

役立つ情報をご提供します。ぜひ読んで活用ください。掲載にふさわしい情報やアイデアも気軽に寄せてください。

2020年5月号

No. 230

(健和会だより通算) 改題 第83号

隔月刊

生命とくらし、平和を守るために

飯伊民医連だより

発行 飯伊民医連

(長野県民主医療機関連合会飯伊地域連絡会)

〒395-0801 長野県飯田市鼎中平 1905-5

電話 0265(52)5490 fax 0265(52)5491

編集 機関紙編集委員会

発行責任者 林 憲治 編集委員長 水野 耕介

飯伊民医連法人・事業所の未来を担う職員 25 名が入職！



新入職員の関心事は……

「高齢者」「格差社会」「生活保護・貧困」

新型コロナウイルス感染が全国で拡大する中、これまで合同で実施していた入職式は4月1日に法人毎にとり行なわれました。

社会医療法人健和会には22名(医師1名、保健師・看護師9名、臨床検査技師2名、理学療法士3名、作業療法士2名、言語聴覚士2名、臨床工学技士・栄養士・事務各々1名)、社会福祉法人林の杜には2名(介護)、社会福祉法人ゆいの里には1名(介護)の総勢25名が入職しました。社会医療法人健和会では、牛山雅夫理事長が歓迎の挨拶を述べ、新入職員一人ひとりに辞令を交付。管理職員を代表して、久保田安子統括看護部長が熱いメッセージを伝えました。

(2・3面参照)

長野県民医連による恒例の「新入職員アンケート」では、「高齢者」「格差社会」「生活保護・貧困」が関心事の上位を占めました。私たち民医連はこの間、「貧困と格差、超高齢社会に立ち向かう無差別・平等の医療・介護の実践」を第1の柱として追求してきましたが、

この背景にある時代認識・問題意識と新入職員のみなさんの意識がピタリと一致しています。

その他、「災害復興」や「地球環境」など近年我々が重視している課題にも関心が高く、民医連運動を共に進める素地ができていくという印象で頼もしい限りです。飯伊地域の医療・介護を担っていく新入職員のみなさんの今後の成長と活躍を大いに期待しています。

マスク姿での辞令交付は初めてのこと



飯伊民医連 育成委員長

織野 孝司

新入職員入職式 歓迎挨拶

飯伊民医連運営委員長 牛山 雅夫
(社団法人 健和会理事 長 脳神経内科)



みなさ
ん、本日は
就職おめで
とうござい
ます。また、健和会を勤務先
に選んでいただき、誠にあり
がとうございます。例年は、
飯伊民医連の全事業所合同で
入職式を行なってきました。
しかし、今年は新型コロナウイルス
イルス感染が急速に広がり、
東京では感染爆発一歩前の
状況となり、先週末には不要
不急の外出自粛が呼びかけら
れました。飯田でも3月27日
に初めて20代男性が陽性と診
断されました。「密閉、密集、
密接の3密」がそろそろ場を避
けるようにとの通達もあり、
今年度の入職式は法人毎に開
催することとしました。

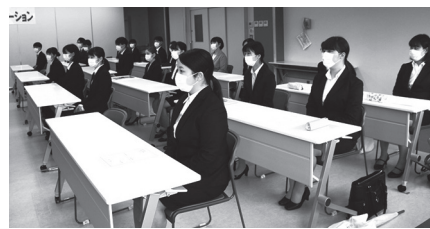
今年卒業されたみなさんの
中には、卒業式が中止された
方や、卒業旅行を計画してい
たのに断念した方も多いと思
います。ハレの日である入職
式さえも中止した企業もあ
り、さらには就職自体が取り

みなさ
消された方もいると報道され
ています。そのようなご時世
の中での入職式です。私たち
にとつて、エネルギーとやる
気に溢れた若いみなさんと、
一緒に働くことができること
は大きな喜びです。新人のみ
なさんを教える、そのために
自分たちも勉強する、みなさ
んの新しい知識を逆に教えて
もらうことで、私たち職員も
職場も元気になります。今年
度健和会には、総勢22名の方
を迎えることができました。
再びコロナに話を戻します
が、濃厚接触の人から多くの
発症者が出る「クラスター」
が多数確認されています。そ
の代表の一つが病院や介護施
設です。患者に直接触れて医
療・介護を行なう仕事であ
り、排泄物や感染性の検体に
触れる機会も多いため、院内
感染が起こりやすく、媒介す
るのが医療従事者です。患者
を守り、自分を守り、同僚や
家族を守るためにも、本日の
研修で、標準予防策について

