

平成 22 年 11 月 7 日発行
第 155 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

「“雅寿の人間たる所以”(30)を 数えて」

“雅寿の人間たる所以”から 自分が“生かされ活きている事”に感謝してー 加藤寿夫

今は亡き お袋 雅子の母性から 発信した 息子 寿夫 そして 夫 康二への祈り願う思い、加藤の家の 昭和 60 年代 平成初期、この頃の団欒の時を芯として、息子として 私 寿夫の受けた 母 雅子から巣立つ過程での教え “雅寿の人間たる所以” として綴った 文言も (30)を数えました。何度も更正を加えながら、その一つひとつを、私が一番更生したい“人間”に提示しております。前回 を提示しましたので、今回は を提示します。最近の 母 雅子との交信では、人としての気持 素直さとは何処から生まれ どんなものであるのか、問われ 問い返し、更なる文言として 文字として表現しております。「この世に 生かされて 生きる “人間” 人として 素直な気持ちで、雅寿の文言を受け入れ、お互いの“器”を 養える様、皆で歩んで行きたいものです。

敵対して物申す相手には「自分の中で“超” 穏やかな自己を呼び起こして接してみなさい」「何度も 論ず様に問うてみなさい」 《人間たる所以 その 雅寿》

“間違い” は、大きい小さいを問わず、訂正を 気持ち良く“己の力”で 前向きに、出来る、自己を形成する事、無論である。

生きる、この世に生かされて活きたとは、その様な“事”ではないのか…、 《人間たる所以 その 雅寿》

敵対して物申す相手には「穏やかな自己を呼び起こして 問うてみなさい」
「受け入れなければ その場は引いて 再考すれば良い」 《人間たる所以 その 雅寿》

自己を研く為には、正直な自分を曝け出し、常々 正面から取り組む“事”である。直球勝負で 全力で投げ込んだ時、生まれる“事”を冷静に受け止める！

また、それが可能な(相対する)人間を 本物の“師”としろ “友”としろ！ 《人間たる所以 その 雅寿》

敵対する相手、どれだけ怒れて・カッカして・頭に血がのぼっても…、

己に物申す相手であるからこそ、今後一切取り合わない・付き合わない・絶交・闇に葬る“的”な 内容の言動は、どれだけ 美辞・麗句をならべてしても、どれだけ文章能力を持ってしても、最低最悪の行為となる。

己の中で“超” 穏やかな自己を呼び起こして、自己に問うて 自己を論じて、自分を制して ストップを掛けて、最後通牒的な言動は慎め！

時間を掛け、冷静な自己から発する思いで包み込み、相手の容量 “器”を考え 見据えた上で、時と場と 経過を見越した上で、己のコントロールの中で 相手を論じてみる！

敵対して物申す相手の“怒り”、反面教師となる人の“心”、すべては己の糧とすべき“事”である。 《人間たる所以 その 雅寿》

敵対して物申す相手には「穏やかな自己を呼び起こして 問うてみなさい」
「相手の“器”を 考えて、静かに申せば良い」 《人間たる所以 その 雅寿》

強がりを見せて 聴く耳を持たない そんな相手と相対する状況では、“強がり”を云わせて 聞いてやる、相手の立場を平然と 笑って許す度量、(一定のけじめはつけた上で… ではあるが)、でかい“器”を持って！ 《人間たる所以 その 雅寿》

インフルエンザについて知っておくべき事！

インフルエンザの季節がやってきました。昨年は、弱毒型(豚)新型インフルエンザが流行し、昨今の頃は パニック状態となりました。

南半球の オーストラリアやニュージーランドでは、今シーズン(日本の夏の時期)の流行は、開始が遅く 小さかったようです。流行の多くは弱毒型(豚)新型インフルエンザだったが、A 香港や B 型優位だった地域もあったということです。

今年は 既に 学校などで集団発生が報告され、新型のほか、季節性の A 香港型、B 型が検出されております。例年よりも流行が早まっているようで、秋田県の病院では患者さんの集団感染で死亡例も報告されました。このケースでは、季節性の A 香港型が検出されており、病院入院患者さん全員がワクチン接種を受けていましたが、発症直前であった為に ワクチンの効果を獲得する前に 集団発生してしまったようです。

