

医院だより

令和4年12月(233)

秋山医院

藤岡市小林748-8

☎0274-22-8315



十二月 別名 師走(しわす)・建丑月(けん

ちゅうげつ)・季冬(きとう)

年末の忙しさに普段は悠揚迫らない態度で過ごすお坊さん(法師)さえも走る月と言い慣らされていますが、語源は年の終わりの月「歳果(つる月)、あるいはすべての農作業を終える月で「為(し)果(は)つ月」から転じたのではないかと言われています。

目次

- 1 十二月の異称、十二月の花、十二月の言葉
- 2 十二月の暦、かかりつけ医について、お知らせ
- 3 健康テレフォン、新型コロナワクチン、コロナ感染者の療養期間と外出制限、日野原先生、大岡 信選集、けんこう(一五七)
- 8 院長のひとりごと(二〇三)

『十二月の花』

椿、桜、多くの木々が葉を落としていくにしたがつて、その濃緑の厚い葉が浮かび上がるように現れてきます。冬桜、寒椿、枇杷、寒牡丹、日本水仙、シクラメン、ゼラニウム、君子蘭、クリスマスローズ。

『十二月の言葉』

私はまだ私の眼で天使を見たことはない。しかし私の愛した者が病床にあった時、その大理石のような容貌、鈴虫の音のような声、朝露のような涙——彼がもし天使でなかったら何をもって天使を描こうか。私はこのようなものが終生病から起つことができなくても私の傍らにあるならば、決して苦痛を感じないだろう。彼は日々私の慰籍(なぐさめ)である。私を清めわたしを高め、私を天使が守るような感じにさせるものである。

あなたがもし天使を拝そうとするならば、行って病に臥す貞淑な婦人を見るがよい。彼は今生(こんじょう)において、すでに靈化して天使になったものである (基督信徒の慰め)

内村鑑三「一日一生」十一月二十八日

「十二月の暦」

- 一日 映画の日、鉄の記念日、世界エイズデー
- 三日 障害者週間、秩父夜祭
- 七日 大雪
- 八日 針供養
- 九日 皇后誕生日、漱石忌
- 十日 世界人権デー
- 十四日 東京高輪泉岳寺義士祭
- 二十二日 冬至、ゆず湯
- 二十四日 クリスマス・イブ
- 二十五日 クリスマス
- 三十一日 年越し、除夜の鐘、出羽三山松例祭

参考 令和4年神宮館運勢暦(神宮館)

暮らしの歳時記365日『今日は何の日か?』(講談社)

「かかりつけ医」

当院では、日本医師会に認定された日医かかりつけ医療能研修制度の「かかりつけ医」が診療にあたります

「かかりつけ医」とは(定義)

「なんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師。」

以下省略(2022/7に詳記)

お知らせ

一、六月から各種検診事業が始まっています。

ご利用ください。

二、保険証の提示について

月の最初の受診時には、受付に保険証を提示してください。

三、診療案内

- 一般外来診療・往診・在宅医療
- 禁煙外来(休止中)
- 骨粗鬆症の検査・治療
- ピロリ菌の検査と治療
- CT、MRI、PETの予約
- 胃カメラ(施行しています)・大腸カメラ(現在は休止)
- 肺炎球菌・带状疱疹ワクチン

○ 発熱外来対応 継続中

四、当番医 令和四年 十二月二十五日(日)

令和五年 二月十一日(土)

四月 九日(日)

9時〜18時

五、外来の予約診療の一時休止について

現在は諸事情のため、外来予約制は休止しております。ただし、体調が優れない方は受付まで声をおかけください。

六、発熱外来 現在も継続しています

一般の慢性疾患で通院されている患者さんと動線を分けて診療することが必要のため以下のように診療します。

・ 発熱・風邪症状がある方はまずお電話して下さい。その後、ご案内いたします。

医院の電話 0274-22-8315

8月から発熱外来は12時〜13時までとなっております。



九、新型コロナウイルス感染者の療養期間と外出制限の緩和（9月7日）

【症状のある方】

1. 入院以外の人

発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快から24時間経過している場合、8日目から療養解除を可能とする。

ただし、有症状者は10日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者などハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食などを避けること、マスクを着用することなど、自主的な感染予防行動の徹底を行う。