はしつかり学んで頂きたいと
思います。

無防備な状態で来院した患
者さんをコロナ感染と知らず
に対応し、後で新型コロナウイルス感
染症と診断されると、その患
者がいたフロアの職員が自
宅待機、病棟・外来閉鎖とな
り、地域医療にも経営にも甚
大な影響をもたらし、医療崩
壊にもつながりかねません。
(中略) 医療職であるみなさ
んは特にそれを自覚し行動し
ていただきたいと思えます。
企業・会社にはそれぞれ使
命・存在意義(「ミッショ
ン」)があります。健和会の使
命は何でしょうか。「無差
別平等の医療介護が切れ目な
く提供される地域をつくるこ
と」です。お金のあるなし、
社会的地位によらず、医療や
介護が必要な人には必要十分
な医療・介護が受けられるよ
うにする。例えば、健和会で
は差額ベッド代は開設以来一
度として徴収していません。
さらに、「無料低額診療事業」
を行なっています。経済的理
由で受診が困難な人で、生活
保護世帯程度の収入の方に対
し、医療費自己負担分の一部

全額を免
除する制度
です。利用
された方は
2017年
度5名が、
18年16名、
19年25名と
毎年増えて
いますが、
受診できずにいる人はもつと
多いと思えます。健和会が無
料低額診療事業をやっている
ことを知らない人が多いと考
え、飯田市の広報に掲載する
など周知に務めています。
小児科で行なっている中学
校等の制服譲り渡し、必要な
人にお米を持ち帰ってもらう
取り組みも、無差別平等の医
療活動が進化した取り組みで
す。和田院長は、小児におけ
る貧困問題では全国的に有名
な小児科医で、学会でも中心
的役割を果たしています。小
児科外来待合の一角に、ク
リーニング屋のように衣装が
つるされて並んでいます。こ
の衣装は入学式などで必要な
時に誰でも、そして、無料で
借りることが出来ます。いい
医療をやっている病院は全国



に多数ありますが、無差別平
等の医療を行なえるのは、民
医連の病院以外にはありません。
この点にはみなさん自信
と誇りを持ってください。
最後に入職にあたり、みな
さんに3つのお願いがありま
す。1つは、しつかり挨拶を
すること。よい人間関係を作
る上でも、良好なコミュニ
ケーションを行なうため
も、職員・患者さんへの挨拶
は基本です。2つめは、守秘
義務を常に意識すること。み
なさんは今日から医療分野の
プロになった訳です。仕事で
知った情報を家族・友人等に
漏らすことは厳禁です。SN
Sへの投稿も要注意です。3
つめは、常に知識をアッ
デートすること。学校で学ん
だことは過去の知識です。こ
れからの医療活動にもちろん
役立つ重要な知識ですが、医
学は日々進歩します。みなさ
んのレベルが病院のレベルを
決めますので、よろしくお願
いします。
しばらくは緊張の連続と思
いますが、肩の力を抜いて気
楽にやりましょう。末永くよ
ろしく願います。

「私の看護師としての学び」

大病院での看護を経て、健和会病院での新たな看護観との出会いを通して

社会医療法人健和会 統括看護部長 久保田 安子



入職してから今日までを振り返りながら、「健和会病院についてみなさんにご紹介したいと思います。」

◇看護師として入職して

36年前、私は看護学校を卒業後、東京の大病院分院に4年間勤務。健和会病院に卒後5年目で入職。当時病院はまだ2病棟しかなく、最初に勤務したのは外科内科混合病棟でした。

◇いつも患者さんのために

働き出してみると、大病院と違って、医師たちと職員の間には「権威勾配*1」がなく、アットホームな感じでした。いつも患者さんのために何かできないか、と職員みんな考えて、褥創のある患者さんに日光浴がよいという文献に触れば、陽の当たる廊下までベッド毎移動して褥瘡箇所日光を当て、体圧分散マット

庭介護の実践を学ぶなど、多くの体験ができた職場。

◇回復期リハビリ病棟時代

リハビリスタッフと介護職・看護師・MSWなど多職種協働による医療実践を経験。脳梗塞患者さんが回復していく過程で、各職種が持つ役割のすごさを実感。

◇地域連携室

病院窓口として「転院相談」を中心に担い、地域から寄せられた相談に、どうすれば解決できるのか相談室と共に考えました。

◇多職種連携の医療実践

民医連綱領・民医連看護実践を経験する中「いいなあ」と感じた点は「患者さんのために、看護師・リハビリ・MSW・事務など多職種と一緒に考える『風土』がある」こと。「困っている患者さんは、まず診る。診てから考える」。お金のあるなしではなく、ここにいる方のために何ができるかを考え、実践を共にできる仲間の存在があります。「民医連綱領*3」実践の中で、他職種の人たちと患者さんに向き合っている

◇訪問看護・往診

在宅生活の様子や医療材料のない家庭介護の実践を学ぶなど、多くの体験ができた職場。

3つの視点」(①患者の立場に立つ、②患者の要求から出発する、③患者とともにたか)は看護師の中に根付き、日々の中で当たり前になっていきます。

◇患者さんを「見る」眼(看護観)

