



医療法人 多胡クリニック

四季の調べ 第58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

謹賀新年 2021年



皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします
多胡クリニック・まどか苑・居宅介護支援 スタッフ



今年の干支「丑」
大谷 清子（南桜）様作

「もしも高熱が出たら何を考えたらいいのでしょうか」 院長 多胡 卓治

高熱や感冒症状がある場合にはコロナ感染を意識せずにはいられないご時世です。しかし、それ以外の病気が大半を占めるのも事実です。以下の内容を参考に自分はいったいどうしたのか、病名は何だろうかを考えてみてほしいと思います。

成人の場合、高熱をきたす疾患で多いのは何といてもウイルスや細菌の感染症です。感染症でなければ、悪性腫瘍(癌や白血病)や膠原病(臓器や細胞に対する様々な自己免疫疾患)を念頭に置いておく必要があります。子供の感染症については55号の「学校感染症について」を参照してください。ここでは、大人の主な感染症について簡単に解説しておきます。



まず、高熱が出たとき一番に考えておかなければならない感染症は、①～⑤です。

- ①頸部～胸部に症状(咳・鼻水・のどの痛み・喀痰・頸部の痛みなど)が現れる感染症：
インフルエンザ感染、新型コロナウイルス感染(2020年以降)、急性咽頭・扁桃腺炎、頸部リンパ節炎、急性耳下腺炎、急性副鼻腔炎、急性気管支炎・肺炎、急性髄膜炎・脳症
- ②腹痛や下痢・嘔吐などのお腹に症状を伴うことのある感染症：
急性虫垂炎、大腸憩室炎、腹膜炎、急性胆嚢炎・胆管炎、肝膿瘍、感染性胃腸炎、食中毒、子宮・子宮付属器炎などの婦人科領域の疾患
- ③頻尿・残尿・排尿痛・下腹痛を伴う泌尿器系の感染症：急性腎盂腎炎、急性前立腺炎
- ④全身に広がりを見せる感染症：感染性心内膜炎、敗血症
- ⑤その他：皮膚・皮下膿瘍(臍膿瘍、肛門周囲膿瘍)、急性化膿性関節炎(偽痛風、痛風は感染症とは異なるが、熱発することがある)



特に冬場に多く常に考慮しなければならないのは、急性咽頭・扁桃腺炎、インフルエンザ・コロナ感染、急性肺炎・気管支炎、急性腎盂腎炎などです。その特徴を示しておきます。

- ・急性咽頭・扁桃腺炎では喉の痛みが強く、つばを飲み込むのも困難で、以前にも同様の経験していることが多い。高熱が出れば、当然頭痛・倦怠感・ふらつきなどの症状を起す。
- ・インフルエンザ感染は急な発熱(39℃前後)をきたし、関節・筋肉痛を伴うことが多いのが特徴だが、流行期には感冒症状(咳・鼻水・咽頭痛)のみで、特徴的でない方も多い。
- ・コロナ感染の初期症状は一般的な感冒症状と同じで特徴的な症状はないが、全身倦怠感や呼吸苦を強く訴える場合がある。味覚・嗅覚異常を示す場合がある。
- ・急性肺炎では風邪をこじらせ、発熱に加え咳が酷いことが多い。また、濁った喀痰が出る。
- ・急性腎盂腎炎では膀胱炎症状(頻尿・残尿・排尿痛)に加え発熱・腰痛をきたすことが多い。

多胡クリニックでは令和3年12月から「発熱外来」を駐車場の一角に開設しています。高熱や感冒症状でお困りの方は、まずは当院に電話連絡(tel.29-7111)を頂ければご相談に応じています。

■ 寄稿

「みんな元気で 笑顔に！」

清泉小学校校長 植月 美穂様

清泉小学校にお世話になって、5年目を迎えています。昨年は思いもよらなかった『新型コロナウイルス感染症』の世界的な流行により、全ての人が自分の生活様式を見直すことを余儀なくさせられています。

思い起こせば、突然に休校となった3月。4月に再開しましたが、またすぐに休校。5月の終わりにやっと再開することができました。再開してもたくさんの制約の中での生活でした。特に学習面では『①身体の接触を伴う活動 ②調理等の実習 ③長時間のグループ学習 ④歌唱や口に触れる楽器の演奏』をすることができませんでした。

再開して「みんなに会えて嬉しい。」「みんなと勉強ができて嬉しい。」と思う反面、長きに渡った休校期間のため、清泉小学校の子どもたちの明るく元気な姿が、影を潜めていました。朝、登校してきても慣れないマスクをしているため、挨拶の声も小さく笑顔も少なくなり、下を向くことが増えたように感じました。教室でも、発表の声が小さくて聞き取れないこともありました。このような感染の不安の中だからこそ、子どもたちの心を元気にして笑顔を取り戻さなければいけないと決意しました。



