

医療
法人 多胡クリニック

四季の調べ

第76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

公式HP



「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の後遺症」 院長 多胡 卓治

日本国内では、2023年5月～2024年4月の1年間の季節性インフルエンザによる死亡者数は2,244人でしたが、同時期の新型コロナウイルス感染症（COVID-19）による死亡者数は32,576人（インフルの約15倍）でした。死亡者の約97%が65歳以上の高齢者で、特に80歳以上の高齢者が多数を占めています。2023年5月に「5類感染症」に移行しましたが、依然として高齢者を中心に死亡者が多数発生しているのが現状です。しかし、この事実は意外と知られていないようです。

当院でも新型コロナウイルス陽性者の来院が毎月絶えることなく続いており油断できないのが実状です。例年7～8月は感染のピークがやってくるため、これから気を引き締めておく必要があります。クリニックはその特性上一般的な感染対策を怠るわけにはいきません。ご来院の際にはマスク着用・手指消毒・換気に加え体温測定などのご協力をお願い致します。

一方、2025年の時点でCOVID-19感染の後遺症、いわゆる「**ロングコビッドLong COVID**」に関する研究や状況は依然として注目されています。感染後、数週間または数ヶ月にわたって続く症状が特徴で、これらは患者の生活の質を大きく影響することがあります。

日本国内では、COVID-19感染者の約10%から20%がLong COVIDの症状を経験していると報告されています。最も一般的な症状は以下の通りです。

倦怠感（慢性疲労）：多くの患者が重度の疲れを感じ、日常生活が困難になることがある。

呼吸器系の問題：息切れ、胸の圧迫感、咳など。

嗅覚・味覚障害：感染後に感じていた嗅覚や味覚の異常が長期間続くことがある。

集中力や記憶力の低下（脳霧、ブレインフォグ）：思考力や記憶に支障が出ることが多い。

関節や筋肉の痛み：不明確な体の痛みや関節炎的な症状が続く場合がある。

睡眠障害：不眠や過度の眠気を感じることもある。

精神的症状：不安、うつ、恐怖感などの精神的な症状が現れることが多い。

その他：頭痛・脱毛・下痢・嘔吐など。

全身症状	呼吸器症状	精神神経症状	その他
・疲労感、倦怠感 ・関節痛 ・筋肉痛 ・筋力低下 	・咳 ・喀痰 ・息切れ ・胸痛 	・記憶障害 ・睡眠障害 ・集中力低下 ・頭痛 ・抑うつ 	・嗅覚障害 ・味覚障害 ・動悸 ・脱毛 

リスク要因としては、入院が必要なほどの重症化を経験した方、高血圧、糖尿病、慢性呼吸器疾患などの既往歴がある人々、中年層（41～64歳）や女性が挙げられていますが、軽症だった若い方も例外ではなく、ワクチンを打っていても、繰り返し感染することでリスクが高まると報告されています。

最近の研究によると、**世界で4億人以上**がLong COVIDに悩んでいるそうです。Long COVIDは、軽いCOVID-19感染の後でも長期間にわたって健康に影響を与える深刻な問題です。

自分や周りの人を守るべく感染対策を怠らず、知識を広め今できることを考えておきましょう。

軽微な例ですが、身近でも感染後から温泉に長くつかると息苦しくなったり片頭痛を発症した人もいますし、かくいう私も大きな声で話していると息切れがするようになった気がします。Long COVIDにならないためにも大切な人を守るためにも、まずは感染しないことが重要です。

寄稿

「鹿児島県の思い出」

加茂町在住 志水 隆様(70歳)

春はスタートの季節。新入学、新生活、新社会人などのニュースをよく見かけます。私は昭和52年(1977年)に社会人スタートとなりました。勤務希望は中国地方と申告したのですが、命じられたのは鹿児島勤務でした。「なんで?どうして?」九州は全く無縁なので期待よりも心配、不安の方が遥かに大きかったです。心にモヤモヤを抱えながら東京と福岡で20日間の研修(業界知識、商品知識、営業知識)を受けました。研修が終了したら腹を括って鹿児島に赴任しました。