ここまで看護師を続けて来られたのは、自分のことを信頼し必要としてくれる患者さんがいたこと、看護について悩み、共に考える仲間に出会い、健和会病院で提供している医療や看護が他とは違って「いいなあ」と実感しているからです。困っている患者さん家族に頼られると応えたくありません。なぜ頼って来るのか。「健和会なら何とかしてくれる」と思っているからです。私たちが日頃大事にしている、病気の症状だけではなく患者さんの生活や背景までを「見て」、患者さんの思いに少しでも寄り添えるようケア(看護)を行なっているからです。

◇地域・患者さんの信頼に

応える 看護学生さんへの奨学金説明会を通して、日々の看護・医療の実践が地域から「健和会病院」が信頼されて

いることを実感。入職されたみなさんが、「一人前の職員になったね」と言われるまでには、まだこれからいくつもの失敗や挫折を経ながら、辛い人間関係も経験し、心から楽しいと感じるには3〜4年かかるでしょう。少しずつ任せてもらえるケア・処置・専門技術が増えてくると、患者さんからも頼りにされる存在になります。

多くの患者さんと向き合い、一人ひとりの患者さんにとって良いケア・医療とは何かをみんなで考え、実践されていくことを期待します。

- 1 【権威勾配がない】: チーム内で言いたいことが言え、言われた方も受け止めてくれる、さらにフィードバックしてくれるという関係を、医師・看護師の職種間、リーダーとメンバー間で築けるような状態。
- 2 【密着ターゲット】: 血糖値の一日変動を検査するために、毎食前・後、就寝前の7回、測定します。
- 3 【民医連綱領】: 「民医連の理念、目標をもって活動する組織の内容・意味・存在」を示す「民医連の原点」。

MRIを更新します

高画質になり、騒音も軽減。安全性も確保



Ingenia 1.5T
健和会
病院では
5月下半
旬、長年
使用して
きたMR

理由に見送られてきました。2019年より故障が相次ぎ、10月には心臓部の故障で入替を実施。今後の故障を想定した場合、できるだけ早く機器の更新を行なう必要が出てきました。

Perfusion—非造影頭部灌流画像—造影剤なしで脳の一部拡散強調画像MRI—広範囲にがんの分布をみる等ができるようになり、従来検査も高速化され高画質となります。装置の状態をメーカーが24時間オンラインで監視するこ

I（超電導磁気共鳴画像診断装置）を更新します。これにより高画質・高速撮像の効率的な両立、多情報確保が実現し、MRI検査にかかる時間短縮化、クオリティの向上や安全性確保など多くの患者メリットが生まれます。

今回導入するMRI（Ingenia 1.5T・フリリップス）は、中央開口部の穴が少し大きくなり、狭い所が苦手な患者さんでも安心して検査を受けていただくことが可能です。検査中苦痛に感じていた騒音発生に関しても、静音アプリケーションにより抑え

とで、故障による撮影リスクも少なくなり、検査予約し仕事も休んで来院してきた患者さんにも安心してMRI検査を受けていただけます。室内も一新され、スッキリときれいになった安心・安全な最新型MRIの導入にご期待ください。

今まで使用してきたMRI装置は設置から14年が経過、保守部品の生産も終了していましたが、高額機器であり、更新入替に必要な工事等により一定の撮影不能期間発生を

より検査完了が可能に。検査ベッド周辺は従来ケーブル接続だった部分がワイヤレスとなり、つまり心配もなくなり、ケーブル接触による

今回、MRI装置と同時期に、更新を迎えている「血管造影装置」と「マンモグラフィ—（乳房撮影装置）」の更新・導入も順次行なっていく予定です。

【協力債（無利息）と協同基金（無利息）の募集のお願い】

これらの機器導入資金確保のため、地域のみなさんからの資金募集を7月から開始します。健和会が展開する事業にご理解をいただき、今回の資金募集にご協力をお願い申し上げます。

社団法人健和会 専務理事 牧内 智則

健和会病院 放射線科



福澤 元広

放射線科技師長 半崎 仁司

人間だからこそできる 対応と気付きを重視

外来医事課は、職員18名・派遣職員12名で構成され、その業務は受付・会計に加え電話対応・予約センター・小児科・透析クラーク等、多岐に渡ります。

来院した患者さんに最初と最後に接する部署として、患者さんをよく観察し、生活背景まで想像して寄り添い、機械化が進む時代の中にあっても、人間だからこそできる対応や気付きを重視しています。病院収入の大部分を占める保険請求業務を担っており、その自覚と責任、経営意識をさら

に強め、将来的には経営戦略を提案できる部署をめざしています。医療はもちろん病院の全体像が理解できることから、新入職員はまず外来医事課へ配属されます。日常業務に加え、人を育てることに誇りとやりがいを持って働いています。

最近、新型コロナウイルスという未知のウイルスへの不安な気持ちと対策、日々変化する情勢に翻弄されながらも、感染拡大防止の最前線として連日奮闘しています。

どのような状況であっても、患者さんに安心感を与え、他部署から信頼され、外来部門をつなぐ役割をしっかりと果たせるよう、今後も邁進していきたいと思っております。

職場紹介 (40)

