



医療法人 多胡クリニック

# 四季の調べ 第 65 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



多胡クリニックはH9.10.01開院以来、R4.10.01で25年が経過しました。もうしばらくは今の体制で続けていこうと考えていますので、宜しくお願いします。

ウクライナではプーチンによる戦争が長期化し、国内では安倍元首相が銃弾で倒れ、物価高騰に国民が頭を悩まされるという残念な事の多い昨今です。しかし、様々な災害を乗り越えている方々のことを考えれば、私たちも決して諦めることなく乗り切るしかありません。こうした中、明るい話題を提供してくれた大谷翔平・村上宗隆両選手の活躍に救われた方も多いと思います。

## 「コロナの現状」

多胡クリニック院長 多胡 卓治

オミクロン株によるコロナ感染(第7波)は、大都市に遅れて地方でも徐々に減少してきているのが現状です。岡山県全体では4399人(8.20)をピークとして徐々に減少傾向で9月中旬には約1000人前後まで減少しています。津山では278人(8.11)をピークとして徐々に減少し9月11日から100人を切るようになりました。当院でも同様の傾向が見られます。

### ◆オミクロン株「BA5系統」の感染が急拡大し「第7波」が到来、その特徴は

BA5の症状では、発熱が38度以上と高く、倦怠感を訴える人が多い傾向にあります。咳や鼻水を伴うことが多いようです。以前と同様に軽症や無症状の場合もあります。

子どもの陽性者で多い症状は、咳、痰、ゼーゼーといった症状で熱が長引く傾向のようです。

デルタ株に比べて感染力が強く、感染拡大の速度も非常に速いことが確認されています。

9月末から従来型に比べより予防効果の期待できるオミクロン対応ワクチン(従来型とオミクロン株BA.1を混合した2価ワクチン)が使用されることになっています。

### ◆多胡クリニックでのコロナ感染の実態

8月以降の多胡クリニックでのコロナの発生状況を見ると、多い日には25~30人/日の発熱者や鼻水・喉痛・咳などの感冒症状を訴える方がTEL連絡してこられ、唾液PCRを行うと20人を超えるコロナ陽性者が出ていました。

8月の合計は278人中192人の方が陽性でした。

発熱者の受け入れも制限せざるを得ない状況もありました。家族にコロナ感染者がいて発熱症状が出た場合は、PCR検査を行うとほぼ間違いなくコロナ陽性になっていました。学校や職場でコロナ感染者がいて症状が出た場合もコロナ陽性となる方も多いようです。また、症状がない方(術前検査として行った場合等)の中にもPCR陽性者が数多くいることが報告されています。

一方では、当クリニックの看護師や医療事務、介護職員の家族がコロナ陽性のため濃厚接触者曳いては感染者となり職務からの離脱を余儀なくされました。看護師・医療事務スタッフも益々忙しくなりこれまでの医療が継続できなくなる恐れもありました。

これまでのところ当クリニックはクラスターの発生には至っていませんが、何時休診に追い込まれるかわからない状況です。周辺地域の皆様には、最初の頃のように自分の身は自分で守る強い意識をもって感染対策を続けていただくこととワクチン接種を必ず行っていただくようお願い致します。ひとたび陽性となると一時的にせよ行動制限を強いられ、一定程度の割合で重症化する方も出てくることを承知しておいていただきたいと思います。

当院での新型コロナ感染症発生件数(検査はほぼ唾液PCR) (R4.9.21現在)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
2020年	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2021年	0	0	0	0	0	0	0	1 /20	3 /11	0	0	0
2022年	7 /29	7 /49	6 /22	18 /49	23 /48	8 /25	66 /111	192 /278	83 /130			

※表中の分母はPCR検査数

※表中の分子はPCR検査陽性者数



## ◆経口抗ウイルス薬



重症化リスク因子を有する方には新型コロナウイルス感染症に対する経口抗ウイルス薬が開発されています。モルヌピラビル(ラゲブリオ)が代表で、多胡クリニックでも38の方に処方しました。薬の特徴は、感染症法に基づき公費負担であること、処方の対象は重症化リスク因子を有する方と決められていること、発症後5日以内に処方されること、副作用があるかもしれないことを了承する必要があります。感染者に投与することにより重症化率を低下させるとされています。

