

平成 21 年 12 月 1 日発行  
第 145 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

「『パニック状態の回避』の為に - “無力” “無念” を知り、その後の世の存在を信じて -」

“質” を考え、毅然とした言動、後退せぬ責任 その

インフルエンザ蔓延に対して

ワクチン接種は大切ですが 日常生活での「手洗い」「うがい」「マスク」「飲食物の備蓄」を( P2,3 参照)。「強毒性(鳥)新型インフルエンザ」これが蔓延、感染すると数人に一人が死亡する。吉田町で 300 人と予測される死者は簡単に 600 人にもなり、住民一人ひとりの「パニック状態の回避」で 100 人以内に抑えることも可能だと考える。ただし 0 には出来ないことも現実として知るべきである。この対応は、時間との勝負を迫られ、住民の「冷静な行動」が欠かせない。「弱毒性(豚)新型インフルエンザ」は、この予行練習として役立てるべきであるが、国も 県も、榛南地区 吉田町でも、行政の動きが緩慢に思えてならない。

榛原病院問題に対して

再び沈黙の時間が経過中です。本院と併診通院等、榛原病院で加療されている方は、出来る限り、自分の治療内容について、主治医の先生と「必要な医療データの提供・保持」「現在の治療継続が可能であるように」等のお話をさせていただいて、いざという時困らない為に、現時点でアドバイスを受けて下さい。

国も榛南地区も、政治が混沌とし落ち着かない中で、多くの悲劇が待ち受けている。「政策を司る者の罷り通ろうとする世界」この訂正を当事者がする気が無ければ、今の先に未来は無い。最終段階に突入、何も出来ない。“無力” “無念” を思い知る。破滅後の世の存在を信じ、冷静に見届け、後退しない。

平成 21 年 8 月 1 日発行 康寿診報 第 143 号 P1・平成 21 年 9 月 1 日発行 康寿診報 第 144 号 P1 より改変

吉田町も牧之原市も、数か月に及び 榛原病院に関して具体的な説明は皆無で経過中。吉田町広報 11 月号(よしだ議会だより 55 号 P15)の何の解説もない掲載には驚いた。心は静止し、凍り付く思いがした。訂正すべきは、聴衆が何も知らされず、町・市の議員すらも実態を知らされずに、具体的な交渉の進展が望めない状況でありながら、新聞等の報道で 續い續い 危機を先延ばし 隠蔽してきたこと。このトップの責任 自己把握の曖昧さに “ぶちのめされ”、策も無く後手後手の行政。聞く耳を持たず、最終段階に突入する。

吉田町で開業する医師として、榛南地区の住民の、本来救える命、脳・心臓・消化器の救急をはじめ 急性期の数分・数時間の遅れで命を落とす状況の回避。本来の救急医療にアクセス出来ること。これを願うのであるが、既に許されない状況、これが進行している。

我々 榛南地区の開業医には「榛原病院 科は患者を受け付けられない状況になりました」の報告が 2 年前の脳外科撤退にはじまり昨年の循環器、さらに 呼吸器内科・整形外科の撤退となり、内科全科を含め救急患者は無論、全面的に受けてもらえない状況となりました。

年末・年始にかけ、榛南地区の医療状況は悲劇的な報道がなされ、最善でも半年～1 年は、混沌として落ち着かない状況になると思われます。過去の行政の在り方、そしてこれに翻弄され、これから右往左往する住民。

我々の住むこの榛南地区の状況を冷静に分析・直視し 今 出来る事を淡々とこなしていくことです。「急性期の命を救える病院の無い地区」として、これを折り込み済みの既成事実として、住民の方々共々 把握した上で、皆さんの生活、事が起った時後悔しない対応が、そして事前に自己を守る行動が望まれます。 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。今年度は、弱毒性(豚)新型インフルエンザが季節に関係なく大流行し、国・自治体も 右往左往しております。医療人・一般住民に、不安感・不信感を持たせぬように、ある意味 強毒性(鳥)新型インフルエンザの予行練習として、住民の啓蒙を含め、早急に一貫した適切な対応を願いたいものです。