健和会病院 外来医事課



どのような状況であっても、患者さんに安心感を与え、他部署から信頼され、外来部門をつなぐ役割をしっかりと果たせるよう、今後も邁進していきたいと思っております。

外来医事課長補佐

福澤 陽介

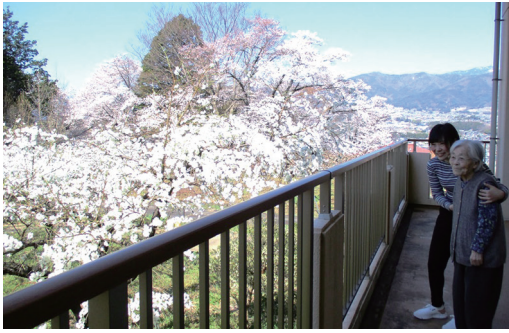
「春の風物詩」を楽しむ

花桃に囲まれて

老健はやしの杜では、日頃「手をつなぐ杜の会」のみなさんに手入れをしていただいている庭の「花桃」が今見頃を迎えています。隣接する林公園の「桜」も満開となり、ベランダからのお花見が満喫できる最高の時期です。

今年の春は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、残念なことに面会も制限されており、歌声喫茶や地域のボランティアによる催し物もすべて中止になってしまいました。

そんな中、利用者さんに



ベランダからの花見を満喫

とってベランダ周辺に咲き誇る花々はまさに「春の風物詩」で、欠かすことができない。とても大きな楽しみです。

老健はやしの杜

事務 寺沢 江理

わしやうは大丈夫！

往診に伺うと、いつもはベッドの上から犬をかまっているSさん。

その日は中村所長の顔を見るなり、「先生！待って！ たんな！ わしやうはいいで、息子がえらいことになっちゃって、息子を診てほしいん…」。

息子さん、実は足を骨折して1カ月近くギプスでの生活を強いられ、もう少しでやっとギプスが外れるんだと苦笑い。

100歳になる母は、介護者である息子さんが不自由ながらも自分を気遣ってくれる気持ちに、申し訳なさとありがたさとを日々感じていた様子。

訪問した時は11月。寒い時期でしたが何とも心がほっこりして帰途につきましました。

かやの木 診療所の訪

問診療は、2019年12月をもちまして終了させていただきました。長きにわたって地域のみなさまには大変お世話になり、大きなご支援ご支持をいただきました。誠にありがとうございます。深く感謝申し上げます。今後は外来での診療のみとなりますが、何なりとご相談くださいますようお願いいたします。

かやの木診療所 看護師 牧野 豊子



手軽に簡単らくらくレシピ ②4



便が何日も出なくてスッキリしない日が続くことはありませんか？ 人は腸の長さや形によって、女性は生理周期など、いろいろな原因が考えられますが、生活を見直すことで便秘を予防できる方法をいくつか紹介したいと思います。

①3食規則正しく食べる（規則正しく腸が動く）②水分をこまめに取る（腸内の便の流れを良くする）③食物繊維の多い食品を摂る（水分を集めて便を軟らかくする）④発酵食品を摂る（腸内環境を整える）、その他適度な運動や睡眠も大切とされています。今日は「発酵食品」のヨーグルトを使ったレシピをご紹介します。

健和会病院 健康管理課 管理栄養士

佐々木 朱美

（飯田下伊那地域糖尿病療養指導士）

新じゃがのカレーヨーグルトサラダ

エネルギー量（1人分） 125 Kcal
 蛋白質7.3g 塩分0.8g

●材料（2人分）

- ・新じゃがいも 150g（中1個）
- ・新たまねぎ 50g（中1/4個）
- ・きゅうり 50g（1/2本）
- ・ツナ缶（水煮） 1缶
- ・ヨーグルト 100g
- ・A
 ・カレー粉 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・付け合せ（レタス・トマト等）



●作り方

- ①新じゃがいもはよく洗い、皮をむかずに1.5cm角に切り、水にさらした後耐熱容器に入れ、軽くラップをし、約5分電子レンジで加熱する。（串が通るまでやわらかくする）
- ②新たまねぎは薄くスライス、きゅうりは輪切りにしてそれぞれ軽く塩をしておく。
- ③Aを混ぜ合わせ、水分を絞った②、粗熱が取れた①、水を切ったツナ缶を加えて混ぜる。

※サラダ用糸寒天やレンジで加熱したきのこ類、ひじきなどを使うと、食物繊維の量が増え、便秘改善にも◎です。

飯田医師会作成の「事前指示書」をご存知ですか？

人生会議を始めるきっかけに

人はみな、いつでも、命にかかわるような大きな病気やケガをする可能性がありま
す。命の危険が迫った状態に
なると、約70%の方は自分の
意思を伝えられなくなるとい
われています。

