



医療法人 多胡クリニック

四季の調べ 第66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



今年もよろしくお願いたします

多胡クリニック・まどか苑・居宅介護支援 スタッフ一同



今年の干支「卯」

大谷清子(南栴)様作

「各種ワクチン接種について」

多胡クリニック院長 多胡 卓治

2022年12月現在、コロナ・インフルエンザワクチン接種を行う機会が多いのですが、コロナは無料にもかかわらず、1・2回目は受けても3~5回目は受けない方が、特に若者で多いのが現状です。インフルエンザは職域では受けても、家庭で子供の接種率がまだまだ低いようです。この頃ではインフルエンザワクチンに助成が受けられるので、是非受けていただきたいと思えます。また、同時期に増えるのが、肺炎球菌ワクチンです。ウイルス感染に引きつづいて起こる肺炎球菌感染による肺炎の重症化を予防できることから行政からも勧められています。さらに子宮頸がんワクチンは、小学校6年生から高校1年生相当の女子が公費負担(無料)で受けられますが、海外に比べると接種率は極めて低いのが現状です。15歳以下の女子の子宮頸がんワクチン接種率(2019年)は、オーストラリア89%、イギリス85%、カナダ83%、日本3.3%でした。オーストラリアではワクチン接種と検診を組み合わせることにより、2028年には新規の子宮頸がん患者がいなくなるとの試算がなされています。一方日本では、子宮頸がんの罹患率・死亡率が先進国の中では最も高い水準となっているのは大変残念なことです。



一方、带状疱疹ワクチンがテレビ番組でCMされるようになり当院にも問い合わせが多くなっています。带状疱疹は水痘(みずぼうそう)のウイルスが子供の頃感染し、体の神経組織に潜伏し、免疫力が落ちたり疲労が蓄積した際に再び活動を活発化させ病原性を発揮し症状を引き起こす病気です。一部の体表面に痛みを引き起こし水疱の混じった発疹を帯状に出現させます。発疹は2~4週間で改善しますが、慢性的に痛みが長引き带状疱疹後神経痛として後遺症を生じる場合があります。特に顔面に発生すると発疹や痛みが長引きやすく傷跡が残ったり顔面神経麻痺を引き起こす事があります。そのため50歳以上、特に高齢者でワクチン接種を希望されることが増えてきました。ワクチンには図の如く2種類があり、本人の都合で選択することができます。

带状疱疹ワクチンの比較

	弱毒生水痘ワクチン	シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
発症予防効果	51.3%	50歳以上で97.2% 70歳以上で91.3~97.9%
神経痛予防効果	66.6%	88.8%
長期予防効果	10年のデータなし (5年後では43.1%)	10年後でも89.0%の有効率
副反応	局所反応・発熱 水痘様発疹(1-3%)等	局所反応・筋肉痛(40%) 疲労(39%)・腰痛(33%)など
禁忌	妊婦・免疫抑制剤等の使用者	アナフィラキシーのある方 明らかな発熱や急性疾患の方
費用	9000円(1回)	22000円×2回(2か月間隔)
対象者	50歳以上	50歳以上

2023年の冬は津山でもインフル・コロナ感染が急拡大し、医療の逼迫が切実な問題になると考えられます。そうならないためにも津山市民の皆様には両ワクチン接種の実施を切に願う次第です。4月以降はコロナワクチンも全額公費負担ではなくなるかもしれません。

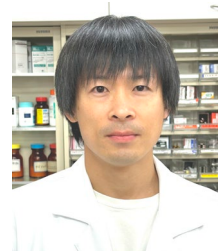
■ 新世代

「わかば薬局引継ぎのあいさつ」

薬剤師 石原 範之

厳しい寒さが続きます。いかがお過ごしでしょうか。
このたび、2023年3月1日付けにて山奥社長からわかば薬局を引き継ぐこととなりました。それに伴い2022年12月1日から新しい職員も入社し新体制で臨んでまいります。

今後とも地域の皆様の健康に貢献できるよう努めてまいりますので変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。



■ 新情報

「医療DXの推進」

ケアマネジャー 鈴木 雄太

新型コロナウイルスの流行は世界中の医療現場に大きな影響を与えました。当院でも発熱外来やコロナワクチンの電話が鳴りやまなくなったこともあり、患者様にご迷惑をお掛けすることもありました。また、2025年問題や少子高齢化による慢性的な人員不足も課題となっており、もはや医療現場でもDX(デジタルトランスフォーメーション)導入は不可欠です。そこで当院が進めているDX戦略を紹介します。



