っているのは当然だと思います。私も誰にでも検査するのは良くないと思います。今後、当院では唾液を検体としたPCR検査を保険外診療で実施することを検討しています。

参考文献：新型コロナウイルスの検査について(大宮エヴァグリーンクリニック 院長 伊勢呂哲也)

■ 寄稿

「感謝」

鏡野町在住

宗安 美恵様 (73歳)

父は100歳近くまでお医者に行くのも薬を飲むのも嫌いでした。寝とったら治るが口癖でした。平成28年3月に肺に水が溜まった時には5日位我慢していましたが、辛抱しきれなくなって先生にお世話になり、薬を頂いたら沢山の水が出てすぐよくなりました。それからは朝夕の薬を欠かさず飲むようになりました。元気な父でしたが令和元年夏の暑さには勝てず歩けなくなり、まどか苑が欠かせないものになりました。急に歩けなくなって辛かったと思いますが、近くに先生がおられ、里の兄や義姉が世話をしてくれて、最期まで家で過ごす事が出来て幸せな一生だったと思います。先生には度々の往診をありがとうございました。父も随分心強かったと思います。令和2年8月28日、ついに自宅で最期の時を迎えました。父が最後に家を出る少し前に、まどか苑のスタッフの皆様がお別れに会いに来てくださり、「まだ生きとるみたい」と言って冷たくなった顔をなでてくださいました。棺に入れる時にも皆さんで持ちあげて手伝ってくださいました。きっと父も“ありがとうありがとう”と言っていたと思います。お年寄りの世話をすることは大変ですが、若い皆様が心優しく頑張っておられるのを見て心強い限りです。これからもお体に気を付けてお世話をしてあげてください。



【内田三平様 100歳お祝い】



【故:内田三平様】

以上は三平さんが亡くなられた後に娘さんからいただいたお手紙の内容です。令和元年5月20日からまどか苑を利用されるようになりましたが、徐々に体が衰弱して歩けなくなり、介護が必要になっていきました。いつもお世話をした後には「ありがとう〜」と笑顔で答えて下さり、私達こそ沢山の元気をもらい励まされたことに感謝しています。笑顔のとっても素敵な三平さん、心よりご冥福をお祈りいたします。

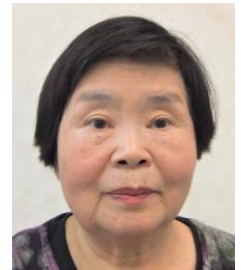
■ 寄稿

「追憶の記」

野村在住

保田 幸江様 (78歳)

年齢と共に「腰が痛い…膝が痛い…」という訴えが多くなり、その都度多胡クリニックで診察を受けお世話になっています。最近足腰の痛みもなく調子がいいなあ—とっていると今度は肩から腕にかけての痛みが発生、エプロンの紐が背中中で結べなくなるという情けなさ…今の私にとって増えるものといえば身体の節々の痛みと薬の数でしょうか。それでもと気を取り直し書類の整理をしていたところ、約38年前のある新聞に「ざる碁」の記事がありました。その新聞は色あせて年月を感じるものでした。その内容は、



わたしの趣味「ざる碁」

縦、横19本の線を引いた盤上に白と黒の石を並べ領域をとりあう遊びといえは簡単だが、私の拙い文章では囲碁のおもしろさ、楽しさをとても説明しきれない。下手な碁のことをざる碁と云う。ざるで水をすくうように洩れてしまうという意味らしい。



私の碁は“ざる”そのもので取ったと思った相手の石が生き返り、逆に自分の石が全滅したり、自分の陣地にじりじり進入されてしまう。とにかく息の根を止められる。最後の最後まで打ってみなければ気がすまないという諦めの悪い碁でもある。

若かりし頃もっと強くもっと上手になろうと発奮したこともあるが、今では自他ともに“大ざる”を認め、上手下手相手かまわずざるの腕をみがいている昨今である。

盤上に白(白鷺)と黒(鶉)の石がもつれあい、ねじれあい、飛び交う。このおもしろさ楽しさは知る人ぞ知る、もし同好の志あれば一手ご教授をお願いしたいものである(完)。

後でわかったことですが、この記事は亡き主人(保田泰教)が47歳の頃に書いたものでした。また、稲刈りをさぼってテレビの囲碁番組に無中になっていた主人を懐かしく思い出しました。

古の懐かしい新聞の記事についつい無心になって読み更けり、気づいてみれば書類の整理はおろかただの暇潰しに終わった或る日の一日でした。

■ 寄稿

「まどか苑の紹介」

まどか苑はクリニックに隣接しており、平成9年10月1日の開設と同時に設立された施設です。介護保険で認定を受けられた要支援1～要介護5の方が対象で1日20名という枠の中で入浴サービスをはじめ、認知症予防、リハビリ、介護負担の軽減目的でご利用頂いています。スタッフ全員、利用者様が「楽しかった、来てよかった」と思っていただけのように、日々努力しています。まどか苑では、様々な取り組みを行っておりその一部を紹介します。

作業：脳の活性化、認知症予防のための手作業に取り組んでいただいています。季節ごとに壁画の制作もしており、9月はペットボトルキャップを使いブドウ作りをしました。脳トレ、塗り絵、貼り絵、毎月のカレンダー作り等、手先を使う作品作りをしています。同じ絵でも貼る色や塗る色に利用者様の個性が出て素敵な作品が仕上がっています。

