



医療
法人 多胡クリニック

四季の調べ

第
55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

今年に入り新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が世界中に広がりパンデミックを引き起こしています。日本でも国を挙げて感染拡大を如何に鎮静化させるか鍵になっています。多くの人が集まる所へ出向かないのは当たり前ですが、それ以外に私達が心がけることは2つです。つまりマスクの着用と徹底した手指衛生(手洗い・アルコール消毒)です。国民一人ひとりがしっかりと感染症対策を行う必要があります。

「学校感染症について」

多胡クリニック院長 多胡 卓治

今回は前号で約束していた学校感染症の主な病気とその特徴について情報提供したいと思います。

○第1種学校感染症		治癒するまで出席停止					
エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘瘡、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、鳥インフルエンザ(H5N1のみ)、重症呼吸器症候群(SARSコロナウイルスのみ)、中東呼吸器症候群(MARSコロナウイルスのみ)、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)							
○第2種学校感染症		学齢期に多い伝染病					
病名	出席停止	主な症状	侵入経路	潜伏期間	伝染可能期間	予防方法	好発季節
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで	急な発熱、関節痛、頭痛、全身倦怠感 咳、鼻水、喉痛	飛沫		発病後3~4日	うがい、手洗いマスク、予防接種	冬 12~3月
百日咳	特有の咳が消失するまで、又は5日間の抗生物質治療が終了するまで	コンコンという短く激しい咳が続く	飛沫	1~2週間	発病後28日	予防接種	夏
麻疹(はしか)	解熱後3日を経過するまで	発熱、咳、鼻水、目やに、結膜充血、頬内側にコプリック斑 発病後4日目より発疹	空気接触	10~12日	発疹の出る5日前~後4日	予防接種	冬~春
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺・顎下腺・舌下腺の腫脹が発現後5日を経過し全身状態が改善するまで	37~38℃の発熱、片側~両側の顎の後ろが腫れて痛む 食欲不振、嚥下困難	飛沫	1~2週間	発病7日前~発病後9日	患者の隔離 予防接種	冬~春
風疹(3日ばしか)	発疹が消失するまで	発熱、発疹、耳後ろ・首・脇の下などが腫れ、咳、結膜の充血	飛沫	2~3週間	発疹の出る7日前~出た後7日	患者の隔離 予防接種	春~夏
水痘(みずぼうそう)	全ての発疹が痂皮化(かさぶた)するまで	水疱のある発疹が体中に次々にでき、かさぶたになり先にできたものから治る	空気接触	2~3週間	発疹の出る1日前~出た後6~7日	患者の隔離 予防接種	冬~春
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消失した後、2日を経過するまで	発熱、のどの痛み、結膜の充血 首のリンパ節の腫脹	接触 飛沫	5~7日	発病後2~3週	水泳禁止 洗眼	夏~秋
結核	伝染の恐れが無くなるまで	初め自覚症状なく、X線で発見 疲労感、寝汗、微熱、体重減少 肩こり、咳、痰	空気	1~2か月		BCG接種、X線による早期発見 栄養・休養	なし
髄膜炎菌性髄膜炎	伝染の恐れが無くなるまで	高熱、頭痛、嘔吐、頸部硬直 早期の治療が必要	飛沫	2~5日		早急な治療 保健所への届け出義務	なし
○第3種学校感染症		第3種のその他の感染症については、病気が治癒していなくても診断によっては出席停止とならない場合もある					
流行性角結膜炎	<p>症状により学校医もしくはその他の医師において伝染の恐れが無いと認められるまで</p>	眼の異物感、涙が良く出る 目やに、結膜の充血	結膜接触 汚染物	5~7日	発病後2~3週	水泳禁止、患者の触ったものを消毒、手洗い	春~夏 5月頃
急性出血性角膜炎		眼の痛み、激しい充血、出血	接触 飛沫	1~2日	発病後5~7日	患者の触ったものを消毒、手洗い	春~夏
腸管出血性大腸菌感染症(O-157)		激しい腹痛、水溶性下痢 嘔吐、吐気	経口	1~8日		手洗い 加熱消毒	
ヘルパンギーナ		高熱(38~39℃)、喉痛、発赤 喉の奥に小さな水疱、潰瘍	経口 飛沫	2~7日	発病後2~3日	外出を避ける	夏
溶連菌感染症		高熱(39℃)、発疹、扁桃の発赤や腫れ、喉の痛み、いちご舌	飛沫	2~5日	治療開始後 24時間	うがい、手洗い	
マイコプラズマ感染症		発熱、乾性の激しい咳の持続 喉の痛み、胸部X線で陰影	飛沫	2~3週間	急性期	マスク	
伝染性紅斑(りんご病)		両頬に盛り上がった尋麻疹様の発疹、手足に網目状の紅斑発熱	飛沫	10~20日	発疹の出る1~2週間間の数日間		冬~春
手足口病		軽い発熱(2~3日)、小さな水疱が口腔内や手足にできる	経口 飛沫	2~7日	症状のある間	手洗い、消毒	夏
RSウイルス感染症		発熱、鼻水、咳、喘鳴 呼吸困難	飛沫 接触	2~8日	症状の出る前~3週間	手洗い、うがい	冬
感染性胃腸炎 ノロウイルス ロタウイルス		発熱、腹痛、下痢、嘔吐 便が白くなる(ロタウイルス)	経口 飛沫 ノロは空気も	ノロ 12~48時間 ロタ 1~3日	症状のある間	手洗い、消毒	
アタマジラミ、伝染性軟属腫(水いぼ)、伝染性膿痂疹(とびひ)	登校しながらの治癒が可能	出席停止の必要はないが、担任には連絡が必要					