2. 現在入院中の人

発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合に11日目から解除可能

【無症状の方】

検体採取日から7日間経過した場合には8日目に療養解除を可能とする。

加えて、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後（6日目）に解除を可能とする。

ただし無症状の方は7日間、感染リスクが残存することから、検温など自身による健康状態の

確認や、高齢者などハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食などを避けること、マスクを着用することなど、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

*療養期間中の外出自粛について

有症状の場合で症状軽快から24時間経過後、または

無症状の場合には、外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際にならずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底することを前提に

食料品の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。

日野原先生語録

・・・この句（コリント人への第一の手紙第三章の一三節）と同様にコリント人への手紙第一の手紙の中の一〇章一三節は、私が生きていく中でいくつかの試練に遭った時に、いつも私の支えになった聖句である。

「あなたがたの会った試練で、世の常でないものはない。神は真実である。あなたがたを耐えられないような試練に会わせることはないばかり

八、コロナ感染予防ワクチンについて広報を参考

にしてください。当院での予定は決定順に院内に掲示いたします。

月	歯科から見た顔のゆがみ
火	高血圧と薬
水	黒子の癌（メラノーマ）
木	癌の早期発見・腫瘍マーカーの話
金	高血圧症と歯科治療
土日	人生会議（アドバンスケアプランニング）

か、試練と同時に、それに耐えられるように、のがれる道も備えて下さるのである。」

この言葉を病む患者さんにも送り、患者と一緒に耐え、祈ることは、医師にとって最も大切な愛の行為だと私は信じる。疾患は癒（いや）（キユア）されなくても、神の癒し（ヒーリング）の業があり、病む人は、たとえ疾患は取りさらなくても、生きがいをもって生きる力と心の安らぎが与えられるのだと思う。私たちは、何かの不幸や病気に遭った時、その不運をのろい、やけになる傾向があるが、その時じっくり考えて、どこかに逃れる道が用意されていることを信じて、堪えるべきである。どこかにその道があったことは後で分かることがあり、このようなつらい体験が後になって初めて恩寵（おんちよう）であることに気付くものである。

「信徒の友」（一九九四年二月号）

日野原重明著「看とりの愛」より

霜がれや米くれろとて鳴（なく）雀（すずめ）

小林一茶

「七番日記」所収。一読しただけでは不得要領な句だが、題に曰く、『随斎旧迹（せき）』。随斎とは一茶を親身に庇護してくれた江戸有数の俳人、富豪だった夏目成美の号。旧居

（旧迹）は本所にあった。本所は一茶が江戸滞存時代よく住んだ場所でもあった。この句は文化十三年の作。実はこの年十一月成美は六十八歳で没したのだ。旧居後にたたずみ、恩人の死を痛恨する一茶。餓えて鳴く雀の身を想い出して。