「新社会人は積極的に電話を取りなさい」と指示されたので、勤務初日は張り切って電話を取りました。自分「おはようございます。〇〇でございます」お客様「〇■▽?×〇!」自分「(え?なに?分からん!)」もう一度お願いします!!」これを3度繰り返したのですが言葉がさっぱり聞き取れません。「先輩に替わります」とギブアップ。勤務初日早々に電話恐怖症になってしまいました。お客様との面談では「シミズ君、〇■▽!▽■×〇?…」名前を呼ばれたのは分かるのですが、内容が全く分かりません。わざと薩摩言葉を使い私をからかっておられたのです。こんな具合でしたから、目立った営業成績など上げることはできませんでした。言葉の壁、シェアの低い地域での営業の難しさに何度も何度も跳ね返されながらも3~4年経つと「何とかやって行けそう」と思えるようになっていました。



桜島の大噴火や風速60km以上の強烈な台風、明治維新という激動の歴史を感じさせる名所旧跡、第二次世界大戦時の特攻隊基地などの存在を知りました。食べるものは、黒豚、薩摩地鶏、鰻、豚骨ラーメン、そして勿論「そつ」などを楽しみました。

また、梅雨時の災害が多い地域だったので、助け合う精神や人を思いやる温かい気質に接することができました。結局12年半も住むことになり、結婚し家族親族ができ、すっかり第二の故郷になりました。「石の上にも三年」とか「住めば都」「頑張ればなんとかなる、なんとか出来る」などを、身をもって体験しました。仕事は多種多様ですけど「出会った仕事が天職と思え」たら最高です。



今は岡山から鹿児島へは新幹線で3時間半です。「大谷さんのホームラン兜」を作った甲冑工房に一昨年行きました。まだまだ知らない探訪スポットがあるかもしれませんので再訪の機会を待ちたいと思います。

※「そつ」とは焼酎です。鹿児島弁は言葉を短縮します。イントネーションは独特です。

寄稿

「父母への恩と姉兄弟の絆」

高野本郷在住 山本 昭美様(65歳)

2022年父が亡くなった。翌年後を追うかのように母も亡くなった。歳は両親ともに90歳は過ぎていた。が、もう少しまだ大丈夫と思っていた。

少し身体がしんどいからと入院した次の朝、意識不明状態となって亡くなった父。朝ごはんを食べてその後倒れた母。アツと言う間の事で最後何も話すことも出来なかった。

いつだったか、父を病院へ送っていく車の中で、ICレコーダーを入れて他愛のない会話を録音した時の父の声が残っている。

父が亡くなり家で母と一緒にお経を読んでいた時の母の声も少し残っている。ただそれだけ…懐かしい声。



父の一周忌を終え、母の一周忌も終え歳月は早い。

生前父から「わしらが亡くなったらお骨を京都の寺へ持って行くように」と御札の置き場所を何度も聞かされていた。父と母の三回忌を一緒に行ったその年の秋(昨年)11月姉兄弟(私)の3人で新幹線に乗って京都のお寺へお骨を持って御参(納骨)をした。

「親父、お袋、無事納骨が終わったで」と、少し安堵した反面、家の仏壇から小さな骨壺が無くなった



時は本当に居なくなったように感じた。

京都の夜、姉兄弟で食事をして話すことは父母の思い出と「今度は俺達の中で誰が先に行くのかなァ〜」とか、「私が先、俺が先、お前は人を気にせんタイプだから一番長生きするわ〜」とか、「〇〇が先に亡くなったらお寺の事がわからんなァ〜長生きしてくれよ」と面倒を見てくれと言わんばかりに。話が弾む。

初めて京都タワーに上がった。三十三間堂では『日々是好日』の色紙が売られていたので買って帰り額に入れた。

これからも一日一日を大切に生きて行こうと思う。

父母の納骨を終えて姉兄弟の絆が今まで以上に強くなった気がする。

親父 お袋 有り難う。



寄稿

「みなさん知っていますか？」

押入在住 山田 保幸(66歳)

皆さんのお家でも、まだ蛍光灯を使用した照明器具を使用している方は多くいらっしゃると思います。パナソニックが実施したアンケート調査(調査期間：2024年2月22日～2月26日、調査対象：20代～70代の男女、計869人)では、2027年末までに蛍光灯の製造と輸出入が禁止されることについて約8割の方が「知らなかった」と回答されたそうです。



また、LED照明器具の設置率についても調査したところ、家族が多く集まる場所では比較的LED照明器具への切り替えが進んでいるのに対し、個室や他のスペースではLED照明器具の切り替えがまだ進んでいないことがわかりました。(パナソニック資料より)