■ 寄稿

「糖尿病を甘くみていた父」 加茂町在住 小峪 千草様 (65歳)

2019年7月「血糖値590です。」看護師さんが先生に伝える声を聞き、何も知らない私もこれが異常な数値だと気づきました。「すみません。ふらふらの父にヤクルトを飲ませてきました。」ドキドキしながらスタッフの皆さんに伝えました。父を診た先生は「食べてますか？骨皮筋右衛門じゃないですか。血糖値は頑張ればコントロールでき、長生きできますよ。」と、歯切れの良い大きな声で父と向き合ってくださいました。ふらふらの父を見ながら涙が出そうになりました。



それから先生の言われるとおり、毎週点滴とお腹に注射をし、食事は野菜から食べてたんぱく質をしっかり摂ることを心がけました。毎朝血糖値を測りました。先生は糖尿病以外の病気はないか検査をして下さいました。

「きれいな体ですよ。血糖値だけ気を付ければ大丈夫。百歳のお祝いができますよ。」と…。

これまで糖尿病を治そうと色々試みていた父ですが、何の力にもなっていなかったのです。多胡先生を信頼し、薬・食事・散歩を続け血糖値は安定してきました。HbA1cも11から6.6になりました。最近散歩の足取りがしっかりし、一人で歩く距離も増え、確実に良くなっていることを父本人が感じているのでしょう。

病院での待ち時間が大嫌いだった父ですが、先生に植物の話をしていただくと、農業改良普及所に勤めていた頃を思い出すのか目をキラキラさせ、良い顔をしています。診察室から見える植物、診察室に飾ってある植物のアレンジメントや写真の数々に心がなごみます。



先生ご自慢の柿、“小さい小さい柿でも愛のつまった柿”と父と夫が話しておりました。あの柿の木に100個の柿がなる日を楽しみにしています。

あのふらふらの父をここまでにしていただきありがとうございました。

そしてこれからもよろしく願いいたします。

■ 寄稿

「松潤大好き♥」 吉見在住 河本 明子様 (91歳)

河本明子(はるこ)、自分史を書く約束をしてしまいました。
 当年91歳と3ヵ月 生まれも育ちも吉見にて…清泉小学校卒業、美作高女卒
 当時、戦時中のため食糧増産、そして勉強は2番!!
 物資のない時代、下駄履き、靴は配給、カラコロカラコロ
 英語は駄目、国の決まりで…