大岡 信著『新折々のうた』三 岩波新書

けんこう（百五十七）

新型コロナウイルス肺炎（感染症）（22）

はじめに

2019年12月31日、中国湖北省武漢市に端を発した新型コロナウイルス感染症は、数か月で世界各地に広がり、4年目を迎えるようとしています。今年の冬は

新型コロナウイルスの第8波に加えて季節性インフルエンザの同時期流行が危ぶまれています。

ます。

1 世界と日本、群馬県の感染者数

（死亡者数）（十二月九日）

報道機関により数字の異動あります。

世界

6億5045万3910人

（665万6283人）

日本

2568万8510人

（5万1075人）

群馬県

30万2021人

（614人）

2. 個人でやる予防

個人でやることはたくさんあります。

A 3密（密集、密接、密閉）機会回避を基本に、手洗い、睡眠、栄養、運動など個人でできる対応をとることが大切です。

B ワクチン

（お問い合わせ先（個別・集団接種とも））

1 健康福祉部 健康づくり課 新型コロナウイルス ワクチン接種係

TEL: 027・422・1211（代表）

2 藤岡市コロナワクチン相談コールセンター

TEL: 027・212・0266

3 副反応などワクチンの専門的な相談先

ぐんまコロナワクチンダイヤル

0570・783・910

土日・祝日を含め24時間、20か国語で対応

3. 医院とついの対応の現状

① 2020年9月から再開された胃腸検査では内視鏡検査中の感染防止対策に沿って対応しています。

② 一般患者さんとの動線が重ならない対策

例

① 発熱者は院内に入らない

② 診察は院外で、主に乗用車内での診療（問診、検体採取、薬剤・処方箋の発行）となります。かかりつけの患者さんには、電話での診察・処方箋発行もあります。

③ 屋外でのテントの用意（診察・検査までの待機用）

* 患者様を送迎してくださる方にお願います。患者様を連れてきてくださる方は、検査・治療の方針が立つまで、車で待機していただきます。発熱のある方は院内には原則として入れません。冬夏季には外で長時間待つわけにはいきませんので、時間がかかる場合はタクシーで一旦お帰り頂き家で待っていただくこともあります。

④ 軽い発熱、風邪症状の方は、1、2日間、家で過ごし、軽快しない、または症状が強くなるようであれば来院していただきたいと考えます。

○ 軽症で、若く持病がなければ、慌てて受診する必要はないと考えられます。

○ 症状が重い場合、37.5以上の発熱が4日続くとき、高齢者、持病がある人、妊婦の方は早めにかかりつけ医に相談してください。

○ 顔色が明らかに悪い、息苦しい場合などは119番に電話

○ 救急車を呼ぶか迷ったら、かかりつけ医や#7119などの窓口にご相談

⑤ 来院前に必ず医院に電話をして、指示を受けていただきます。

⑥ 家か車内で待機していただきます

⑦ 可能な限り携帯電話を携行して下さい。携行できない場合は玄関扉の左側手前にあるインターホンをご利用いただき指示をお待ち下さい。

⑧ その他

4. 新型コロナウイルス感染症について

(整理)

(1) 症状

37.5℃程度の発熱や呼吸器症状が1週間前後続くこと、強いだるさ(倦怠感)、のどの痛み、筋肉痛、嗅覚・味覚障害など。下痢、鼻水など軽い風邪症状のみの場合もあります。

(2) 重症化しやすい人

高齢者や基礎疾患がある人など
基礎疾患・・・高血圧、糖尿病、喘息、肥満、心筋梗塞、心不全、腎臓病など
自分でやれること

(3)

① 3密(密集、密接、密閉)を避ける

② 栄養 感染に対する防御として重要

③ 運動 免疫力向上

(4)

発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が続く人は次のように。

① **かかりつけ医に連絡**して指示を受ける方法

イ. 自宅待機の指示

(症状が軽く解熱剤で対処できるとき)

ロ. 時間を指定し来院し、車内で待機していただく場合

② かかりつけ医がない場合

(一般的な相談の場合)

(前記、2ページ、六参照)

5. 医療機関に入る前に

・37℃以上の発熱がある方は基本的には
院外対応となります。

・咳、くしゃみ、などの痛みなどの風邪症状
がある方も、同じ対応です。

6. 新型コロナウイルスと他のワクチン

今後の新型コロナウイルスと他のワクチン、インフルエンザワクチンの注射間隔が変わったので参考にしてください。

従来通りの間隔

インフルエンザ以外のワクチン

⇐

(13日以上)

⇐

新型コロナウイルス

⇐

(13日以上)

⇐

インフルエンザ以外のワクチン

インフルエンザワクチンを含む場合に対応
が変更になりました。

インフルエンザワクチン

との間隔に関する規定はなくなりました。

したがって、新型コロナウイルスとインフルエンザワクチンを同時にやっても、どちらを先にやるにしても13日以上の間隔を取らずに他の(新型コロナウイルスか、インフルエンザワクチン)を行っても構わないということになりました

インフルエンザワクチン

⇐ 間隔不要

新型コロナウイルス

⇐ 間隔不要

インフルエンザワクチン

(新型コロナウイルスと同時に可)

7. インフルエンザ同時流行となった場合の外来診療フローチャート(日本感染症学会)

診療の流れを知ること、ご自分に感染の疑いがある時に参考にして対応でき、医療現場の診療効率を上げることにつながると考えますので参考資料として添付いたします。



COVID-19, インフルエンザ同時流行となった場合の外来診療フローチャート（日本感染症学会）

- ・ 以下の外来診療フローチャートはCOVID-19, インフルエンザ同時流行の際の緊急避難的な措置である。
- ・ 基本的には対面診療が原則である。
- ・ COVID-19, インフルエンザに対する速やかなワクチン接種を推奨する。

