

平成 20 年 12 月 1 日発行
第 135 号

康寿診報

編集 / 発行 医療法人社団 康寿会 加藤内科医院

〒421-0301 静岡県榛原郡吉田町住吉 303-1

Tel: (0548)32-0701 緊急用:090-1758-1712 Fax: (0548)32-1280

「パニック状態回避の為に」

鳥インフルエンザから、新型インフルエンザの発症に備えて

「病院・療養施設以外、家庭で自宅のベッド上あるいは床上で、家族以外の医療・看護の手立て無く、死に行く親族の最期を看取ったことがあるか？」

平和が長らく続いた、医療が空気のように身近に存在するようになった日本人には、誰も遭遇したことの無い光景であろう。

現在の鳥インフルエンザが人に、さらに人から人へ感染するようになった際の「新型インフルエンザ」。これが蔓延すると、最悪の状態ではこんな日常となる可能性が否定出来ない。この状況への備え、「パニック状態にならないで、冷静に行動出来るか？」考えたい。

一番大切な、まず第一に守るものは何か、「自分」であろう、自分がある「家族」、家族がある職場の「職員」、職員がある「陸会会員」をはじめとする「本院に定期的に通院中の患者さん」、自分の通常の職場・患者さんの安全が保たれた上で「新規に来院される患者さん」、さらに「地域住民」、「日本」、「世界」の順番であり、医療人である私もこのような感覚は一般の方とほとんど変わらないのではないかと思う。

ただし、地方の開業医として、今現時点で医師会等を通して、自治体との十分な「危機管理」の“策”が検討され、絶対とはいえなくとも、具体的にタミフルの予防投与の対象者・用量を定めるなど、環境が整備され、現時点での必要不可欠な対策が施された上であれば、政府や自治体の設置する「発熱外来」等の、公の取り組みに、医師の立場から全面的に協力する。

「国は地方自治体任せ、地方自治体は動かず」

今年度「特定健康診査・保健指導」いわゆる「メタボ

リックの健診」が始まったが、実効的な保健指導が為されず、反故にされているのと同様では活けない。

「新型インフルエンザ」が蔓延した際には「死に行く人を直視すること」に対し、今“策”が検討され、本腰で取り組むべき問題である。実効的な議論をする場を提供し、パニックに陥ることの回避が必要である。

自分が医師として今何が出来るのか？数ヶ月考えた結論をお話する。感染者が報告された際は、何よりこの「感染者を隔離」し、あちこちへ動かさないこと。最初の段階では「自宅待機・職場待機を大原則」として、食料・薬物の調達等最低限の外出の際は、マスク・ゴーグル等の感染予防、うがい・手洗いを励行すること。有効とされる治療薬 タミフル等の調達について「正確な情報を得る」こと。

現在、志太・榛原地区には、感染者隔離のためのベッドは数床のみである。11/19の新聞・ニュース等では「各都道府県に感染者が一人でも出たらその県の学校を閉鎖」「タミフルを電話診察で処方」と報道されたが、期間・用量の設定については、何も語られない。

学校・職場等の閉鎖は、どれだけ長くても1ヶ月が限度であろう。その後は、新型インフルエンザ感染の個々のリスクが解除されないまま、学校・職場等の閉鎖は解かれ、社会・経済活動の再開を余儀無く迫られる。

我々は医療人として考え、地域住民の皆さんに、ただ怯えるのではなく物質的にも精神的にも「備えること」の大切さと「手段」を伝えるべきだと思います。

そして、行政の方々が、医療人のモチベーションを大切にしていればと考えます。 加藤寿夫

すべての風邪の予防に「手洗い・うがい」を忘れずに!

- ◆ インフルエンザの季節がやってきました。今年は、新型インフルエンザが大流行する可能性が示唆され、国・自治体でも早急に対策を検討しようとしています。

《すべての風邪を 予防するには・・・》

1. 「手洗い」「うがい」の励行、習慣付けること。
2. 外出時は「マスク」等をして、寒くない服装で出かけること。
3. 空気が乾燥しているので、加湿器等でお部屋の加湿をすること。

(インフルエンザウイルスや風邪の菌は乾燥を好みます。)

まず実行したいことは「手洗い・うがい」です。新型インフルエンザでは「ゴーグル」の着用もお勧めします。

インフルエンザや風邪の感染源は、主には浮遊しているウイルスや細菌を気道に吸い込むことによりますが、手に触れたウイルスや細菌が口に入り感染源となることもあります。そのため、「手洗い」と「うがい」がとても大切になります。