厚生労働省はその愛称を「人生会議」とし、併せて、11月30日を「人生会議の日」と決めました。「いい看取り・いい看取られ」の語呂合わせだそうです。

元気で健康な時にこそ、自分の「最期」について考え、あなたの大切な人と話し合
あつておきましょう。最期の
ときについて考えることは、

自分自身で考え、信頼する
人たちと話し合うことを「アド
バンス・ケア・プランニン
グ（ACPG）」と呼びますが、

「今これからどう生きるかを
考えること」でもあると思い
ます。そして、あなたが意思
表示できなくなった場合に、

あなたの思いを代弁してく
れる人を「代理決定
者」として指名してくだ
さい。

飯田市医師会が作成した事前指示書

飯田医師会では
2008（H20）年、こ
のような相談の際に役立
つように全国に先駆け
て「事前指示書」を作成
し、以来改訂を重ねてき
ました（現在、第4版）。
この「事前指示書」があ
なたの人生会議を始める

昨年頃より、メディアでも「人生会議」という言葉を使い「自分が意思表示できる間にどんな医療や、ケアを受けたいかを考えておきましょう」と宣伝し始めたのを目や耳にされている方も多いと思います。

きっかけになれば幸いです。
「事前指示書」は飯田医師会のホームページからダウンロードすることが出来ます。また、飯田医師会所属医療機関の窓口でお渡しすることも可能です。

健和会病院

副院長・倫理委員長
塚平俊久（消化器内科）

「事前指示書」の記載を

検索 「飯田市医師会 事前指示書」

しておくことが大事になります。医療現場でもご提示いただくことで、ご本人の意思の証拠として、治療方針を決める上での参考にさせていただきます。

厚生労働省から「人生の最終段階における医療ケアの決定」を支援するようにガイドラインが出されているほどです。ご本人にとって最善の人生を生き切っていたくために、健和会病院でも取り組んでいきたいと考えています。

健和会病院

倫理委員会事務局
筒井久美子

（医療コーディネーター）

改憲発議に反対する緊急署名にご協力ください！

安倍首相が狙う「憲法9条第3項」への自衛隊明記は、第2項の「戦力不保持」を死文化させ、アメリカが要請する戦争支援の一角を自衛隊に担わせようとするものです。第二次大戦で多数の犠牲者を出した反省の元に生まれた現憲法の9条を変えさせてはいけません。今回緊急に提起された新たな署名へのご協力をお願いします。

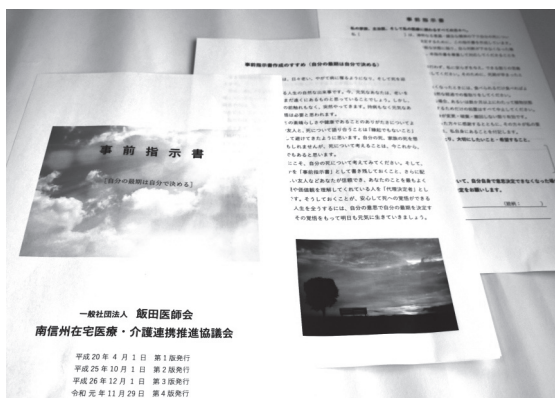
同封した返信用封筒に記入の上ご返送ください。

飯伊民医連 事務局長 林 憲治

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために

1. 「社会医療社法人健和会 第38回健康まつり」延期
7月12日（日）⇒9月以降とし、改めてご案内します。
2. 5月6月の「健和会病院 医療講演会」は中止します。
3. 「面会制限・禁止のお願い」

健和会病院、特別養護老人ホームゆい、養護老人ホームハートヒル川路、老人保健施設はやしの杜、地域密着型特養はやしの杜では、「全館における面会制限・禁止」にご協力いただいています。



伊那谷健康友の会 5月、6月の予定

※地域での新型コロナウイルス感染拡大状況により、延期または中止をさせていただくことがあります。

○バランスボール、筋力アップ教室にお出かけください！

- ・ 鼎支部
毎週水曜日 10:00～11:00 かなえの里ホール
- ・ 山本支部
5月28日(木) 10:00～11:00 東平防災センター
6月25日(木) 10:00～11:00 東平防災センター
- ・ 高森支部
5月16日(土) 10:00～11:00 高森公民館
6月20日(土) 10:00～11:00 高森公民館
- ・ かやの木筋力アップ体操
5月13日(水) 17:30～18:30 かやの木診療所
6月10日(水) 17:30～18:30 かやの木診療所

※どの会場もどなたでも参加できます

●上郷支部総会・医療講演

開催日時：5月19日(火) 13:30～ 上郷公民館 205号室
講演内容：「くすりについて」
開催会場：健和会病院 長谷部 優 薬剤師

●笠松山登山・さわやかな新緑を楽しむ

集合日時：6月6日(土) 8:30～
集合場所：梅ヶ久保駐車場

※参加費無料(申し込みは5/30までに事務局 53-7252へ)

