



医療法人 多胡クリニック

四季の調べ

第56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

「新型コロナウイルス感染症」について

多胡クリニック院長 多胡 卓治

皆さんは新型コロナについて何時も何かしら意識しながら生活を送っておられることと思います。そこで、現時点での新型コロナウイルスのまとめをしておきます。

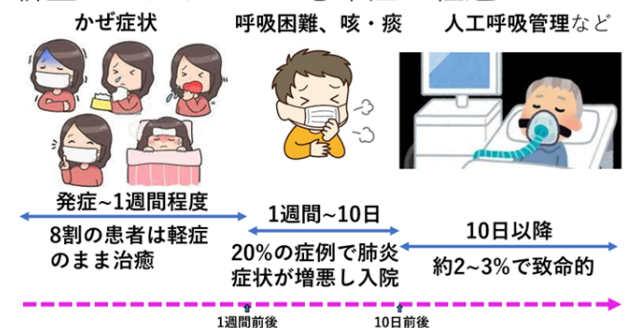
中国・湖北省武漢市に端を発した新型コロナウイルス感染症(COVID-19と呼ぶ)は、瞬く間に世界中を駆け巡り遂にはパンデミックに発展し全世界を恐怖に陥れました。マスクミによって世界各地で感染者・死者が溢れた悲惨な状況を報道され、私達はそれを毎日目の当たりにしてきました。明日は我が身と思った方も多かったに違いありません。しかし、日本では諸外国に比べると感染者・死者ともに、現段階では格段に少なく推移しています。

新型コロナウイルスの特徴

【感染経路】飛沫感染が主体ですが、換気の悪い環境では咳やくしゃみがなくとも感染すると考えられる。また接触感染もある。有病者が感染伝播の主体だが、無症状病原体保有者(不顕性感染)からの感染リスクもある。

【潜伏期・感染可能期間】潜伏期間は1~14日間で、曝露から5日程度で発症することが多い。感染可能期間は、発症2日前から発症後7~14日間程度。しかし、発症後3~4週間病原体遺伝子が検出されることは稀ではない。

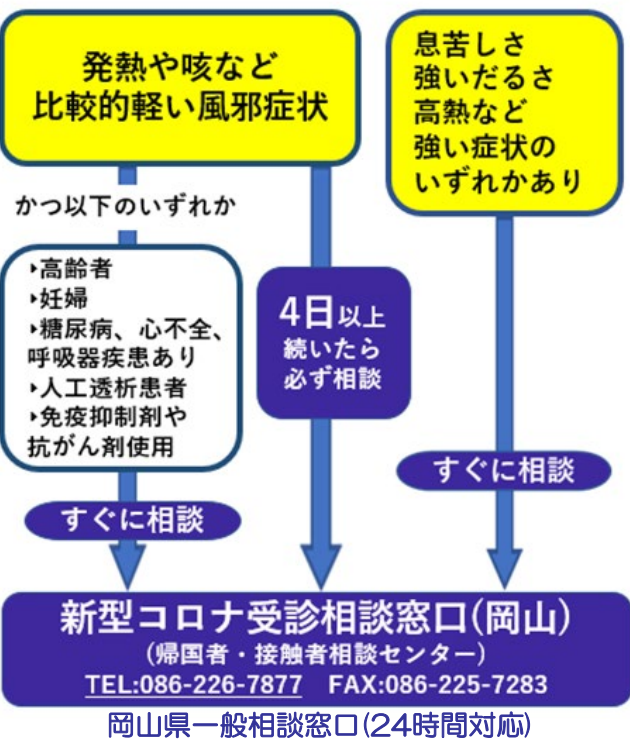
新型コロナウイルス感染症の経過



新型コロナ感染症の受診の目安

コロナかも！？と思ったら・・・

病院に行く前に、まず電話！



【季節性】コロナウイルス感染症は一般的に温帯では冬季に流行する。COVID-19にも当てはまるかは不明。

【臨床像】多くの症例で発熱、呼吸器症状、頭痛、倦怠感などがみられる。下痢や嘔吐などは10%未満。初期症状はインフルエンザや感冒に似ており、冬季に区別は困難。嗅覚・味覚障害を訴える方が多い。症例によっては1週間程度で肺炎症状を呈し、さらに重症化する事例では10日以降に集中治療室に入室する経過をたどる傾向がある。