COVID-19(コロナ)・インフルエンザ(インフル)の鑑別が必要な患者 …………… 以下の情報を参考に判断：

(発熱, 咽頭痛, 咳嗽, 倦怠感, 頭痛など)

地域の流行状況

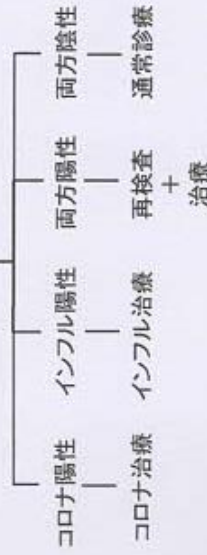
コロナ・インフル患者との接触歴

急激な発熱・筋肉痛があればインフルを疑う

コロナ・インフル重症化リスク(+) 高齢・基礎疾患あり・妊婦・小児(小学生以下)*

医療機関受診

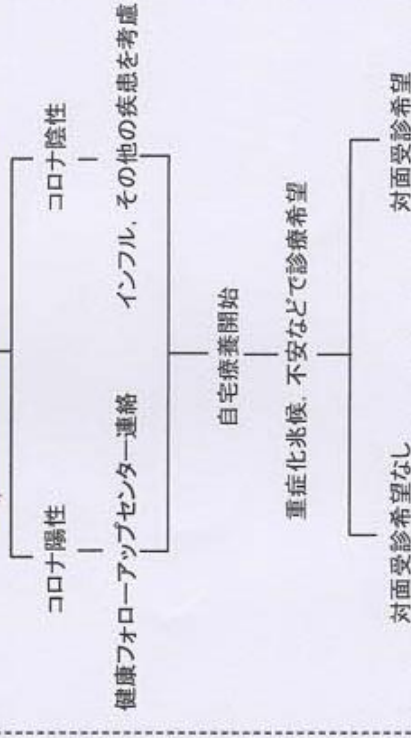
検査(コンボキット** ± 遺伝子検査)



* 小児に関しては、日本小児科学会「2022/23 シーズンのインフルエンザ 治療・予防指針」を参考に受診を判断
** コンボキット: コロナ・インフル同時簡易抗原検査

コロナ・インフル重症化リスク(-)

市販キットでコロナ自己検査



*** インフル罹患の蓋然性が高いと考えられる場合、電話・オンライン診療であっても、インフルの検査をせずに、医師の臨床診断により抗インフル薬等を処方することが可能である。抗インフル薬は発症後48時間以内の投与が望ましい。

院長のひとりごと(二〇三)

倒潰

◇私の生家の周りにも、三十数年前という
とまだかやぶきの屋根の家が半数であつ
た。東向きの私の家と向かい合わせの同
じ姓の家は立派なかやぶきの家で西を向
いていた。子どものころはクレヨンで独特
の形の屋根の絵を描いたものであつた。

◆母が病で寝付いた頃だからもう三十余年
前になる。雪の季節だったが、初冬か年の
暮れのころのことであつた。母の枕もと
で、父と姉がお茶を飲みながら語つてい
る。呼びかければ母は返事をし、短い会
話はまだ可能であつた。

◇たまたま帰省していた私は外に重い物音
を聞いて、障子戸と板戸を開けて東の方
角を見ると、視界が開けていて、いまま
で家のかげで見えなかつた前方の山肌が見
通せたので妙な違和感を持った。

◆確認すると茅葺の屋根の中央部がV字型
に折れてしまつていてではないか！

父に報告すると、父はゆっくり立ち上
がり、母が寝ている座敷の板戸をあけて
「ほう・・・」

と言つた。

◇雪の降る前にその家では北側に新しい家を
新築し、住人も、荷物も移動は済んでいた
ので、火事になつたわけでもなく静かな家
の終焉ではあつたのだ。しかし意気地の無い
私は、なんとも腰が抜けるような感じで立
ちつくしていた。人が住まなくなつた家は、
どうしてこんなにも脆く崩れ去つてしまふ
のかと。