通常、18歳以上の患者に、モルヌピラビルとして1回800mgを1日2回、5日間経口投与する。症状があり抗原定量検査で陽性となれば、再度PCR検査を行わずとも本剤を処方することが可能です。副作用として、頭痛、浮動性めまい、悪心、下痢、嘔吐、発疹等が報告されています。

## ■ 寄稿

## 「老いてからの人生」

加茂町塔中在住 清水 由紀子様(75歳)

「75歳誕生日おめでとう」滝尾の従兄から立派なコショウランの鉢植えをプレゼントされ「わー！後期高齢者の仲間入りか。ありがとう！？」後期高齢者の仲間入りをしたが、この後の呼び名はないぞ！

さて、この後をどのように生きるか。自分の数(年齢)を思うことで落ち込んではいないが、老いはじわじわと感じ続けている。テレビのボリュームはだんだん大きくなり、車のキイはポケットの中から鞆の中から探すことたびたび。人の名前も出て来ず、報告すべきこともすっかり忘れることが多くなった。周りの者や友人達も同じようなことを言うので安心しているが、イヤ！安心してはいけない。



畑仕事も結構好きなので腰痛もあるが、多胡クリニックで月1回骨粗



しょう症の治療を受けている。おかげで骨密度のデータが下がらず、横ばい状態を維持している。検査結果はグラフで表されているので分かりやすく、食事面や運動面でも気を付けるようになった。

今まで自粛していた分、旅もしたい。先ずは近場から大原美術館を計画しているがたった1日でもメンバー全員が都合のつく日が定まらない。おいしいものがあると聞けば食いしんぼう仲間と出かけたい。

季節の野菜や花を作り、少々形は悪くても人に押しつける。土いじりも無心になり楽しい。人が寄ってくると田んぼのあぜにへたり(座る)お茶をし、たわいのないおしゃべりでバカ笑いをする。外仕事のない日は、着れなくなった衣類や布でパッチワークのまねごとをして、捨てられるものから再び作品によみがえると、へたげ(下手)でも自己満足し、友を呼び自慢するが、あまり興味が無いようだ。また、私より困っている知り合いがいれば、迷惑もかえりみずお節介をやきに出かける。

老いるということに対してもうまく慣れる手立ては分からないが、身体のおとろえも病気も受け入れ、残った大切な人生を築いていき、人から見てたいした人生でなくても、自分の中の自分が「それでいいよ」と言ってくれる。そんな人生を送れたらいいなと思っています。



【パッチワーク 清水北斎作】

## ■ 寄稿

## 「亡き夫との思い出」

下高倉西在住 福田 久子様 (93歳)

令和4年3月初旬「うちの蠟梅(ろうばい)はいけん、今年は霜が降りて花びらが落ちてしもうた。ここはきれいに咲いとるなあ」と話す福田さん。

それから小雨が降る日、とても楽しいお話を聞く事ができました。

「今日は雨が降ったおかげで水ごけが生き返るとる。緑に色づいて綺麗なんでー」

**Qお花が好きなんですか？お写真とかあるのですか？**

「50代の頃にお父さんと一緒にたくさんの菊を作とったんで。もう昔の事でなあー無理無理。忘れてしもうたわ。でも、お父さんが写真を撮るのが好きだった。あるかもしれん探してみようかな」

**Q菊をつくるきっかけは？**

「高倉地区に菊の会というのがあって、孫守りをしながらその会に入ったんでな」

**Q菊作りで大変だった事また、得た事は？**

「菊の土は毎年変えんといけんで、お父さんが色々な土を探してきてくれたんじゃ、虫がつかんように消毒が大変だった、それでも鉢に入れる水ごけは貴重で築山に植えて大切に育てたかな。手入れは全然していないけど今でもたくさん生えとるんよ。毎年色とりどりの花が咲いて、高倉地区の展示会や時には津山文化センターにも出品したんで。一番嬉しかった事は樞郵便局の配達員さんが色んなお宅の菊を見るけど福田さんの家の菊が一番綺麗じゃと言ってもらった事。じゃーけん本気で頑張ってたんよーあの頃は楽しかったー」

**Qご主人はどんな方でしたか？**

「写真を撮ったりドライブするのが好きな人だったなあ、菊づくりをはじめてからは、花を観に私や孫を大阪や鳥取に連れて行ってくれたりしたんよ。菊づくりも手伝ってくれたし感謝しとんで」