【重症化のリスク因子】高齢者、基礎疾患(糖尿病・心不全・慢性呼吸器疾患・高血圧・がん)、喫煙歴のある方では致死率が高い。

【合併症】若年患者であっても脳梗塞を起こした事例が報告されており、血栓症を合併する可能性が指摘されている。また、軽症者が経過観察中に突然死することがあり、これらも血栓症との関連が示唆される。小児では、川崎病様の症状を呈する事例も報告されている。

参考文献：新型コロナウイルス感染症 診療の手引き第2版

新型コロナを心配して相談する際は、左図を参考にしてください。(2020年5月13日改訂)

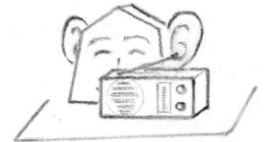
津山市では4月24日に二人の感染者が出ましたが、その後は皆無です。これはひとえに津山市民の皆さんの自粛と感染防御対策の賜物だと推察いたします。しかし、何時の日か必ず第2波、3波が押し寄せる日がやってきます。新型コロナウイルスと遭遇していないため、私たちのほぼ全員が抵抗力を有していないからです。新型コロナに対するワクチンが開発され治療法が確立されるまで、気を抜かず油断しないで感染対策を続けていくことが不可欠です。以前にも述べましたが、「3密」を避け徹底した手指衛生と徹底したマスクの着用を実践することこそ最大の防御策であることを強調しておきます。

■ 寄稿

「ラジオを聞いていて」

草加部在住 竹内 央 (68歳)

私は、ラジオをよく聞いています。聞くときは、いつも「ながら族」です。親から「聞きながらするのはやめなさい」「肝心なことが抜けてしまう」とよく言われていたのですが、何かをしながら知ることができるラジオはなかなか捨てがたいものです。



※自画像です

身近にテレビやインターネットといった映像を伴う便利なものが溢れている今時ですが、色々と想像力を働かせながら聞くラジオはまた魅力的で楽しいものです。

ある有名映画監督の「最近のメディアは情報が多すぎる。情報を受け取る人からイメージを作る楽しさを奪うことにつながる。それぞれの人が想像力を働かせ心の中の物語を大切にすることで豊かな世界が広がる」との話も私の背中を大いに押しつけています。



最近、興味深く聞いたものがありました。「大人のモノの言い方入門」というテーマの番組で、その内容はコミュニケーションをとるには「言い換え」が大切であるとのこと。その時々様子を相手に伝えようするには様々な言葉の「言い換え」が大事で「語彙力(ごいりょく)」がその人の知性の高さを表すものとも言われていました。聞き進んでいくと、近頃、多くの方々が「ヤバイ!」とか「カワイイ!」といった言葉表現をよく使っていますが、それ以外の言葉表現が少ないとのことでした。私も違和感を覚えていたので、つい聞き耳をたててしまいました。

「ヤバイ」は、一部の人たちの間の「隠語」として「危ないこと」とか「うまくいかない様」を表す言葉として使われていたそうです。しかし、今では、「素晴らしいこと」とか「美味しい」ことを表す言葉としても使われるようになったと解説されていました。

言語学の先生によると「言葉表現は時代とともに変化するもので絶対的なものはない」のだそうです。そんなモノなのかと勝手に思っていました。誰かが「ヤバイ!」と言ったとき、私は「何が」ヤバイのか? 「どの様に」ヤバイのか? と思ってしまいます。どちらの意なのか戸惑ってしまい、どうしてもその後の言葉の続きを期待してしまいます。少し言葉を補完するなり言い換えてもらうなどしていただくとうれしいと感じてしまいます。



そういえば、昔よく親に小言を言われた際「自分のことを棚に上げて」「身の程しらず」「自分をわきまえず」とか色々と言われたことを思い出しました。今から思うと、なんとか至らなさを気づかせようとしていたのでしょう。



