



四季の調べ 第60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

2021.7.23～8.8の日程で東京オリンピック(パラリンピックは8.24～9.5)が開催されます。コロナ禍であるからこそなおさら安心・安全で世界中の方に意義あるものであってほしいと願わずにはられません。

「コロナ禍のワクチン接種」

多胡クリニック院長 多胡 卓治

令和3年5月17日から全国的に65歳以上の高齢者のコロナワクチン接種が始まった。東京、大阪、兵庫、京都、福岡、愛知、北海道、岡山、広島、沖縄の10都道府県を対象に緊急事態宣言が出される中、コロナウイルスを封じ込める切り札として国を挙げて開始された。待ちに待ったワクチン接種だけに対象者は各地の接種会場に殺到しているのが現状である。



津山市でも同様にワクチン接種が始まり、順調に接種が進んでいる。かかりつけ医である開業医の担う個別接種、大病院や行政主導での集団接種が行われている。

当院でも5月18日からワクチン(ファイザー製)接種を開始し、毎日24～60名の方にワクチン接種を行ってきた。6月30日現在で1672回分の接種を行った。6月8日からは2回目の接種が始まり6月末には高齢者への2回のワクチン接種を終えることになる。その後はいよいよ65歳未満の方の接種が開始される。津山市では6月下旬から有病者や年齢上位の方(50～64歳)から接種券(クーポン券)と予診票が配送されることになった。50歳未満はそれ以降となるが詳しいことは発表されていない。1日も早いクーポン券の発送を願うばかりだ。

長きに渡ったコロナウイルスとの戦いに終止符を打つために非力な私たちにできることはただ一つ、与えられたワクチン接種という唯一の武器を着実に早急に完了するしかない。以前からコロナ感染の残酷な結果を見聞きするにつけ、津山市にもいずれ影響が及ぶに違いないと恐れていたが、ワクチン接種が起死回生の成果をもたらしてくれることがわかり、津山市の総力を結集して1日も早くワクチン接種を終えなければならないという思いを強くしている。そのために当院では、通常の診療時間を削ってでもワクチン接種に時間を割かなければならない。通常診療の方にはご迷惑をお掛けすることになるがどうかご了承いただきたい。

ワクチンを終えた方をお願いしたいことは、若者が接種を終えるまではこれまで通り『マスク、手指衛生、三密回避、換気』の4つを守ってもらいたいということです。ワクチンを終えても少数の方は感染する可能性はあり、重症化する恐れはゼロではないだけでなく、他者に感染させてしまう恐れがあるからです。

津山中央病院感染症内科の先生の言葉です。「ワクチンは感染の蔓延を防ぐ手段の一つだが、これ一つで全てが解決するわけではない。感染対策の中心になるのは上記の4つで、今後ますます変わらない。そして、もっと大事なことは全ての人が互いに助け合いOne teamでこの危機(パンデミック)を乗り越えることだ。」今後、より感染力の強いデルタ株(インド株)が広がる可能性があり油断できません。気持ちを引き締めていきましょう。

主な新型コロナワクチン

	特徴	全世界供給見通し	日本国内状況
ファイザー Pfizer	mRNAワクチン 有効性 95% 接種回数 2回 (21日間隔)	2021年末までに 最大20億回分	国内で承認 (2021/2/14) 1.94億回分契約締結
モデルナ Moderna	mRNAワクチン 有効性 94.1% 接種回数 2回 (28日間隔)	5～10億回分/年 予定	国内で承認 (2021/5/21) 5000億回分契約締結
アストラゼネカ AstraZeneca	ウイルスベクターワクチン 有効性 ～76% 接種回数 2回 (28日間隔)	20億人分 を計画	国内で承認 (2021/5/21) 1.2億回分契約締結
ジョンソン・ エンド・ジョンソン Johnson-Johnson	ウイルスベクターワクチン 有効性 72% 接種回数 1回	10億人規模 を予定	国内で申請 (2021/5/24)
ノババックス Novavax	組換えタンパクワクチン 有効性 90.4% 接種回数 2回	2021年中に 米食品医薬品局 に使用許可申請	国内治験実施 (2021年に1.5億回分 の供給前提で協議中)

■ 寄稿

「趣味」

阿波在住 山田 美香子様 (71歳)

子供の頃よく台所で母と姉と私で、歌を唄っていたのを思い出します。母は芸事が好きで浪曲や詩吟を習って大会にも出ていました。私達子供に対しても熱心で、ラジオのど自慢に連れて行ったり、私が高校の時に歌の好きな友達3人とレコード会社の新人オーディションを受けに行った時も、私の母だけがついてきました。当時の私は、チャレンジしたいという気持ちはあったのですが、いざ本番になると極度の緊張で舞い上がってしまい、まともに唄うことが出来ませんでした。そんな私に母は歯がゆかったのか「お母ちゃんは人が多ければ多い程、唄いがいがある」と言っていました。