4年生になったら、学徒動員 強制的に…

自分達は、水島飛行機製作所にて、飛行機の部品(ペタル)の調整をしていました。
 卒業式は二宮の工場内でされたようですが、自分は農業要員で家にいましたので、卒業式には出席できず卒業証書はありません。



若い頃の明子さん
前列左側

今思い出しても想像できませんが、91歳を迎え、穏やかな毎日…
 趣味、カラオケ、塗り絵、ペン習字、朝の散歩500~1500歩
 雨の日は家の庭、ラジオ体操は毎朝娘と2人で…

令和元年11月より、日本原病院経営のおとなの学校へ…

ラジオ体操、公文の学習、歌の合唱

時には「サクラ座」の歌と踊りを見て楽しんでいます。

七夕の短冊に『百歳目指して頑張ります』と書きました。

どうぞよろしく…



明子さんが外来に来られると、嵐の話に花が咲きます。明子さんは松潤ファンで、きっかけはテレビドラマの「花より男子(だんご)」!! やんちゃ坊主の松潤がイケメンで可愛かったそうです。曾孫さんも嵐の大野君のファンで、ライブに行くと写真を買ってきてくれるそうです。



いつも明るく笑顔の明子さんに若さの秘訣は？と尋ねると、毎朝の娘さんとのラジオ体操！朝食はリンゴ・ツナ・卵焼き・コーンなど貝沢山サンドウィッチとコーヒー。その後お化粧品（いつも綺麗にして外来に来られます）。散歩。昼食の後少しお昼寝。お風呂で指の体操！お風呂上りにはお顔のお手入れ！コールドクリームを使ってマッサージ！朝晩のお手入れは毎日欠かしません！どうりでお肌の艶がいいはずです！いつでも何をする時も笑顔でいることを心がけておられるそうです。笑顔の素敵な明子さんに私達看護師も元気をもらっています。いつまでもお元気でいてくださいね。



■ 新人紹介

看護師 森藤 みづき

はじめまして。1月から外来で働かせて頂いています、森藤みづきと申します。以前は総合病院の耳鼻科、形成外科病棟で手術前後や放射線抗がん剤療法の看護をしていました。外来の仕事は初めてで、覚える事も多くご迷惑おかけすると思いますが、精一杯努力していきますので宜しくお願いします。

今回は新婚旅行で訪れた南米旅行の思い出を綴らせて頂きます。



「じゃあ、新婚旅行はマチュピチュでね。」

年齢19歳と20歳の口約束が、この度現実のものとなりました。お互いジブリが好きだということで意気投合したことがお付き合いのきっかけとなった私達は、ジブリに関連のある場所を旅して回ることにしました。その中でも私達を魅了したのは、天空の城と謳われる、マチュピチュでした。南米に位置し、地球の反対側という土地柄からも、一生に一度訪れるかどうか、という場所です。大旅行をするなら、新婚旅行。そんな想いが6年越しに華を咲かせました。成田空港から2回乗り継ぎ36時間かけ、今回訪れた場所はペルーとボリビアです。

★マチュピチュ★

卓越した文化と技術を持っていたインカ帝国の遺産は、スペインの植民地にされた際ほとんど壊されてしまいました。そんな中、雨林と切り立った崖に隠され400年間誰にも見つからなかったため、石造りの建物のほとんどが当時のまま残っていました。

連日雨予報の中天気にも恵まれ、息切れしながら山道を登り驚いたのは技術の高さでした。冬至や夏至にのみ光の入る神殿を建設したり、日時計、天文鏡によって、正確な暦と時間が判っていたといわれています。美しい石垣の棚田と遺跡は、まさしく天空の城。圧巻でした。太陽や自然、動物を神と崇める宗教観からも、自然や地形を上手に使った街作りは壮大でした。