◆そんなことがあつて十七、八年経つたとき
「茨木のり子」の詩集を見ていてはつとし
た。

廃屋

茨木のり子

人が

棲まなくなると

家は

たちまちに蚕食される

何者かの手によつて

待つてました！ とばかりに

つるばらは伸び放題

木々はふてくされて いやらしく繁茂

ふしぎなことに柱さえ はや投げの表情だ

頑丈そうにみえた木戸 ひきちぎられ
あつというまに草ぼうぼう 温気にむれ
魑魅魍魎をひきつれて

何者かの手荒く占拠する気配

戸さえなく

吹きさらしの

囲炉裏の在りかのみ それと知られる

山中の廃墟

ゆくりなく ゆきあたり 寒気だつ

波の底にかつての関所跡を

見てしまったときのよう

人が

家に

棲む

それは絶えず何者かと

果敢に闘っていることかもしれぬ

◇それ以後、「茨木のり子」とこの詩に魅入
れたかのように、きつと古い家には「先祖
代々の靈魂」が住みついていて家の住人を守
護していたが、後代の者が見捨てて祀らな
くするとその家を去つてしまい、廃墟になつて
しまうのだな、と非科学的に思い込み納得し
ていた。そして自分が生家の最期に立ち会

うことがあるとすれば、必ずきれいな最期を迎えさせてやりたいと思った。

◆甲状腺機能異常症という疾患があり、甲状腺ホルモン分泌が過剰または低下することにより身体の代謝が亢進または低下してしまう。この疾患の診断には、私が医師として働き始めたころは、特殊な部屋が患者に用意され、一定時間静かにその中で過ごし、その間の室温の上昇程度から機能亢進か低下の診断がされていた。

◇現在は、検査時間内の二酸化炭素の発生量から代謝量が計算されるので、大掛かりな装置は不要となった。

基礎代謝量(BMR)	
男性: $13.397 \times \text{体重 kg} + 4.799 \times \text{身長 cm} - 5.677 \times \text{年齢} + 88.362$	
女性: $9.247 \times \text{体重 kg} + 3.098 \times \text{身長 cm} - 4.33 \times \text{年齢} + 447.593$	

活動の種類	身体活動レベル
ほぼ運動なし	1.2
軽い運動	1.375
中等度の運動	1.55
激しい運動	1.725
非常に激しい	1.9

特別に運動をしないで1日過ごすだけで発生する熱量は**基礎代謝量**と言われるが、表の式で求められる。これに体の活動係数をかけたのが一日の総消費熱量と呼ばれた。

仮に私の場合で計算してみると基礎代謝(BMR) 1857カロリーで、総消費熱量(X1.2)は、2228カロリー、85歳で一人暮らしの私の姉では、BMR、960キロカロリー、総消費熱量(X1.2)は、1152キロカロリーとなる。炊事をやればもつと建物の中での熱発生量は上がるが、お弁当の配達だけにたよっていると、調理による熱量は出ないことになる。

◆このように考えると、人の棲まなくなった家の崩壊の主な原因は内側からの熱量発生が関与しているように考えられる。他にもこまめな点検で破損箇所が小さなうちに修理修復していけば家は寿命を延ばすことができ、日常から目が行き届いていることの重要さは、人間の健康の管理と同じだった。

◇音楽を聞かせた植物と何もしない植物の生育にも差があるという説があるが、家も毎朝感謝の気持ちを大きな声で伝えていれ

ば、長持ちしてくれるのかもしれない。

◆今年の春、帰省した折に子供のころ一緒に遊び、今も稲づくりや家の周りを見廻つてくれている友人が

「話があるから帰りに家に寄ってくれ」と言ってきた。

冬の雪の中で年老いた姉が一人で暮らしていることへの心配と、屋根に積もって滑り落ちなくなった大雪塊で屋根の破損が心配であつたことを親身に話してくれた。

この話が口火となり、

- ・姉の身を安全に保護すること
 - ・不始末で家に倒壊の憂き目を見させまい
- というのを一年の目標として、コロナ制限の合間を縫って群馬新潟を往復奔走する一年とすることになった。

◇家から離れたことのない姉を施設に移すのは、姉にとってはどれほどの不安なことであろうか、と準備手配する私たちも心配が多く、動揺が無かつたわけではないが、事業の手は緩められない。

◆幸い実家の近所の人たちのお世話と援助で第一目標の姉の入所が十一月と極めて順調に決まったので、私たちは大いに喜んだ。

皆様よいお年をお迎えください。