私は結婚してすぐに大阪に住み、子供に手がかからなくなった頃、昔歌手をしていた近所の奥さんから「カラオケ教室を始めるけどしませんか」と声を掛けていただき、生徒第1号になりました。その後、次々に生徒さんが増え、先生は他の地区の老人クラブや教室に教えに行かれ、私は助手として時々連れて行ってもらいました。

当初は、緊張してあがってしまう私の弱点がなかなか直らなくて悩みましたが、先生にいろんな経験をさせてもらい少しずつ慣れて唄える様になりました。

58歳の時(平成21年)、33年間いた大阪から阿波に帰ってきました。その頃、以前から痛めていた膝が悪化してしまい、多胡クリニックでお世話になることになりました。2年間ほど治療の後、先生から手術を勧められ思い切って手術をしました。お陰様で長年の痛みが解消しました。母から影響を受け好きになった「歌」は、痛みで辛かった時も常に私の心の支えになってくれました。これからも大好きな歌を唄い続けたいと思います。



■ 寄稿

「父を偲びて」

堀坂在住 曾根 寿人様 (56歳)

皆さん初めまして、堀坂の曾根と申します。令和3年5月21日に父春雄が他界しました。故人が、生前皆様に可愛がって頂いた事に対して、お礼を申し上げたくこの“四季の調べ”に投稿させて頂きました。

父春雄は昭和10年3月2日に津山市堀坂で生まれ、幼少期は日本が戦争から終戦へと流れており、当然今のようにゲームや遊び道具があるわけでも無く、遊びは仲間と野原等を駆け回っていた少年だったと祖母から聞かされていました。なんとなく想像は付きます(笑)。

時代は流れ、昭和30年代半ばに春雄と和枝が結婚しました。37年に長女が生まれ、39年に私が長男として生まれ子煩悩な父親となりました。私が生まれた昭和39年8月13日は、春雄の父・寿(たもつ)が朝方亡くなり、終日忙しくしている中で夜私が生まれるといったあわただしい日でした。因みに私の息子は父春雄が生まれてから61年後の平成8年3月2日に初孫として生まれました。同じ家に同じ誕生日の家族がいることは珍しいのではないのでしょうか？(1/365)²の確率ですよ！この頃父はすでに仕事は退職し農業等をしていました。晩年の楽しみは孫の学校・部活等の送り迎えや、迎えに行った帰りに孫と外食をすることだったようです(最近子供から聞かされました)。



【故春雄さん】

ここ数年は体力も落ちてきて、軽い脳梗塞も患い外出する機会が少なくなっていたところで膝を痛めてしまいました。当初、『歩かにはあ寝たきりになるぞ』等と言って歩かせようとしたが、結局歩けなくなり介護が必要となりました。介護が始まり、母が面倒を見るようになりました。介護は年老いての母にはキツイだろうと思いましたが、『私が元気な間は面倒をみる』というので私は何も言いませんでした。その後父は、多胡クリニックのデイケアまどか苑にお世話

になることになりました。皆さんには、ご迷惑をお掛けした事だろうと思います。ただ信じて頂けないかもしれませんが、私達兄弟は父に叱られた記憶が無く心優しい父親でした。

そしてあの日(令和2年8月8日)は、朝から暑い日で母が“くも膜下出血”で倒れ、即入院となりました。一方、父は2日位前から体調を崩し、脱水症状で点滴が必要となっていました。母が入院し多胡クリニックもお盆休みでどうしようかと不安でしたが、お盆の間もクリニックの看護師の皆さんが毎日訪問してくれて点滴を受ける事ができ、父の体調は戻っていきました。また、多胡先生にも暑い中駆けつけて頂きました。主治医に付いて頂ける事は本当に有難いと思いました。介護の大変さを実感していた時、父の施設入所が決まりほっとしました。今となっては父を世話したあの苦労は忘れられない思い出となりました。その後、母は奇跡的に回復し、身の回りの事はほぼ自分一人で出来るようになりました。早く回復して父を世話したいという気持ちがそうさせたのかもしれませんが。

■ 寄稿

「百合子ばあちゃん」

野介代在住

毛受 昌子様 (62歳)

百合子ばあちゃんは満87歳、数えて88歳米寿の私の母です。11人兄弟姉妹の8番目、次女として生まれ、残念ながら兄2人を戦争で亡くしたり、他にも若くして亡くなった兄や姉がいたそうです。

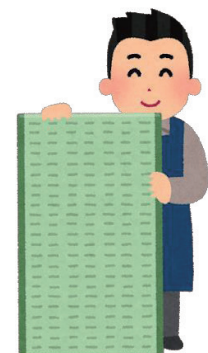
そんな母が仲井家に嫁いで66年、右も左もわからずに嫁いだ先にはナント、畳の仕事、田んぼ、野菜や花の出荷、肥育牛、羊、ヤギの世話等々毎日時間に追われ目の回るような忙しさ、姑には「子供と仕事とどっちが大事ななら」と言われ、実家の父には「なんぼ辛うても裏の線路でだけは死ぬな!!」と言われ、泣きながら耐えてきたそうです。苦労したんですね、私にはとても真似は出来ません。それでも、4人の子供に恵まれ苦労の中にも楽しい日々もあったそうです。釣りが好き、山が好き、動物が好き、楽しいことが好きな多趣味の父と、鮎の解禁になればいくら夜が遅くても翌朝早くから出かけていました。卓ちゃん先生も連れて行ってもらって楽しかったそうです。松茸のシーズンには山に行き、松茸を採ってきてくれました。私も一度だけ連れて行ってもらい、1本採って嬉しかった記憶があります。多趣味な父のおかげで旬の美味しい物が沢山食べられました。良い思い出です。