6月に入って、感染対策をしっかりと行いながら、学習活動が少しずつ進められるようになりました。清泉小学校の自慢の一つである「美しい歌声」で、元気を出そう！と考えました。指導力のある音楽担当の吉竹優子先生がおられるからです。吉竹先生担当の3年生から6年生の音楽の授業で作詞・作曲の勉強

をしてから、『みんなへの応援歌』作りに挑戦していきました。7月に『みんな元気で 笑顔に！』というタイトルの『みんなへの応援歌』ができあがり、2学期から、毎朝クラスで歌いました。マスクをつけて歌いますが、気持ちを込めた歌声が、学校中に響くようになりました。「当たり前」だと思っていたこと全てが「当たり前」ではないのだと改めて気づかされたコロナ禍。

- ・子どもたちが元気に学校へ来ること。
- ・思い切り大好きな歌が歌えること。
- ・楽しく給食を食べられること。
- ・みんなで楽しい行事ができること。
- ・みんなと楽しく遊んだり勉強したりできること。
- ・子どもたちの笑顔があること。

美しい歌声を響かせるためには、安定した気持ちが大切です。落ち着いた学習環境の中で、分かる喜びを感じられる授業に力を注いでいる教職員も『みんな元気で 笑顔に！』引き続き頑張っていきたいと思います。今はまだ苦しいけれど、きっと希望の光が見えてくることを信じて！



【子供たちの練習風景】

■ 寄稿

「100歳 独り暮らし」

福岡在住 岸本 元江様（101歳）

大正9年1月5日生まれ。今年101歳。堀坂で3人兄妹の末っ子として生まれ、2才の時に父が病気で他界。高等学校卒業後、兄・姉がいる大阪で就職。工場で紙をよる仕事や家政婦をし、21才の時お見合い結婚。しかし、結婚式の1か月後に夫は戦争へ、その1か月後にはニューギニアで戦死したとの公報が来た。思い出せない程あつという間の新婚生活でした。

その数年後、地元堀坂へ戻り農協に務め29才の時、母の勧めで従兄と結婚。32才で娘が生まれ、仕事や子育てと毎日忙しく過ごしていた頃、夫が42才の時病気で他界。女手一つで子供を育て、家を守り、娘が高校卒業後家を出てから50年以上、100才まで一人暮らしをしてきました。

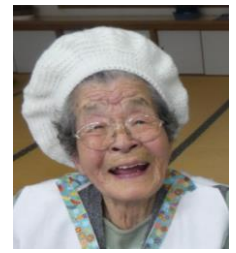
今まで何度か娘と一緒に暮らそうと言ってくれていましたが、「ひとりがええんよ」と、断ってきました。じっとしていられない性格でこの年まで自分の事は自分でし、出来るだけみんなに迷惑かけないように、そして何より一人で気ままに暮らすのが長生きの秘訣。しかし段々と足腰も弱くなり、近所の親戚や甥夫婦に助けてもらい、平成29年3月からはまどか苑に週2回来させてもらいながら何とか一人暮らし



【30歳代の頃】

を続けてきました。しかし、令和2年8月に熱中症になり体調を崩してからは度々転んで怪我をしたり、何度も多胡先生のお世話になることも…。これ以上、娘や周りの皆さんへ心配かけては…と、10月福岡の娘の所へ行くことになりました。田舎生まれの山育ち新天地での第2、第3の人生、博多湾を観ながら娘夫婦や孫、曾孫に囲まれるのんびり過ごすのもいいかなぁ。

いつも笑顔の元江さん。100歳という年齢とは思えないほど若々しく、しっかりされた方でした。ご近所や親戚の方のご協力もありますが、100歳までよく一人で頑張ってくられたなぁと敬服します。新天地でもお身体を大切に、ご家族と穏やかに過ごされますように…。



【百寿の祝い】

■ 寄稿

今回は短歌を趣味としてされているお二人を紹介させていただきます。

「短歌と出会い」

加茂在住 田端 節子様 (73歳)

三年前に主人が脳腫瘍の手術をして体が少し不自由になり、私自身頭の中が真っ白くなり心身共に不安で焦燥感に駆られました。何か自分の心を慰めてくれるものはないかと、短歌を勉強してみようと思い、新聞の文芸欄を読み漁り、また本を買って読んでみましたが、なかなか難しく思う様に表現することが出来ませんでした。でもそのうち自分の心は自分の言葉で素直に表せばと言う気になりました。



「水馬のぴょんぴょん跳ねるその足を少し夫に貸してくれないか」が生まれました。田んぼの中で実に元気よく楽しく飛び回っているアメンボウ、羨ましくて思わず助けて～と心の中でつい叫んでいました。まさか老々介護が自分にやって来るとは夢にも思いませんでしたが、ついにその時がやってきました。「介護は頑張らなくていいと言われますが、私は笑顔で頑張っていきたい。」と思います。