- 職場・学校ではもとより、お家でも「手洗い・うがい」を徹底してください。子供さんには帰ったらすぐに「手洗い・うがい」の習慣付けを、親が手本となり指導してあげてください。うがいが出来ない小さな子供さんでもうがい薬を「お口の中でクチュクチュ」して吐き出すだけでも十分な効果が期待できます。

◆ 手洗いの方法

手は、外で色々なものに触れて、想像以上に細菌等に汚染されています。きたない手を洗い細菌・ウイルス等を洗い流すことは、非常に効果的な感染症の予防方法です。

1. 手を水で濡らし石鹸を泡立てます。固形石鹸の場合は水ですすいで元に戻しておきましょう。
2. 手の甲、手の平から親指、指の付け根、指と指の間をていねいに洗いましょう。
3. 爪の隙間を注意して洗いましょう。(歯ブラシなど使って洗うとより効果的です。)
4. さらに10秒から15秒以上もみ洗いをしましょう。このもみ洗いが手についた細菌等を洗い流すのに効果的です。
5. 清潔なタオルで手を拭き乾かしましょう。



◆ うがいの方法

のども手と同じように外の空気に直接さらされている部分です。のどは細菌等を体の中に進入させない働きをもっていることから細菌の宝庫として知られ、驚くほどの多くの細菌等が付着しています。細菌等を取り除くためには、適切な方法によるうがいが必要です。

1. うがい薬を希釈したものやお茶などをコップにとりましょう。うがい薬には「アズノールうがい液」や「イソジンガール」があります。昔ながらの「塩」によるうがいも効果的です。
2. まず、残った食べ物などを取り除く目的で、口に含んで強くうがいをしましょう。
3. 次に、上を向いてのどの奥まで液が回るように15秒ほどうがいをしましょう。
4. 2、3を最低3回繰り返しましょう。



「すべての風邪の予防に『手洗い・うがい』を忘れずに」は 柳はいやく 吉田薬局薬局長 杉森勲さんによる編集です。

新型インフルエンザ・災害に備えて「飲食物の備蓄」を!

新型インフルエンザが発症すると外出は最低限に制限されます。常日頃から災害やパニック状態に備えて最低でも「2週間生活できる程度の飲食物の備蓄」をおすすめします。

《阪神・淡路大震災での食料の配給状況》

地震発生から3日目午前まで「おにぎり1個」などの少量の食物、さらに全く配給されない避難所もあり、多くの被災地で食料が不足しました。3日目午後から3食の食料が定期的に配給され、4日目から農水省・自衛隊・県警が介入し、食料確保がなされたと報告がありました。よって地震等の局所的な災害に対しては、発生後3日間は自前の食料と水で対応できるだけの備蓄が必要です。

《非常食・配給食の問題点》

非常食の傾向として、エネルギーは満たされているが、蛋白質・鉄分・カルシウムが不足していたことや、配給されるコンビニ弁当でも、鉄分・ビタミンB1・ビタミンCが不足であったことが報告されています。

実際に被災地で支援活動を行った栄養士会や看護師の報告では、避難所の食事の配給には格差があり、状況の悪いところは、おにぎり・菓子パン・汁物などの簡単な食事になるので、炭水化物の過剰・蛋白質不足・野菜不足によるビタミン、ミネラル、食物繊維不足が原因で、むくみ・便秘・脱水症状等、体調不良となる方が多く見受けられたようです。避難所生活も長期となると上記の栄養の偏りに加えて塩分の過剰摂取やスナック菓子等による脂質の過剰摂取なども影響し健康状態の悪化が懸念されます。さらに免疫力が低下し、感染症が広まる原因にもなりかねません。

《対策》

特に糖尿病や高血圧症等の慢性疾病の方は、配給される食料や備蓄の非常食だけでは病気を悪くさせますから配慮が必要です。栄養成分表示があり、日常食品に近い味付けの非常食を選びましょう。不足しがちな栄養分は野菜ジュースやサプリメント等で補えるとういでしょう。また「普段から内服している薬は2週間程度残っている状態での医療機関の受診」をお勧めします。

「災害時」で電気・ガス・水道などが使用できない場合と、「新型インフルエンザ発症時」予防のため外出はできないが調理は問題なく行える場合では、備蓄食料の内容が違いますので簡単に表にしました。備蓄品の古いものは通常の生活で消費し、新しい物に入れ替えるようにしていけば、無駄なく非常時に備えられます。米・塩・飲料物など日常の消耗品は備蓄を2~3倍に増やすことをお勧めします。