※DXとは・・・デジタルを駆使して業務効率やサービスの質を向上させること

◇WEB問診

来院前や待合室でスマホやタブレット等で問診を入力するシステムのことです。手書きによる記入やスタッフからの質問事項への回答が必要最小限になり患者様の負担が軽減します。さらに来院前に入力して頂く事によりスタッフがあらかじめ症状を把握できるので事前に必要な準備が行えます。

現在は、発熱外来専用として運用しておりますが、インフルエンザや新型コロナウイルスが落ち着いた頃には各科の問診も運用する予定ですのでぜひ活用ください。

また、①多胡クリニック公式ホームページ、②WEB問診サイト(シムビュー)、③LINE公式アカウントを簡単に登録できるよう右にQRコードを用意しております。公式LINE・ホームページでは最新情報や診療案内、休診や各種ワクチンのお知らせ等、皆様にとって便利で役立つ情報を発信していきます。

①ホーム
ページ



②シム
ビュー



③LINE



<http://www.tagoclinic.or.jp>

◇自動精算機

2022年12月ついに自動精算機を導入しました。スーパーではお馴染みの光景となりましたが病院ではまだまだ一部しか導入されていません。そのような状況で“患者様が不便に感じたらどうしよう”という気持ちがありドキドキしていましたが思いのほか、スムーズに操作されており安心しました。もちろん、不便に思う方もいらっしゃると思いますので不安な方は遠慮なくスタッフにお声掛け頂ければ一緒に操作を行います。



また、患者様から「どうせならクレジットカードを使えるようにしてほしい」や「PayPay使えますか？」等のお声も頂いております。今後ますます患者様の利便性が向上するように検討を行い、なるべくご要望にお応えしていきます。

◇オンライン資格確認

マイナンバーカードや健康保険証の記号番号を活用することで患者様の医療保険情報が早く確認できるようになるシステムのことです。これにより、受付業務が簡素化され患者様の負担が軽減する事が期待されます。

また、国は2024年を目途に紙の保険証をマイナンバーカードに置き換える方針ですので、まだ取得されていない方はこの機会に申し込みを検討して下さい。

■ 寄稿

「私の生い立ち」

近長在住 甲田 種子様 (88歳)

私は、昭和9年1月8日津山市奥津川(旧勝北町)で8人兄弟の7番目として生まれました。その兄弟も次々亡くなり、現在は淡路島在住の102歳の長女と私の2人になってしまいました。



20歳の時に夫と結婚、姑(実はいとこ同士)・妹5人がいる農家の甲田家へ嫁ぎました。嫁いだ時は下2人の妹はまだ小学生でした。若い頃は稲作と牛飼いをしていました。牛のえさを確保するために、朝早くから草を刈るなど、ひと仕事してから勤めに行き、帰宅後暗くなるまで、外仕事と牛の世話をしていました。また、夕食後は暗い明かりの下で、いいそない(藁の紐)や柿の皮をむき吊るす等、朝から晩まで働き詰めでした。丈夫な体だけが取り柄だった私でしたが、長年の無理がたたったのか、75歳後期高齢者になった途端に体調を崩しました。全身の痛みがあり、何もやる気が起こらず多胡クリニックを受診しました。注射、薬、リハビリで通院し、少しずつ動けるようになりました。それ以来13年、まどか苑でお世話になっています。

私の近所まわりの友達は足腰が弱くなり、押し車の散歩仲間が減り、とうとう私だけになってしまいました。ひとりになっても朝晩、田んぼ道をぐるりと歩きます。途中で会った人とついつい長話をしたり、野菜をもらったり、コロナ禍で減った食事会をして、楽しく過ごしています。

あの世からお迎えが来た時に、夫から「えろう、腰が曲がってしもうたんじゃなあ」と言われそうです。これからは、孫9人、ひ孫16人みんなに会える日を楽しみに、のんびりゆったり気ままな余生を送りたいと思っています。

■ 寄稿

「挨拶と微笑み」

新野東在住 内田 美恵子様 (73歳)

私達夫婦は2019年の12月にカリフォルニアから津山に引っ越して参りました。丁度コロナの初期でもう少し遅れると入国できないタイミングでした。引っ越して来た当時はまるで異国へ来たようで戸惑う事ばかりでした。20代後半で渡米して戻って来たばかりで日本の現況も知らない私は最初の頃「アメリカは」とか「アメリカ人は」とか周りの方が言う言葉を度々耳にしました。十把一絡げに言う人々に対して、「貴女は何人のアメリカ人を御存知なんですか？カリフォルニアひとつをとっても日本がすっぽり入る面積です。日本だって北は北海道から南は沖縄迄風習や慣わしが異なります。アメリカは広いです。一括りにはできないのです」と私は心の中でぼやいていました。悪いことの例えとして「井の中の蛙大海を知らず」があります。その後続く言葉を御存知ですか？「されど空の青さを知る」と続くのです。素敵だと思いませんか？世界は知らなくとも自分の居場所の空の青さだけはよく知っているという事ですから、私はこの言葉は好きです。ちゃんとその後続くやさしさの表れだと思っています。