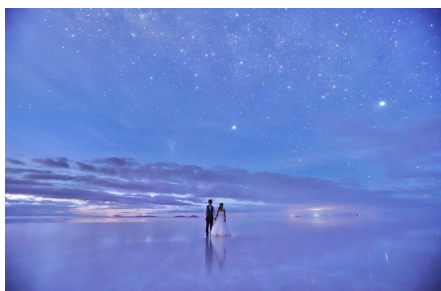
マチュピチュ

★ウユニ塩湖★

何も言うことはありません。写真を見てください！

食事は、スーパーフードのキヌアや鶏肉、ラムや多様な芋類を使ったものが多く、珍しい味を楽しめました。食事の安全さ、除湿、シャワーの水圧、トイレについては、日本の快適さを思い知りました。食あたりで二人とも数日間腹痛に苦しんだのもいい思い出です。

どの街も広場を中心にした石造りの町並みが素敵で、ホテルもフレンドリーで、ベッドの硬さが絶妙で快眠できたのがとても好印象でした。もし次の旅行先に迷っていたら、日本では味わえない地球と文明を感じられる南米はいかがでしょうか？



ウユニ塩湖の星空



R1.12.19に多胡医院の創設者である父多胡和司が、満92歳で他界致しました。12.22には病院葬として告別式を執り行いましたが、数多くの方にご参列並びにお心遣いを賜り、誠にありがとうございました。親族・関係者を代表して心より感謝申し上げます。

多胡 卓治

まどか苑

給食レシピ

栄養士 多胡 真琴

コールスローサラダ

1人あたり50kcal//食塩相当量0.3g



材 料 8~10人分
 キャベツ/500g (1/3玉程度)
 玉葱/50g
 人参/10g

【調味料】
 牛乳/75g マヨネーズ/30g
 酢/20g 砂糖/10g 塩/2g
 こしょう/少々

春キャベツや新玉葱を
 使って1品に



作り方

- ①キャベツは洗ってざっくりちぎり、玉葱、人参はそれぞれみじん切りにする。
 - ②鍋に湯を沸かし人参を1~2分ゆで、続けて玉葱を入れひと沸かしし、ざるに出し冷ましておく。
 - ③湯の沸いた鍋にキャベツを何度かに分け入れさっと火を通す。ザルにあげ冷ます。
冷めたらミキサーで大きめのみじん切りにする。
 - ④ボールに調味料をすべて混ぜあわせ冷やす。
- ②、③の水分を絞って加え混ぜあわせ冷やす。
 (野菜の水分量により)多少お好みに味を調べて出来上がり♪



成績発表

第38回 多胡杯グランドゴルフ大会
 R1・10・21 開催 (於 堀坂グラウンド)
 1位 日笠 一江 (成名) 47
 2位 仲井 成美 (堀坂) 50
 3位 尾島 寿美子 (堀坂) 52

第54回 多胡杯ゴルフコンペ
 R1・10・26 開催 (於 湯郷石橋ゴルフ倶楽部)
 1位 内田 節夫 89
 2位 植月 祥介 83
 3位 阪本 能明 79

【お知らせ】

この度、新型コロナウイルス感染症の影響により、春の多胡杯ゴルフコンペを中止という苦渋の決断をすることになりました。

今秋のゴルフコンペ(第55回)に向けて練習に励んでいてください。



【患者様へお願い】

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、当クリニックでもマスクの着用をお願いしています。1枚10円で購入できますが、数に限りがありますので、ご持参ください。

また、感冒症状のある方、熱発の方は、自家用車での待機をお願いしております。ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。



編集後記

卒業・入学といつもなら嬉しい春の訪れですが、今年は新型コロナウイルスの影響で学校は臨時休校になりました。津山市では在校生に見送られることなく卒業生だけの淋しい卒業式となったので、入学式は例年通り行われ大勢に祝ってもらえ緊張と喜びのスタートがきれることを願うばかりです!

待ちに待った東京2020オリンピック・パラリンピックが延期となりましたが、最近の世界情勢からすると誰もが仕方ないと思っているのではないのでしょうか。一日も早く新型コロナが収束に向かって欲しいものです。

新聞委員&看護師