●竜丘支部総会・医療講演・フレイルチェック

開催日時：6月18日(木) 13:30 時又ふれあいセンター

健和会病院

着任医師の紹介

原 悠太(はら ゆうた) 医師

内科 (喬木村出身)



2013年 信州大学医学部 卒業

13～16年 長野中央病院

初期研修

16～20年3月 信州大学

腎臓内科(※専門研修)

□専門研修

・腎炎、ネフローゼ、腎不全の診断・治療・・・腎生検の施行

・腎移植周術期管理、外来管理

・透析管理

・慢性腎臓病管理

『地元地域でできる医療の幅を広げたい!』との思いから、この4月健和会病院へ着任となりました。

よろしくお願ひします。

二児の父。実家はいちご農園です!

入院中の栄養摂取

リハビリに必要なエネルギー

健和会病院 内科 山本ひとみ



当院の入院患者さんも高齢の方が多くなりました。病気になる前から虚弱傾向の方が病気になる入院されると、あつという間に寝たきりになったり、急性期の病気が峠を越して食事を開始してみると、嚥下障害で食べられなかったりといったことが起こります。

厚生労働省は、日本人には1日2000キロカロリーの栄養摂取を推奨しています。「年寄りだし、あまり動かないで、食事はちよつとでいいな」と言う方がいますが、少ない食事からだを維持することができず、新車の時は故障が少ないですが、長年使ううち、ガタが来て修理代がかさむようになります。人間のからだも同じで、年齢が上がる、組織、細胞はキズが

つきやすくなり、修復にエネルギーが必要となるのです。積極的リハビリを行なうには、80代までは平均2000カロリー程度が必要というところがわかってきました。

摂取カロリーが少ないと筋肉などからだを犠牲にしてエネルギーを作りだすために、せつかく病気が良くなっても食べられなくなったり、歩けなくなったりといったことが起こります。それを防ぐのがリハビリテーション栄養の考え方です。病気になっても栄養を落とさないことと、筋力の低下を最小限にするために、栄養士が介入して、必要なカロリーを計算します。

リハビリを行なう場合は、さらにカロリーをプラスします。嚥下障害などで必要な量の食事がとれないときは、点滴で補うことができます。一時的に経管栄養をすることもあります。急性期の治療の間に低栄養を防ぐことが回復を早めることにつながります。

心がいやされた

かやの木診療所中村先生の記事には心がいやされました。優しく向き合ってください。先生がいて心強く思います。わが身を重ね合わせて記事を読ませていただきました。ありがたいです。

(はなこ)

カロリー消費に驚く

松尾初美さんの『ダイナミックフラミンゴ療法』に「チャレンジ!」を読みました。歯磨きしながら片足立ちするだけで、けっこうカロリーを消費することに驚きました。(吉川 浩昭)

読者の声

が、副作用が出てしまいました。そのことを先生が記録してくださったので、今年は処方なしになりました。かかりつけの先生に感謝です。

(岡庭 恵美子)

医者いらすの私

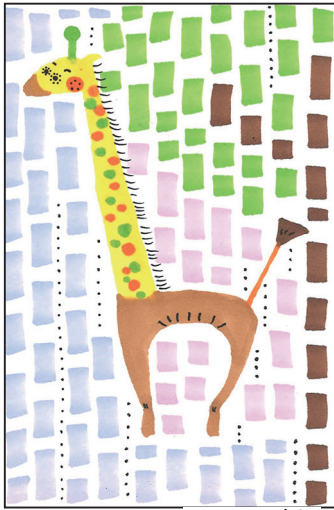
私は80才ですが、健康で医者にはほとんど用がありません。3月号の記事、コレステロールや手洗い、マレットゴルフなど、健康に役立つお話があり参考にして、ますます医者いらずでいたいのです。

(小林 悦子)

私こそごめんさい

お正月明けに孫がインフルエンザにかかって病院小児科を受診。昨年もかかってタミフルを処方されました。私の腕の血管が細くて注射針が入らない時、看護師さんが「痛くてごめんね!」と謝ってくれます。私の方こそ申し訳ないです。

(アクアマリン)



nozomi

大所高所
人間ドックを受けて
世の中コロナ
が重くなっている中、人間ドックの日が来てしま

いました。自分は病気でも無いのに病院に行っても良いものか大変悩みました。

しかし、ドック担当の方、保健師さんの優しい気遣いに触れ、無事終えることができました。本当にありがとうございました。(サツチャン)

孫の思い出深い卒業式

孫が小学校を卒業しました。生まれた日のこと、今でもはつきりと覚えています。苦しい不妊治療に耐え帝王切開で産んでくれた娘と、生まれてきてくれた孫に感謝です。新型コロナウイルス感染のため、縮小された卒業式でしたが、却って思い出深い式になったかも…。(yocchi)