《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。

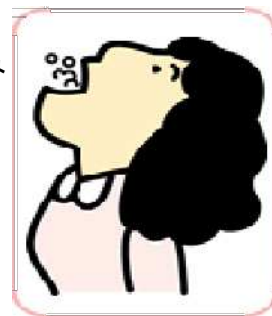
- 職場・学校ではもとより、お家でも「手洗い・うがい」を徹底してください。子供さんには帰ったらすぐに「手洗い・うがい」の習慣付けを、親が手本となり指導してあげてください。うがいが出来ない小さな子供さんでもうがい薬を「お口の中でクチュクチュ」して吐き出すだけでも十分な効果が期待できます。



## ◆ 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「イソジンガーグル」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 榎はいやく吉田薬局前薬局長 杉森敷さんによる編集より改変しました。

# 強毒性(鳥)新型インフルエンザ・災害に備えて「飲食物の備蓄」を!

強毒性(鳥)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、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月の勉強会はインフルエンザ流行の為中止します。ビデオ・DVD学習会をお勧めします。

1月16日(土)	糖尿病とは
2月13日(土)	薬物療法について
3月13日(土)	低血糖について
4月17日(土)	第80回 睦会
5月15日(土)	運動療法について
6月12日(土)	インソ療法について

ビデオ・DVD学習会は、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80回睦会」は、“糖尿病治療のABCを求めて”をテーマに、本院の糖尿病治療の実際そしてメタ分析を成熟させる為には何が必要か、皆さんと考えてみたいと思います。吉田町図書館にて開催予定です。杉山晴子管理栄養士による「加藤さん家の食卓実習」調理実習を1/16(土)・2/13(土) 9:30~12:00実施します。食材費500円のみでプロのテクニックを自分の食卓へ応用して下さい。詳しくは栄養士杉山へ。

## 《本院の「強毒性(鳥)新型インフルエンザ対策」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「強毒性(鳥)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感染が及ばないように検討中です。

## 《毎年の冬のインフルエンザワクチン 予防接種のお知らせ》

今年度も例年冬のインフルエンザワクチンの予防接種実施中です。

小学生まで(12歳以下)の子供さんは 原則2回接種です。

本院では一般の方 ¥3,000、通院中・紹介の(加付のある)方 ¥2,500 です。

65歳以上の方は、町・市の補助があり、各町・市の手続きの上、接種していただくと助成の対象となります。吉田町は¥1,500の自己負担。



## 《弱毒性(豚)新型インフルエンザワクチン 予防接種のお知らせ》

政府の決めた接種順番により、予約にて接種実施中です。

小学生まで(12歳以下)の子供さんは 原則2回接種です。

65歳以上の方においても、榛南地区の地方自治、吉田町においても補助はありません。全額自己負担です。

すべての医療機関が同一料金 一回目¥3,600、二回目¥2,550 です。

行政の不便により、ワクチン不足・入手困難等により迷惑をおかけしております。医療機関の我々も手間取っている状況です。本院として、可能な限り不備の無いように心掛けます。



## 《肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ》

今年度も、吉田町では全国唯一の助成により70歳以上の方は接種代金 ¥8,282の全額町の負担。個人負担無し(無料)で行なわれています。保健センターにて助成券を受け取った上で受診して下さい。他の市・町の一般の方は¥8,000にて実施中。

《臨時休診のお知らせ》 最終日 12/28(月)は 午前中のみの診療となります。

12/21(月)・22(火), 12/30(水) ~ 1/3(日), 1/12(火)は 休診です。

12/29(火)は当番医にて9:00~17:00 急患のみ受け付けます。臨時休診は数ヶ月前にお知らせします。確認の上で 受診をお願いします。

当分の期間、弱毒性(豚)新型インフルエンザワクチンの予約接種の為、午後の診療は救急を有する方以外の 一般外来は 15:30頃からの 開始となります。