【左が百合子さん】

そんな父も晩年は「年金をもらう様になったら好きなことをするんじゃー」と言って、還暦の頃、猛勉強をして鍼治療の資格を取得しました。本当に頑張っていました。でも、いつも元気だった父は阪神淡路大震災の前の年に膵臓癌を患い、母は病床で苦しむ父を懸命に看病しました。「もう1回肉が食べたい!」と言う父の願いもむなしく、震災の年の2月、1度も年金をもらわずに、64歳で亡くなってしまいました。

その頃、都会にいた長男である弟は、父の病を機に3代目として会社を継ぐ決意をしてくれました。1度も父と仕事ができず、引継ぎをすることも無いまま未知の世界に飛び込んだ弟は、相当な覚悟だったと思います。仕事のこと、父のこと、今後のこと等々いろんな問題を抱えながら死に物狂いで必死に努力して頑張ってくれました。今は4代目も頑張ってます。そして母自身も心臓の病気になったり、大腿骨骨折、子宮の病気等々何度も入退院を繰り返してきました。最近では何度も同じ事を教えてくれたり、耳の聞こえが悪くなり、笑ってごまかす事も多々あるけれど、おしゃべり好きで人の心配ばかりしている母です。今では週2回まどか苑に行くのを首を長くして待っています。まどか苑をはじめ周りの方々に支えられ、いつまでも元気で楽しく楽しく笑顔が絶えないよう過ごしてほしいです。



有限会社 仲井畳工業

畳・襖・障子・その他工事全般なんでもご相談ください

栄養士 多胡 真琴


まどか苑給食レシピ

豚の角煮

【材料 8 人分】

100g あたり / 260kcal



- | | | | |
|-----|-----------------|-------------|---|
| 材料 | 豚バラ肉ブロック / 1kg | |  |
| | 米のとぎ汁 ・ ねぎ ・ 生姜 | | |
| 調味料 | お酒 / 250g | みりん / 50g | |
| | 醤油 / 100g | たまり醤油 / 15g | |
| | 砂糖 / 40g | | |

～作り方～

- 鍋に米のとぎ汁、4～5cm角に切った豚バラ肉を入れ火にかける。(肉の臭みが抑えられます)ねぎ・生姜を加えて落とし蓋をし、沸騰してきたら弱火で1時間～1時間半程度あくをとらずに竹串がさっと刺さるくらいまで柔らかく煮る。
- 鍋を流し台に置き、流水をかけ冷まし、手で触れる温度になれば手で洗い(崩れやすいのでやさしく)バットなどに取り出す。
- 別の鍋に調味料、下処理後の豚肉、ねぎ、生姜を加え火にかける。(落とし蓋をする)沸騰して30分ほど煮て火をとめ、冷まし冷蔵庫に一晩おく。(しっかり味が染みる)次の日、白く上に固まった余分な脂を取り、火にかける。煮汁を煮詰め、味を整える。温まれば器に盛り、練辛子を添え煮汁を全体にかけて出来上がり。青い野菜や、ゆで卵を添えるとよい☆(温め直す時に3～5分一緒に煮る)(煮汁につけたまま冷凍可能)

新人紹介

まどか苑運転手 内田正男

昨年よりまどか苑の運転手として勤務しています。利用者の皆さん一人ひとりの顔と名前がだんだん分かるようになってきたところです。最高のスタッフに恵まれて楽しく勤務しています。現在の趣味はボウリングと野菜作りで家には可愛い妻とメダカたちがいます。皆さんに安心して喜んで通っていただけるよう笑顔で頑張りたいと思います。



お知らせ

6月から特定・高齢者健診・がん検診が始まっています。津山市健診受診率が低いので病気の早期発見のためにも健診を受けましょう！！予約を受け付けておりますので、詳しくはお問い合わせください。



【編集後記】

新聞委員&まどか苑

新型コロナワクチン接種が開始され、ここに来て緊急事態宣言も解除されました。1日も早く新型コロナが終息し以前の様な生活に戻れる事を願う今日この頃です。ところで、まどか苑の裏庭にスイカが植えてあります。おいしい果実ができるようにと職員が人工授粉をせっせと行っています。スイカには果糖やブドウ糖などの糖質が多く含まれていて疲労回復によく、暑い日に冷したスイカの味は格別です。またビタミンA、B1、B2、Cなどが含まれ栄養補給になり、果肉の赤色はリコピンとカロテンで、カリウム、マグネシウムなどが多いアルカリ性食品です。授粉して40日後の収穫が楽しみです。