非常時の食料備蓄	災害時 (ガス・電気・水道使用不能) 3日分+	新型インフルエンザ発症時 (ガス・電気・水道使用可能) 最低2週間分
水	1人最低2~3ℓ/日(6~9ℓ/3日)	(水道水)
主食	米、粥(レトルト) パン(長期保存可能な物) クラッカー等	米、切りもち(長期保存可能な物) 乾麺(そば、うどん、そうめん、パスタ) インスタントラーメン パン(長期保存可能なもの)
主菜	缶詰(魚、肉、コーンビーフなど) レトルト食品	缶詰(魚、肉、コーンビーフなど) レトルト食品、冷凍食品、ヨーグルト 魚肉ソーセージ、豆腐(長期保存可能なもの)
副菜	レトルト食品 野菜の缶詰 野菜ジュース、果物ジュース	じゃが芋、さつまいも、玉ねぎ等(長期保存可能な野菜)、冷凍食品のカット野菜、野菜ジュース りんご、みかん等(長期保存可能な果物)
飲料	ペットボトル(水、お茶等) スープ、LL[常温保存可能]牛乳	ペットボトル(水、お茶、スポーツ飲料など) LL[常温保存可能]牛乳
その他	菓子類、サプリメント(鉄分、加シム、ビタミンC等)、粉ミルク(乳児がいる家庭)、塩、砂糖 薬(内服薬、インスリンなど) カセットガスコンロ	めんつゆ、レトルトカレー、パスタソース 菓子類、サプリメント(鉄分、加シム、ビタミンC等)、粉ミルク(乳児がいる家庭)、塩、砂糖 薬(内服薬、インスリンなど) [管理栄養士 杉山晴子作成]

《勉強会のご案内》

通常の勉強会は原則第 3 土曜日 13:00 から開催です。

12 月 13 日(土)	インフルエンザについて
1 月 17 日(土)	糖尿病とは
2 月 14 日(土)	薬物療法について
3 月 7 日(土)	低血糖について
4 月 18 日(土)	第 78 回 睦会
5 月 16 日(土)	運動療法について

《診療案内》

診療時間	月	火	水	木	金	土
8 時 ~ 12 時						
15 時 ~ 18 時						

休診日:日曜・祝日 木・土曜の午後 月末最終日の午後

受付は 初診は 17:30 まで 再診は 17:45 まで です。

受付最終時間 厳守 とさせていただきます。

ビデオ・DVD 学習会は、別紙予定表にて診療日の午前・午後開催しております。個人の希望にも随時応じております。希望される方は、職員まで申し付け下さい。

次回「第 78 回睦会」は、「病診・診診連携」をテーマに、焼津市立病院 井村満男先生にメインの講演をお願いしており、2009 年 4 月 18 日午後 吉田町図書館にて開催予定です。

《「新型インフルエンザ」「この対策」のお知らせ》

現在の鳥インフルエンザが人に、さらに人から人へ感染するようになった際の「新型インフルエンザ」について、(株)はいやく 吉田薬局とも協議の上、現在通院中の皆さんに可能な限り感染が及ばないために検討中です。

「新型インフルエンザ対策」について、「糖尿病とは」の勉強会の後、2F 講話室にて 1 月 17 日(土)14:00 頃より「本院の新型インフルエンザ対策」と題し懇談会を開きます。具体的な本院の対策は次号康寿診報 136 号にてお知らせします。

《開院 40 周年文集(2009 年春発行予定)作成のお知らせ》

個々にお話しますが、宜しくお願いします。



《「睦会会員」新規募集・会員証発行のお知らせ》

日本糖尿病協会(日糖協)発行「さかえ」の毎月配布(¥525×12 ¥6,300 相当) 静岡県糖尿病協会(静糖協)同時入会(「さかえ」の配布を希望される方) 睦会勉強会の参加費の免除(¥500 分×2 回/年) 各種予防接種・ワクチン等の割引(毎年のインフルエンザワクチン¥200・肺炎球菌ワクチン¥2,000 の割引等)

1/17(土)17:00 より「睦会役員新年会」を予定しておりますので、よろしくお祈りします。

「睦会会員証」写真入りの発行(紛失の際の再発行は ¥300 申し受けます) 糖尿病協会に入会し「さかえ」を申し込むと、年間 ¥2,000 にて購読できます。この費用は睦会年会費より負担します。以上の特典にて、2009.3.まで、年会費 ¥3,000 にて受け付けます。「さかえ」不要の方は ¥1,000 引きです。

《肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ》

欧米先進国の高齢者の接種率は 70~80% に達する有効性の証明されたワクチンです。今年度も、吉田町では独自の助成があり 70 歳以上の方は 個人負担無しにて行なわれています。

他の市・町の方は ¥8,000、睦会の会員の方は ¥6,000 で実施中です。



《臨時休診のお知らせ》

お薬を切らさないようにお気をつけ下さい。

12/22(月), 12/29(月) ~ 1/4(日)[年末年始], 2/21(土)・23(月)は休診です。