さて、私の近所に小中学生の通学路があります。朝、私が「おはようございます。行ってらっしゃい」と声を掛けると必ず「おはようございます。行ってきます」と返事が返ってきます。朝の爽やかな挨拶は一日を幸せな気持ちにさせてくれます。夕方は私が「お帰りなさい」と声をかけますと「只今帰りました」と返事があります。このあたりの学校教育は素晴らしいですね。挨拶と微笑みは湧き出ずる出水のように自分自身の内面から出続けるもので失われる事も盗まれる事もないものです。それどころか相手を幸せな気持ちにさせ、又、自分自身を豊かにするものだと思いますが、皆さんはどのようにお考えですか。もう一つの問題ですが、私共は県外から越して参りましたので津山の地名がなかなか読めないことが多いです。「湯桶読み(ゆとうよみ)」や「重箱読み(じゅうばこよみ)」が多く、どうしてかしらと主人に問いますと、主人曰く、風習や言い伝えの言葉が先にあってその後で漢字を充てたのでは、と申します。なるほど、と臍に落ちたというのではなく、落とされたということで本当のところ真偽のほどは解りません。もし御存知の方がいらしたらどなたか教えて下さいませんか。いろいろ津山の事をお教え頂けたら嬉しいです。

まどか苑給食レシピ スイートポテト

【材料10個分】

1個あたり
エネルギー 123 kcal

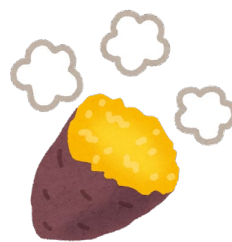
管理栄養士 里見 真由
栄養士 多胡 真琴



作り方

- ① さつまいもは蒸して、柔らかくする
- ② バターは溶かしておく
- ③ 蒸したさつまいも、バター、砂糖、生クリームを混ぜ合わせる
- ④ 混ぜ合わせた生地を型にしぼる
- ⑤ 卵黄を上に塗り、180℃で6分焼く
- ⑥ 一度出して、もう一回、卵黄を上に塗り、黒ごまを適量ふり6分焼いて完成

さつまいも 500g
砂糖 36g (大4)
バター 25g
生クリーム 25g
卵黄(つやだし用) 1個
黒ごま 適量



外来からのお知らせ

◎WEB問診について

発熱者及び感冒症状を有する方に対して、2022.11.13からWEB問診を始めています。スマホで問診を入力すれば、受付作業も面談も簡略化できます。この冬、多くの発熱者で大混雑する可能性があると考えていますのでこの際ぜひトライしてください。多くの人が難しく考えていますがけっこう簡単です。スタッフ誰でも捕まえて聞いてください。

◎レントゲン透視装置について

2022.11.7から新たなレントゲン透視装置を導入しました。その結果、より正確な診断に繋がられるようになりました。

◎インフルエンザワクチン助成について

2022年度につきましては、津山市及びその周辺地域でも助成金が設定されていますが、対象者によって大きく異なりますので各自治体のホームページや広報等を確認してください。

◎津山市コロナワクチン接種について

2022.11.30現在、ワクチン接種者1回目85.06%、2回目84.66%、3回目70.10%、4回目46.31%、5回目8.67%となっており、回数が増えるごとに接種率が大変低くなっています。オミクロン対応ワクチンには予防効果が高いので早めの接種をお勧めします。

◎特定健診・高齢者健診について

2023.1.31までで終了となっております。年1回の健診を受けられてはいかがでしょうか。お電話で予約を受付けております。

【編集後記】

まどか苑スタッフ 井口 詩織

1年があっという間に過ぎ、新年となりました。寒さが厳しくなっていく一方ですが、持ち前の元気と若さで寒い冬を乗りきりたいと思います。

私には、今月で1歳半を迎える娘がいます。子育ては上手くいかない事ばかりですが大きな声で「かーかん！」と言いながら抱きついて来てくれると、とても愛おしく感じます。大らかな気持ちで、今しかない我が子との時間を大切に過ごしていきたいと思います。

2022年もコロナに始まりコロナに終わる1年でした。そんな中、FIFAワールドカップカタール2022が11/20~12/18まで開催され、SAMURAI BLUEの戦いに日本中が熱狂しました。さらに決勝ではメッシを擁するアルゼンチンが宿敵フランスを破り、36年ぶり3度目の優勝を飾りました。この劇的な結末を誰が想像できたでしょうか。

2023年はコロナの深い霧が晴れ、ブラボーな年になる事を願うばかりです。