体操・リハビリ：新聞で作った棒やタオルを使って体操を行ったり、理学室で医師の指示のもと機器を使った筋力強化運動など個々に合ったリハビリを行っています。

昼食：栄養士や調理師により栄養バランスを考えた味付けの温かく美味しい食事を提供しています。出来立てほやほやで利用者様にとっても大好評です。



音楽・レクリエーション：月ごとに時期に合った童謡唱歌を歌ったり、昔懐かしの昭和のカラオケを利用者様全員で歌っています。手拍子をして、大きな声で歌っています。レクリエーションでは頭を使う脳トレ(計算や漢字)や身体を動かすゲーム(ベンチサッカー・ボーリング)などを行っています。競技になると、皆様真剣になり盛り上がっています。

最後は月に1度のボランティアで来ていただいている【いろりばた】さんの記事を紹介します。

津山語りの会・いろりばた 田村洋子様

『いつもお世話になっております。私達、津山語りの会・いろりばたが、まどか苑様へボランティアとしてお伺いしてから4年が過ぎました。いつも温かくお迎え頂き感謝しております。利用者の皆様は、昔ばなしをしていると、頷いて下さったり、相槌を打って下さいます。クイズは、本気で考えて下さいます。四字熟語などは、皆さん得意で、すぐに答えて下さるので、出題するのが忙しく、直ぐに終わってしまい、時間稼ぎが出来ません(笑)。大型絵本や紙芝居も楽しんで下さっています。歌では、童謡も演歌も、大きな声を出して歌って下さいます。目の前に本気で聞いて下さる方がいる。楽しそうに笑って下さる方がいる。時には、感動し涙を流して下さる方がいる。この様な皆様のおかげで、私達は楽しく活動出来ますし、元気を頂いております。今は残念なことに、新型コロナ感染を避けるため、握手をしたり、ハグをしたりとか、触れ合う事が出来ません。本当に悔しいし残念ですがもう少しの辛抱と思っております。いつかコロナが終息したら、皆で踊りましょうね。手をつなぎましょうね。ハグしましょうね。私達はその日を楽しみに頑張ってボランティア活動をさせていただきます。今後ともよろしくお願い致します。』

まどか苑スタッフ



【利用者様方の作品(ぶどう)】



【まどか苑の昼食(鯛の甘露煮)】



【レクリエーションの風景】



【ボランティア活動風景】

まどか苑 **給食レシピ**



栄養士 多胡 真琴

回鍋肉 (ホイコーロー)

1人前/180kcal たんぱく質/12g 塩分相当量/1.2g

この分量で約4人分作れます

材 料

豚肉ロースしゃぶしゃぶ用/200g
キャベツ/1/4玉(240g) ピーマン/2個
白ネギ/1/2本
こめ油 塩 酒 適量



- ④ 赤味噌/20g(大さじ1強)
オイスターソース/10g(小さじ2)
砂糖/6g(小さじ2) 醤油/6g(小さじ1)
甜麺醬/10g(小さじ2) 胡麻油/少々

小さじ (醤油1 : 甜麺醬2 : 砂糖2 : オイスターソース2 : 赤味噌3強 + 胡麻油 少々)

作り方

- 鍋に湯を沸かす。(塩、酒を入れる)
- 調味料はすべて計量し混ぜ合わせておく。
- 豚肉、キャベツは一口大、ピーマンは乱切り、白ネギは1cm厚程度に斜めに切っておく。
- ①でキャベツ、ピーマン、豚肉をさっと茹でとりだしておく。
- フライパンに油を少量入れ熱し豚肉を炒め②の合わせ調味料を加え混ぜ合わせる。次に白ネギを炒め、キャベツ、ピーマンを戻し入れ炒め、やや強めの中火で全体が絡むまで混ぜ合わせ味を調え器に盛る。



【新人紹介】

栄養士 里見 真由

はじめまして、6月中旬から給食スタッフとして加わりました里見真由と申します。結婚を機に津山に来て2年が経ちました。今は1歳半になる子供の成長にとっても感動しています。前職は岡山市の高齢者施設で栄養士として働いていました。食事は生活の中での1つの楽しみではないかと思っています。食事において、味だけでなく、まず食事を見て「おいしそう」「食べたい」と思ってもらえるような盛り付けを意識して、皆様に喜んでもらえる食事を提供します。よろしくお願いします。



【お知らせ】

今年度もインフルエンザ予防接種(R2.10.1~R3.1.31)が始まりました。コロナ感染とインフルエンザの区別がつかないため混乱したり、インフルエンザワクチンが不足することが予想されます。ひとつでも不安を減らすために、早めのワクチン接種をお勧めします。詳しくは受付までお問い合わせください。(多胡クリニック TEL 29-7111)

また65歳以上の方で肺炎球菌ワクチンの接種をされていない方は、同時に受けられます。肺炎の重症化を防ぐためにもお勧めしています。



編集 後記

コロナ禍で今年は満足に出掛ける事も出来ず一年が経とうとしていますね。私はこの機会に普段出来ない部屋の整理・掃除をしよう!!と思いついたものの、上手く進まないまま時は流れてしまいました(笑)。

つい最近ようやく重い腰をあげウォークインクローゼットの整理が完了したところです。休日、皆さんは何をして過ごされていますか。一日も早く元の生活に戻る事を願うばかりです。

まどか苑スタッフ