そろそろ歩こうかな

夏の間は朝5時に起きてウォーキングをしていました。が、冬寒しし暗いしサボっていました。庭に水仙が黄色い花をつけ、私もそろそろ歩き始めようかな。

(赤毛のアンアン)

飯伊民医連

ヨコのカギ

- 火薬と金属粉末を混ぜて作る。火を付けドーン。
- 下伊那郡にあった村。中央自動車道の飯田インターチェンジ周辺にあたり。
- 米・麦などのデンプン質を煮て作る粘りけのあるもの。
- 小さな玉が中に入っており、全体を振り動かす鳴り物。
- 東南アジアの国。首都はぬ!
- 飯田市龍江の社会福祉法人。今年で開設20周年を迎えた。
- 〇〇が減っては戦ができない。
- 新潟県の「県鳥」。
- 佐渡に生息
- コウゾやミツマタなどの植物の繊維を漉いて薄く平(たいら)に成形したもの。コピーには不可欠。

パズル

応募締切りは
5月31日(必着)

1		2	a	b	3
4	5				
6			7		d
		8			
9	e		10		c

解答	a	b	c	d	e
----	---	---	---	---	---

1月号の当選者

たくさんの方に応募いただきました。正解者のなかから抽選で次の方々に図書券をお送りしました。(当選者) よんちゃん、中山敏邦、芝原 美代子、熊谷 美智子、菅沼 浩

3月号の解答 ソツギョウ

郵便ハガキに住所、氏名、解答を書いてお送りください。正解者には記念品(図書券)をお届けします。(正解者多数の場合は抽選)
本誌の感想、ご意見をお書き添えください。本誌に掲載させていただきます。匿名希望者はペンネームをお書きください。

みなさんの行動があなたと家族、 職場の仲間の生命を救います。

回答者.. 健和会病院 内科

鷺見順教 医師

Q1 自分や家族に発熱や咳が出た、味覚や臭覚に異常を感じたりしたらどうすればいいですか？

では嗅覚異常味覚異常が特徴的だと言われていますが、ただの風邪や花粉症でも見られる症状です。

発熱や咳があっても、現時点では新型コロナウイルス感染症よりも普通の風邪等の病気であることの方が圧倒的に多いです。また、新型コロナウイルス感染症

では、ただの風邪なのか新型コロナウイルス感染症なのか、区別することは困難です。ですので、これらの症状が出たら仕事や学校を休んでいた、外出やイベントへの参加を控えてください。周囲に感染を広げないための大切な行動です。また、慌てて医療機関を受診することも控えてください。

飯伊民医連だより

No. 230

2020年5月号

別刷り
新型コロナウイルス対策

医療機関では、マスク、ガウン、消毒用エタノール等不足の中、また診療や窓口対応など様々な制約を受ける中でも、全職員が総力をあげて新型コロナウイルス感染拡大防止対策に取り組んでいます。



鷺見順教 医師

内科の鷺見です。担当課は、主に「総合診療科」です。小児科も担当しています。

当てはまるなら相談窓口ご連絡

- ☆風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合（解熱剤を飲み続けなければならない時を含みます）。
- ☆強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合。
- ※高齢者、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患）がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方は、次の条件に当てはまれば相談してください。
- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が2日程度続く場合。
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合。

繰り返しますが、症状が出始めた初期には、新型コロナウイルス感染症と普通の風邪を区別することは難しいのです。受診しても「今の時点では分かりません」としか言えません。もしあなたが新型コロナウイルスに感染していた場合、あなたが他の患者さんに感染を広げてしまいます。逆にあなたがただの風邪だった時は、受診したことで新型コロナウイルスに感染してしま

まうかもしれません。なぜなら、あなたと同じように受診した患者さんの中に、新型コロナウイルスに感染した人がいるかもしれないからです。普通の風邪は数日で症状が軽くなるのがほとんどです。そして、薬を飲まなくても悪化するわけではなく、薬を飲んだからといって早く治るわけではありません。ですので、最初は少し様子を見てほしいのです。そして、別表の条件に当てはまるようになったら、保健所の「新型コロナウイルス感染症に関する有症状者相談窓口」に問い合わせてください。

Q2 新型コロナウイルス感染症は、食品を介して感染する可能性はありますか？

主な感染経路は飛沫感染と接触感染であると考えられています。2020年4月1日現在、食品を介して新型コロナウイルス感染症に感染したとされる事例は報告されていません。

Q3 新型コロナウイルスに感染した方には、どのような治療が行なわれるのでしょうか？

新型コロナウイルスそのものに効く抗ウイルス薬はまだ確立していません。軽症の場合には、発熱や咳などの症状を和らげる治療が行なわれます。肺炎を起こした場合は、酸素投与や人工呼吸などが必要となることもあります。

Q4 新型コロナウイルス感染症で治療を受けた場合、治癒したと判断されるのはどのような場合ですか。また、新型コロナウイルスに効く薬はまだないのに、どうして治癒するのでしょうか？