10月から全国で始まったワクチン接種は、昨年流行した弱毒型(豚)新型インフルエンザ、季節性の A 香港型・B 型の “3価ワクチン” 3種類混合なので、効果が期待できません。ただし、接種から抗体を獲得し効果が期待できるまで 2週間ほどかかりますので、本格的な流行の前に 早めに接種する事が必要です。

更に、新型インフルエンザについてですが、毒性が変化するかは予断を許さない状況は、継続しております。現在 強毒型(鳥)新型インフルエンザが、流行する可能性は、刻一刻と近づいており、国・自治体でも早急な対策の検討が必要です。

昨年の、弱毒型(豚)新型インフルエンザでは、大騒ぎしましたが、予測したほど病原性が強くなかった為に、軽症ですんだと 考えられます。

はっきりと裏付けされたわけではありませんが、弱毒型(豚)新型インフルエンザは、以前日本で流行した A ソ連型ウイルスと共通部分があり 多くの成人が基礎免疫を持っていた為に ある程度抵抗でき軽症ですんだ。日本では、抗インフルエンザ薬を普段から使い慣れていたこと、学校閉鎖の実施、マスクの使用、徹底したうがい・手洗いなどが功を成したとみられています。世界と比べ、感染すると重症化しやすいとされていた妊婦の死亡者がゼロだったことなど、日本は死亡者が非常に少なかったのは事実です。

今シーズンも、こうした対策を続けて、インフルエンザの流行を抑え込むことが重要であります。インフルエンザは、飛沫感染なので、流行期となったら 人込みの多い場所への外出を控えるほか、他人の咳やくしゃみ 会話での飛沫を避ける事が予防のポイントとなります。

何よりも効果的で 簡単な予防法は、うがいと手洗いです。

もし、自分が かかったら、感染を広げないよう “咳エチケット”を守り、マスクをするなどして、すぐに医療機関を受診して下さい。

ここ 10 年余りで、インフルエンザの対処法が大きく変わった事を何点があげます。何より 大きな進歩は、治療法の開発 診断キットの開発 が、あげられます。

また、ワクチン接種の際に、特に大人に関しては 一回でも効果があるとされた事 (ただし、ワクチンそのものの内容はまったく変わっておりません)、ワクチン接種の当日入浴しても良いとされた事 などが、あげられます。

不明な点、疑問の有る事などは、本院職員にお尋ね下さい。

風邪の予防の大原則

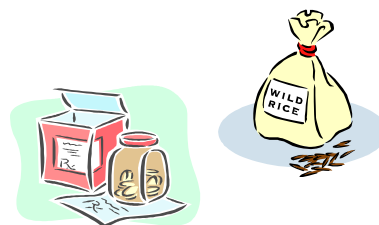
《すべての風邪を 予防するには …》
 「手洗い」「うがい」の励行、習慣付けること
 外出時は「マスク」等をして、寒くない服装で出かけること
 空気が乾燥しているので、加湿器等でお部屋の加湿を
 すること
 (インフルエンザウイルスや風邪の菌は乾燥を好みます。)

冬カゼとインフルエンザの違い

	感冒(冬カゼ)	インフルエンザ
前 駆 症状発症	何となく数日前より体調が すぐれない、ぐずぐずする	ある日突然高い熱が出る (飛沫核感染、潜伏期は1~3日程度)
症状	局所(上気道・鼻・咽)の症状が主 で、鼻水、くしゃみ、咳、のどの痛 みなどのカゼ症状 (高熱になることは少なく、重篤 感も弱く、いわゆるカゼといわ れるもの)	全身症状、悪寒、戦慄を伴う 38.0 以 上の高熱、全身の関節痛・筋肉痛、頭痛 が強い (重篤感が強く、ぐったりしてまいったと いう感じ) 全身症状と同時に、あるいはやや遅れ てカゼ症状が出る
発病形態	散発性	流行性
予後	一般的に良好	気管支炎、肺炎を併発し重症化するこ とが多く、死亡例もある (死亡例は90%以上が高齢者) 10才以下だと脳炎を併発することもあり、 死亡例もまれにある