少し角度を変えてみると仕事、仕事、子育てと明け暮れた毎日でした。だから今は充分すぎる位二人で「喜怒哀楽」を表して日々を過ごしています。これも神様が与えて下さった時間だと思い笑顔を大切に頑張っています。

「目覚めればあなたが見えてほっとする」が今の私の気持ちです。



「美しい言葉」

高野山西在住 近藤 豊子様 (75歳)

私は以前から読書、万葉集、百人一首が趣味でしたが、津山市大田に在住の矢野先生が代表をされている短歌の会「あさかげの会」を同級生から紹介され、一昨年の11月から入会しました。

入会したての頃は文字が頭の中をグルグル回っている状態でした。先生から「短歌はシンプルながらも自分の心を込めることが大切です。」と言われ、それからは美しい言葉に出会うといつか使おうと書き留めておいたり、日頃から頭の中を整理したりして、日々歌作りに励んでいます。



短歌との出会いや関わり方はそれぞれですが、お二人とも生活に「自分の声」をしっかりと聞いて、歌へと昇華しているように思いました。31文字という短い歌の中で、背景を想像させられました。これからも素敵な言葉とのお付き合いを続けて下さいね。

風花に 君の優しさ なつかしみ 熱き紅茶に シャムを沈める	初釜に 着物着ようと 誘はれて 作法忘れど 心華やぐ
---	--



まどか
キンパ
給食レシピ



栄養士 多胡 真琴

(韓国風海苔巻き) この分量で(4人分) 3本分作れます

1切れあたり / 80kcal / 塩分相当量 0.3g



【材 料】 (米2合=ご飯約700g程度)

- ① 温かいご飯/540g 胡麻/30g 胡麻油/9g 塩/4.5g
 韓国のり(又は塩のついたおにぎり用のり)または焼きのり/1枚
 卵/3個 牛肉/150g 人参/30g ほうれん草/150g
 たくあん漬 30g
- ② 砂糖/10g (大さじ1強) 醤油/5g(小さじ1弱) 塩/少々
 だし汁/50g マヨネーズ/少々
- ③ 酒/18g(大さじ1強) 醤油/15g(大さじ1弱)
 砂糖/7.5g(大さじ1弱) みりん/7.5g(大さじ1/2)

【作り方】

- ① ①をボールに量りよく混ぜる。
- ② 卵に②を混ぜ卵焼きを焼く。粗熱がとれたら3等分に切る。
 牛肉はフライパンでさっと炒め③で味をつけ、しっかり水分をとばし冷ます。
 長いまま拍子切りした人参を塩ゆでし(分量外)、ほうれん草も長いまま同じ湯でさっとゆで冷ます。
 冷めたら余分な水分は絞る。たくあん漬は刻んでおく。(キムチでも③)。
 ①を再度混ぜ3等分にわけ、軽くまるめておく。
- ③ 巻きすにのりを置きまるめたご飯を薄く広げ、5種の具をそれぞれ3等分してのせる。
 巻きすと同じ要領で巻く。巻き終わりを下にし、乾かないようラップをしてしばらくおく。
 落ちついたら9等分に切って出来上がり。



【新人紹介】

医療事務 野内 千栄



はじめまして。令和2年8月21日より医療事務員として勤務しています。医療事務歴は約18年です。趣味は沢山ありますが、自然に触れ合うことが大好きで、山にはキャンプ、海には釣りと時間さえあれば走り回っています。中でも大山は私のパワーの源と言っても過言ではありません。大山は見る角度により全く違う山に見え、春夏秋冬いつ訪れても楽しませてくれます。機会があれば訪れてみて下さい。

私の目標は初心を忘れず何気ない患者様との会話やコミュニケーションを通じて信頼して頂けるように努力する事、多忙でも笑顔で患者様を励ます存在になることです。

日々反省の毎日で落ち込む事が多いですが、常に明るく優しい気持ちで皆様にお声掛けさせて頂きたいと思っておりますので、末永く宜しくお願い致します。



【大山の紅葉】

【新人紹介】

介護福祉士 桶本 睦美



令和2年8月21日からまどか苑に勤務しています。美咲町生まれで結婚して津山に住んで30年近くになりました。まだまだわからない事がたくさんありますが、これまでの経験してきた事を活かし、持ち前の明るさと粘り強さで一生懸命頑張りたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

【編集後記】

新聞委員&看護師

当院では発熱外来専用の診察室を設けて、コロナ及びインフルエンザ 流行期においても十分に対応できるような体制を整えています。感染症の患者様を分けることによって、一般の外来患者様にも安心して受診して頂けると思います。春にはコロナワクチン接種ができ、コロナ感染症が一日も早く収束するようお願いしつつ、引き続き三密を避け感染予防に努めましょう！



【発熱外来内部はアクリル板で仕切られています】