2027年末までに製造、輸出入が禁止される蛍光灯はどんな種類があるの？

2027年末までに製造、輸出入が禁止になるのは一般照明用の蛍光灯です。具体的には、直管形蛍光灯、電球形蛍光灯、丸形蛍光灯、コンパクト形蛍光灯などです。



蛍光灯は2027
年末までに製造
・輸出入禁止

2027年末からは蛍光灯の購入や使用は出来ないの？

2027年末を過ぎても蛍光灯の在庫があれば購入や使用は可能です。しかし、いつかは新しい蛍光灯や安定器の入手はもちろん、修理もできなくなります。LED照明への切り替え工事が必要な場合もあるのでできるだけ早くLED照明に交換しておくことが良いと思います。蛍光灯からLED照明に取り替えると、消費電力の削減にもなります。

また、10年以上使い続けている照明器具は、ビニル電線の被膜がもろくなっている場合があり、LEDに交換する際に照明器具も新しいものに交換することをおすすめします。



第58回 多胡杯ゴルフコンペ

R7年4月26日開催(於 湯郷石橋ゴルフ倶楽部)

参加者 47名 Gross

1位 植月 祥介さん 87

2位 安立 和仁さん 104

BG 多胡 早苗さん 79



成績報告

第41回 多胡杯グラウンドゴルフ大会

R7年5月23日開催(於 堀坂グラウンド)

参加者 64名

1位 加 茂 木本 俊彦さん 打数55

2位 堀 坂 野々上 忠さん 打数56

3位 綾 部 高山 麻香さん 打数57

まどか苑 給食レシピ

監修 介護福祉士 前原 悠力
栄養士 多胡 真琴

ままかり20匹分 658kcal

【材料】

ままかり(3枚おろし)	20匹(220g)
玉ねぎ(薄切り)	1個(200g)
人参(千切り)	1/4本(40g)
ピーマン(細切り)	1/2個(40g)
小麦粉	適量
ミニトマト	4個

【南蛮酢(漬けダレ)】

酢	大さじ3(60g)
しょうゆ	大さじ2(30g)
さとう	大さじ1と1/2(12g)
だし	大さじ1(15g)

ままかりの南蛮漬け



1. ままかりの下ごしらえ
ままかりは頭と内臓を取り、3枚におろし水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
2. 小麦粉をまぶす
ままかり全体に小麦粉を薄くまぶす。
3. 揚げる
中温(170~180℃)の油で、ままかりを両面こんがり揚げ、キッチンペーパーで余分な油を切る。
4. 南蛮酢を作る
鍋に酢、醤油、砂糖、だしを入れて中火でひと煮立ちさせる。
5. 野菜を加える
玉ねぎ、人参をさっと炒め、ピーマンは別でさっと茹でる。南蛮酢と混ぜ、野菜に軽く熱を回す。
6. 漬ける
深めのバットまたは保存容器に揚げたままかりを並べ、野菜入りの南蛮酢をかける。常温で30分以上、もしくは冷蔵庫で1時間ほど漬けると味がなじむ。
7. 盛り付ける
器にままかりと野菜を盛り、上から漬け汁を適量かけ、ミニトマトを添えて完成。



外来からのお知らせ

インターネットから診察の予約が出来るようになっていました。ぜひご利用ください。

不慣れなため予約時間通りにいかないこともあり、ご迷惑をおかけしています。

予約のやり方等、不明な点があればお気軽にお声かけください。

特定健診・高齢者健診・がん検診が始まっています。(R7.6.1~R8.2.28)

病気の早期発見のため、健診を受けられることをお勧めします。

予約を受け付けていますので、お早めにご検討ください。窓口又は電話で予約ができます。



編集

後記

看護師 吉田 満利子

暑さが日ごとに増してまいりましたが、皆様お変わりありませんか？

我が家では、夏が近づくとフルーツビネガー(飲む酢)を手作ります。疲労回復等様々な健康効果が期待できるそうです。

作り方は、消毒済みの瓶に好きな果物と氷砂糖を交互に入れて最後に酢を加えます。冷暗所で保存し1~3週間位で完成です。完成までに毎日1回は瓶を振ります。水や炭酸水で割って飲みます。アイスティーで割るのもお勧めです。果物も砂糖も酢も種類に決まりはないので色々組み合わせて楽しんでいます。

今年、我が家の庭にあるスモモが初めて実を沢山つけました。もう少し大きく実ったらスモモビネガーにしようと思いに待っています。ドリンクとしてだけではなくオイルを加えて自家製ドレッシングを作るのもお勧めです。

梅雨の時期や暑い夏にお酢を活用し、夏バテ対策してみたいはいかがでしょうか？