もう一つ耳に残ったものがありました。それは、あるリスナーさんの投稿です。その方は『幸せだから感謝するのではなく、感謝できる人生が幸せなのだ』という掲示の言葉にふれて『あたり前と思っていたことや小さなことに感謝する気持ちを忘れないのは、大切なことだ』と思われたとのこと。その思いを聞いて非常に共感を覚えると同時に様々な言葉表現の使い分けで気持ちを伝えることの大事さを改めて感じました。その時々合った言葉表現の使い分けのことができることが「大人のモノの言い方」だそうです。私も少しは語彙力をあげてみようかと思ってしまいました。

余談ですが、ラジオは一番身近にある最も簡単な情報源です。先頃の災害時にも、ラジオの情報は何にもまして大いに役立ったと聞きました。ありがたいことに、ほとんどの放送局が地域に根ざした報道を目指されているそうです。近頃、ある番組で「ながらラジオ」が勧められていました。時代も変わったものです。何かを気づかせてくれるラジオは、私にとっていつまでも大切な相棒です。

寄稿

「国民体育大会偶感」

権在住 多胡 恭太郎 (95歳)

中国の武漢で発生した新型コロナウイルスは全世界を恐怖に陥れ、経済、教育、更にスポーツ等に多大の被害を与えながら未だ終焉の兆しを見せていません。

そのため先日、鹿児島県知事談として第七十五回鹿児島県国体の開催を断念したと報じていました。スポーツを愛好する者の一人として残念でなりません。まして私は国体には深い思い出があるのです。

第一回の国体は昭和二十一年に開催されたことを、皆さんはご存知でしょうか？

昭和二十年八月十五日、日本軍は戦に敗れ、連合軍に占領されていました。戦に敗れ、失意のどん底に喘ぐ軍人達が続々と外地から復員して来ました。働くべき職場もなく食べるべき食糧すらない人々が巷に溢れていました。



杜甫の詩、春望の一句に「国敗れて山河あり 城春にして草青みたり」と云うのがあります。まさにそのものでした。

私は台湾の宜蘭と云う特攻基地で終戦を迎え、翌年二月復員し母校関西学院大学に復学していました。

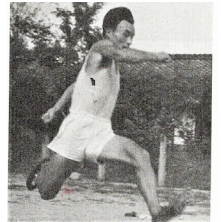
昭和二十一年九月、一通の封書が私の下宿に配達されました。差出人は近畿陸上競技協会で、内容は「貴殿を第一回国民体育大会の選手に推薦いたします。期日十一月三日より六日まで。種目三段跳び」と書いてありました。早速予定表を出して見ると、この日は第三十回日本陸上競技選手権大会でした。国民体育大会は初め

て聞く大会名でしたが出場することにしました。

そして大会当日、友人と二人京都市西京極陸上競技場に着き、受付を終えグラウンドに出てみました。二、三十名の選手達が肩を抱き合い、グラウンドを手で叩き、ピットの砂を体に浴びていました。どの選手の顔にも再び生きてグラウンドに立てるよろこびに溢れていました。私のところにも早稲田大学の長谷川敬三君（ヘルシンキ五輪で陸上部門の主将）が飛んで来て、お互い抱き合い無事をよろこび合いました。

三段跳びの成績は長谷川君が2位、私は6位でした。私の人生の80%はスポーツと偕にあったと思いますが、その中で最も印象に残っているのがこの大会だと思えます。

戦後、吉田茂首相を「ジイサン」と呼び、政界で大活躍した白洲次郎はそのエッセイで「最近プロのやる運動がスポーツ欄に掲載されているが、あれはスポーツではなく芸能だ。適当な欄が無いので書かれているだけだ」と云っています。スポーツとは余暇に楽しみにするものだと私は信じています。年寄の冷水でしょうか。