◆ 風邪・インフルエンザの予防には

1. 「手洗い」「うがい」を忘れずに!
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。人混みを避ける。
3. 加湿器等でお部屋の加湿をする。
4. 栄養の良い食事をする。
5. ストレスや過労を避け、充分の睡眠をとる。



◆ 新型インフルエンザ対策には

1. まずインフルエンザの予防に努める。
 2. 正確な情報をしっかり得て冷静に行動する。
 3. 外出しなくても良いように食料・水・薬を備蓄する。
- 新型インフルエンザが流行すると1~2週間外出できなくなることを想定して下さい。
- 必要な食料・水・薬などの生活必需品を最低2週間分は備蓄しておきましょう。

《インフルエンザワクチン 予防接種のお知らせ》

今年度もインフルエンザの予防接種実施中です。
 本院の 接種料金は 一回目 ￥3000 二回目 ￥2000 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。



《各種ワクチン接種について 本院の考え方と実際》

本年度より、吉田町をはじめ榛原南地区では、小児のワクチン接種について、厚労省をはじめとする国の方針により“二種混合[麻疹・風疹(=MR)]ワクチン”“三種混合[ジフテリア・百日咳・破傷風(=DPT)]ワクチン”が、集団接種を取りやめ、個別での接種対象となりました。今後、更に個別の接種対象となるものが増えていくようです。来院にて(カルテのある方は電話予約でも可)予約の上、市町村からの書類を持って受診して下さい。本院では、可能な限りの利便性に配慮し、特別な理由が無い限り 診療時間内に個別に予約時間を決めさせていただき対応しております。

更に 本院では 小児に対しての“H i b [=インフルエンザ菌(=Haemophilus influenzae) b型]ワクチン”“小児肺炎球菌ワクチン(プレベナー)”“子宮頸癌予防[=HPV(=ヒトパピローマ ウィルス)]ワクチン”の自費接種をすすめております。

《本院での自費接種可能なワクチンと価格》 下記は本院での接種費用で他院とは異なります。

肺炎球菌ワクチン・・・8,000 円	吉田町では 70 歳以上の方は個人負担無し(無料)
破傷風トキソイド・・・4,400 円	は 4 週間あけて 2 回の接種が必要。 は 生後 2 カ月からの接種が推奨される。年齢により 1 ~ 4 回の接種が必要。 なお は 1 回接種の費用です
日本脳炎(ジェービック V)・・・8,200 円	
A 型肝炎・・・6,000 円	B 型肝炎・・・7,200 円
H i b ワクチン・・・7,000 円	小児肺炎球菌ワクチン(プレベナー)・・・9,500 円
子宮頸癌予防[=HPV(=ヒトパピローマ ウィルス)]ワクチン・・・48,000 円(3 回接種の費用)	

《勉強会のご案内》

毎月通常の勉強会は原則第 3 土曜日 13:00 から開催です。
都合の付かない方には、ビデオ・DVD 学習をお勧めします。

12 月 4 日(土)	インソ療法について
1 月 15 日(土)	糖尿病とは
2 月 19 日(土)	薬物療法について
3 月 12 日(土)	低血糖について
4 月 16 日(土)	第 82 回 睦会
5 月 21 日(土)	運動療法について

《診療案内》

毎日朝 8:00 より 5 分間 阿波踊りの練習をしております。是非御一緒に!

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

受付最終時間 厳守 とさせていただきます。
 「朝の挨拶」の為 一般診療開始は 8:30 からです。
 午後の受付は 初診は 17:30 まで 再診は 17:45 まで です。
 休診日:日曜・祝日 木・土曜の午後 月末最終日の午後

《臨時休診のお知らせ》

お薬を切らさないように 気を付け下さい。

12/24(金)・25(土)・12/29(月)~1/3(月)・1/24(月)は 休診です。