現在、福田さんは息子さん夫婦とお孫さん夫婦と曾孫さんと7人で暮らしておられます。福田さんは毎朝セニアカーで高倉神社にお参りにいかれるそうです。その帰りにご主人のお墓がみえるそうで「オーイ来たよー」と下の道から声をかけてあげるそうです。今では、菊づくりは積極的ではないものの、当時ご主人と一緒に手入れをされた事、ご主人の協力なければできなかった菊づくり、そして水ごけが生き生きとする度にご主人へ感謝の気持ちを思い出されるそうです。

**Q今後どのような人生を送りたいですか？**

「20年前に大病をしたけど多胡先生が早く見つけてくれたおかげで治ったんで。病院はここにしか来ない。先生には感謝しかない。今はコロナ禍で前のように近所にも度々行く事はできないけど、週に2回こけない体操をしたり、月に1回老人会に参加してるんよ。これからは自分の身の回り事が出来て、したい事(家の周囲の事)が少しだけ出来て、寝たきりにはならないようにしたい。でないと生きとる意味がないから。今日は楽しい話が出来て本当に良かった。ありがとう」

今年もまた、初秋にはお庭の菊が咲く事でしょう。

福田さんこれからもお元気で、そして大勢の御家族に囲まれ穏やかな人生をお過ごしください。

10/27 医療事務 野内千栄



【息子さん夫婦と曾孫さん】



【自宅で育てた菊の作品】



【庭にある築山】

まどか苑給食レシピ

さつまいもの焼もち



【材料10個分】

1 個あたり  
エネルギー52kcal、炭水化物12.4 g

管理栄養士 里見 真由  
栄養士 多胡 真琴

さつまいも	200g
だんご粉	50g
砂糖	20g
水	適量
油（焼く用）	適量



作り方

- ① さつまいもをゆでるか蒸して、柔らかくする
  - ② 柔らかくなったさつまいも、だんご粉、砂糖を合わせ、水を加えながら練り合わせる
  - ③ 練り合わせた生地を丸い形に整える
  - ④ ホットプレート又は油をうすすら引いたフライパンに間隔をあけて並べ、表裏焼き色をつける
  - ⑤ 焼き色がついたらオープンにクッキングシートを敷き、多少膨らむので間隔をあけて並べ 230℃で20分焼き完成
- \*ホットプレートで蓋をして表裏焼くのも良いですよ\*

【新人紹介】

まどか苑 介護福祉士 寺坂 真弓

7月11日よりパート職員としてまどか苑で働かせていただいています。以前は精神科で看護補助者として20年余りフルタイムで働いていましたが1番下の子が小学生になるのを機に思い切って退職し、今に至ります。

多胡クリニックのスタッフの皆さんは親切で優しく、何より明るくて笑顔がとてもステキな方々で安心して楽しく働くことができます。私も先輩方を見習い、スタッフや利用者様・その家族の皆様信頼されるように頑張りたいと思っていますので、どうぞよろしく願いいたします。



新型コロナワクチン・インフルエンザワクチン接種について

当院では9月30日接種分からオミクロン株対応ワクチンに変わりました。又、5～11歳の小児のコロナワクチン3回目接種も受付けています。さらに、10月1日からインフルエンザワクチン接種も始まっています。対象者の方は接種をおすすめします。インフルエンザとコロナワクチン同時接種も可能とされていますが、間違いを予防するため当院では別々に対応したいと思います。予約は電話で受付けておりますが、繋がりにくい場合があります。ご迷惑をお掛けしますがご了承ください。

引き続き、高齢者・特定健診・がん検診の予約を受付けています。

【編集後記】

ケアマネジャー 岡田 充弘



秋と言えば様々な秋がありますが、私はスポーツの秋です。息子がサッカークラブに所属しており、休日は一緒に練習したり、試合を観戦するのが楽しみになっています。

そして11月に待ちに待ったサッカーワールドカップがカタールで開催されます。日本は死の組のE組(スペイン・ドイツ・コスタリカ)に入り、はっきり言ってピンチです。ですが優勝するには必ず強豪国を撃破しなければならないのです。この最大のピンチをチャンスに変えて、まずは予選突破、悲願のベスト8、勢いでベスト4、奇跡を起こしてもらって初優勝なんてことになれば最高ですね。

息子と夜中&朝方まで応援したいと思います。頑張れ!!! JAPAN!!!!!!