【追記】

恭太郎さんは95歳で独り暮らし。何事にも前向きで積極的！車を運転し、家事等も全て自分で行い、ゴルフの練習が毎日の日課だそうです。

三段跳びの記録では日本4位で五輪まであと一歩（3位までがオリンピック出場）だったそうです。またゴルフの腕前も超一流。次回の多胡杯でも優勝目指して頑張ってください。



《5月から介護・理学スタッフのユニフォームが新しくなりました》



【介護スタッフ】

以前のユニフォームよりも軽くて涼しく、利用者様からも「こっちの方がええ」と好評です。

【理学スタッフ】

患者様より「落ち着いた色でいいね」「健康的に見える」「顔が引き立つ」等々、ご感想をいただき喜んでおります。新たなユニフォームとなり初心に立ち返り頑張ります。



まどか苑

給食レシピ

栄養士 多胡 真琴

ハッシュドポテトオニオンチーズ

全量/765kcal

この分量で2~3人分程度作れます



材 料

新玉葱(玉葱)/1個(300g) ジャガイモ/1個(110g)
 ベーコン/ハーフ1P(40g) こめ油/14g(大さじ1)
 ドライパセリ/適量 粗びきこしょう/適量

④ ピザ用チーズ/50g(大さじ6) 片栗粉/27g(大さじ3)
 水/15g(大さじ1) 塩/少々

作り方

- ① ベーコンは粗みじん切りにし炒めておく。
玉葱は1cm角、ジャガイモも玉葱に合わせた程度の1cm角に切る(水にさらさない)。
- ② ①と④をボールにすべて加えよく混ぜる。
- ③ 小さめのくっつかないフライパンに油を入れ火にかけ温まったら②を加え形を整える。
- ④ 蓋をして弱~中火で(さわらず)焼き、裏返してこんがり焼く。(じっくり)ドライパセリや黒こしょうをふってもよい。



【新人紹介】

医療事務

羽入田 美由紀



はじめまして、羽入田美由紀です。令和2年1月29日から、お世話になっております。初めての医療事務で、覚えることも多く勉強の毎日です。結婚を機に退職したので、前職からは間がかなり空いての再就職になり、不慣れなことも多く皆様にはご迷惑をお掛けしていますが、笑顔を忘れずに精一杯頑張っていますので、温かい目で見守っていただけると有り難いです。

育児と仕事の両立が大変ですが、我が家では4月から中学生と5年生になった息子2人からの笑いと、愛犬からの癒しをもらって次の日のエネルギーにしています。宜しくお願いします。

【お願いとお知らせ】

コロナ対策のためマスク着用・検温・3密防止のため待合室の席数を減らしたり、換気をさせていただいております。また、パーテーション設置のため受付で声が聞き取りにくくなり、ご迷惑をおかけしております。皆様のご協力に感謝し引き続き宜しくお願い致します。

また6月より、特定・高齢者健診、がん検診が始まっています。コロナ第2波が来る前に、早めに受けられることをお勧めします。詳細は受付までお問い合わせください。

編集
後記

新型コロナウイルスの自粛期間が終わり、県外への移動も解除されました。子供達の学校もやっと休校が解除され、久しぶりに友達に会えて嬉しそうに登下校する姿も見られるようになりました。

今年、中学生になった上の子供が部活を始めたり、下の子供が30分かけて通学しているので自分だけでなく家族全員で熱中症にならないように、こまめに水分を摂ることに気を付け、しっかり体調を管理していきたいです。

コロナ対策でマスク着用は大切ですが、知らないうちに熱中症や脱水を生じる危険性があります。水分を心掛け、体調に気を付けて一緒に夏を乗り切りましょう。

新聞委員 & 医療事務

「 」

高野山西在住 近藤 豊子（歳）

パレードに 笑顔はじけて ティアラキラッ
辛さに耐へて 今日を迎ふる

初釜に 着物着ようと 誘はれて
作法忘れど 心華やぐ

一張羅の 小鉢ならべて 一人きり
ひとりぼっちの テーブル飾る

何気なく 君の待ちうる 心地して
門を 出づれば 宵待ちの花

月光(つきかげ)の 公園に ひそと置き去りす
持ち帰るには 重き思ひを

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、去年の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。