発熱や咳等の呼吸器症状が消失し、鼻腔や気管などからウイルスを検出できなくなつた状況を「治癒した」と判断しています。

また、この新型コロナウイルスそのものに効く抗ウイルス薬はまだ確立しておらず、ウイルスが上気道や肺で増えることで生じる発熱や咳などの症状を緩和する目的の治療（対症療法）として、解熱剤や鎮咳薬の投与や、点滴等が実施されています。対症療法により、全身状態をサポートすることで、この間ウイルスに対する抗体が作られるよ

うになり、ウイルスが排除されて治癒に至ると考えられま

【感染症の予防法】

Q5 感染を予防するため
に注意することはあります
か。心配な場合には、どのよ
うに対応すればよいですか？

石鹸による手洗いや手指消
毒用アルコールによる消毒な
どをこまめに行ないましょ
う。また、人混みに行くこと
は避けてください。

Q6 集団感染を防ぐため
にはどうすればよいでしょ
うか？

多くの事例では新型コロナ
ウイルス感染者は、周囲の人
にほとんど感染させていない
ものの、一人の感染者から多
くの人に感染が拡大したと疑
われる事例が存在します（ラ
イブハウス、スポーツジムや
屋形船等の事例）。

これまで集団感染が確認さ
れた場に共通する「①換気の
悪い密閉空間、②人が密集し
ている、③近距離での会話や
発生が行なわれる」という3
つの条件が同時に重なった場
所（換気が悪く、人が密に集
まって過ごすような空間（密

閉空間、密集場所、密接場所）
に集団で集まることは避けて
ください。

Q7 家族に新型コロナウイルス
の感染が疑われる場合に、
家庭でどんなことに注意
すればよいでしょうか？

左の表をごらんください。
Q8 濃厚接触とはどのよ
うなことを指すでしょうか？

濃厚接触かどうかを判断す
る上で重要な要素は二つあ
り、①距離の近さと②時間の
長さです。

必要な感染予防策をせずに
手で触れること、または対面
で互いに手を伸ばしたら届く
距離（2 m程度）で一定時間

以上接触があった場合に濃厚
接触者と考えられます。

新型コロナウイルス感染症

対策専門家会議では、対面
人と人との距離が近い接触
（互いに手を伸ばしたら届く
距離で2 m程度）が、会話な
どで一定時間以上続き、多く

の人々との間で交わされる環
境は感染を拡大させるリスク
が高いとされています。

Q9 潜伏期間はどれくら
いありますか？

WHOの知見によれば、現
時点で潜伏期間は1〜14日
（一般的には約5日）とされ
ています。また、これまでの
コロナウイルスの情報などか

家族に感染疑いがあるときの注意

- (1) 部屋を分けましょう！
 - (2) 感染が疑われる家族のお世話はできるだ
け限られた方で。
 - (3) マスクを使用しましょう！
 - (4) こまめに手を洗いましょう！
 - (5) 換気をしましょう！
 - (6) 手で触れる共有部分を消毒しましょう！
 - (7) 汚れたシーツやタオル、洗面タオル、衣
服を洗濯しましょう！
 - (8) ゴミは密閉して捨てましょう！
- 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入
れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。そ
の後は直ちに手を石鹸で洗いましょう。

ら、未感染者に
ついては14日間
にわたり健康状
態を観察するこ
とが推奨されて
います。
Q10 発熱の
継続はどのよう
に確認すればい
いですか？

一般に37・5
度以上の場合は
発熱とみなしま
す。発熱が認め
らる場合、毎日
体温を測定し、体
温と時間を記録し
てくださ
Q11 PCR検査の検査体
制は増えていると聞きます
が、「検査をしたくても、保
健所の体制がなく断られてし
まいやってもらえない」との
報道があります。保険適用が
始まるとどのように変わるの
でしょうか？



PCR検査の検査体制は増えていると聞きますが、「検査をしたくても、保健所の体制がなく断られてしま

事例が報告されていますが、
これはなぜですか？
一般的には、感染症は一度
軽快したら、短期間に感染す
ることは考えにくいとされて
います。一方で、PCR検査
は陰性となったものの完治し
ていないことがあり、一旦軽
快していた感染が再燃するこ
ともあります。
Q13 新型コロナウイルス
は重症化しやすいのですか？
中国のデータからは、発症
して1週間程度は風邪のよう
な軽い症状が続きます。その
うちの80%の人は軽症のまま
治ります。残りの20%の人が
重症化し、人工呼吸器などの
治療が必要な重篤な患者は全
体の5%、そのうちの半数が
亡くなっています。
日本のデータでも同様で、
重篤な患者が5%で、亡く
なった人（致死率）は2・5%
でした。これは09年に流行し
た新型インフルエンザと比べ
てはるかに高い数値です。
日本では新型インフルエン
ザによる死者203人、致死率0
・001%だったので、新型コ
ロナウイルス感染症は2500
倍以上の致死率となります。