

医院だより

令和4年11月 (232)

秋山医院

藤岡市小林748-8

☎0274-22-8315

十一月 別名 霜月(しもつき)・建子月(けん

しげつ)・仲冬(ちゅうとう)

霜月は最もポピュラーな呼称。十月が神無月であったのに対し、神々が出雲から帰ってきたという意で、神帰月(かみかえりづき)、神楽(かみらく)月ともいう。

『十一月の花』

山茶花、石路(つわぶき)

百日草



目次

- 1 十一月の異称、十一月の花、十一月の言葉
- 2 十一月の暦、かかりつけ医について、お知らせ
- 3 健康テレフォン、新型コロナウイルスワクチン、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(一五六)
- 7 院長のひとりごと(二〇二)
8. 感染予防パンフレット(厚労省)

『十一月の言葉』

人は生まれながらに現世的である。彼は来世のことを思わないように努める。彼に現世的であることを勧める必要は少しもない。水が低いところにつくように人は地につくものである。そして宗教は人を地から天に向かって引き上げるために必要である。宗教が明白に来世的でないなら、世に来世を示すものはほかに何物もないのである。いうまでもなく宗教の本領は来世である。政治、経済の本領が現世であるように、宗教の本領は来世である。来世を明白に示さず、これに入る道を明白に教えない宗教は、宗教と称するには足りないものである。宗教は人を現世の外に導き、彼に来世を獲得する道を供して、間接にしかも確実に現世を救うのである。

内村鑑三 二〇二一年九月二十一日

「十一月の暦」

- 一日 灯台記念日
- 三日 文化の日
- 五日 世界津波の日
- 七日 立冬
- 九日 太陽暦採用記念日
- 十一日 世界平和記念日
- 十五日 七五三
- 十七日 将棋の日
- 二十二日 小雪

冬も少しずつ進んで、北国から初雪の便りが聞かれる候です

二十三日 勤労感謝の日

二十五日 憂国忌

二十八日 親鸞聖人忌

参考 令和4年神宮館運勢暦(神宮館)

暮しの歳時記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機能研修制度の「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、受付に保険証をご提示ください。

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 十二月二十五日(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お気軽に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な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月から発熱外来は十二時～十三時までとなっております。



電話〇二七―三四―四九七〇

<http://www.rajin.com/kenko/>

月	夜中の歯痛
火	乳がんの手術 -最近の話題-
水	糖尿病の運動療法
木	機能性ディスペプシア
金	口腔ケアはがん治療に欠かせない
土日	口と認知症

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。

新型コロナウイルス関連情報

問い合わせ 市コロナワクチンコールセンター(☎027・212・4722) 健康づくり課(☎01211(代表))

接種間隔3カ月以上でオミクロン株対応ワクチンの接種を開始

市は、オミクロン株対応ワクチンによる市内医療機関での追加接種を開始しています。オミクロン株対応ワクチンは、1・2回目接種を完了した12歳以上の人が対象で、前回の接種から3カ月経過した人が1人1回接種できます。接種券に同封する案内を確認の上、予約をしてください。

○オミクロン株対応ワクチンの種類と接種対象者

ワクチンの種類	3回目以降の接種対象者	
	12歳以上	18歳以上
オミクロン株対応ファイザー	○	○
オミクロン株対応モデルナ	×(使用不可)	○

オミクロン株対応ワクチンは、1・2回目接種が完了しないと接種できません。オミクロン株対応ワクチンの接種を希望する場合は、早めに1・2回目接種を完了することを検討してください。
1・2回目接種に使用している従来型ワクチンは、年内で国からの供給が終了する予定です。

広報ぶじおか十一月1日号より

【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

五月十二日のナイチンゲールが生まれた日を看護の日とすることが一九九一年に厚生省により決められました。これは看護婦の増員を希望する日でも、国民がただ看護婦に感謝をする日だけではなく、看護の心をみんなの心にする、という日であります。その看護の心というのは、お互いにいとおしみ合い、人間の心として和をつくらうということであり、この和をつくるためには、どうしても愛と

か慈悲という宗教的な意味がそこに含まれないと生きてこないので。この看護の心には五つのことが含まれます。

第一は、共にいてあげることです。患者を孤独にさせない、患者を上から見下ろすとか、そばに立っているというのは共にいてあげることではありません。体を低くして、同じ立場で聞く。

いとおしむ心の第二は、苦しみを理解してあげるといふこと、苦しみの理解が十分できる感性を持つてるといふこと。

第三は、患者の訴え、ニーズを聞き込む。聞き流すのではなくて、聞き込む。

第四は、患者の希望を発見する。何かの希望を患者のために発見してあげる。沈んでる希望を引き出して見せてあげる。

第五は、患者の心をサポートする。あるいは患者さんをサポートできるような人をそこに連れてきてあげる。面会謝絶ではないのです。

いよいよ死が近づけば、看護婦はだれを患者の傍に連れてくればよいかを考え、しかもそのタイミングを見る。ペットを連れてきて抱かせることもいいかもしれない。好きだった音楽、好きだった絵を、あるいはかわいがっている孫を連れてくることもよいかかもしれない。何をしたがっているか、何をしてもらいたいと思っているかを見極め、忙しい看護体制の中で、自分はどういう行動を選

択するかを考えなくてはなりません。その選択ができるような冴えた頭脳を持つてるかどうかがナースに問われるのです。 (一九九三・五・一四)

日野原重明著「看とりの愛」より

鯀(かじか)らは清きまきぎを呑みけらし

噛みつつをれば歯にさやる音

半田良平

『幸木』(昭二三)所収。冷たい溪流の石の下などに住むカジカ。ゴリ(金沢)、オコゼ(琵琶湖)ほか異称も多い魚だが、美味を賞され甘露煮も愛される。そのカジカを噛んでいて、歯にさわるものを感じたのだ。不快感よりも、この魚は清らかな砂を食べたのだろうと想像したのだ。歌そのもので、さらさら行く清流の水や砂を感じさせる調べは立派。没後の刊行ながら芸術院賞を贈られた歌集。

大岡 信著『新折々のうた』三 岩波新書

けんこう (百五十六)

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。皆様には巻末(9.11)のリーフレット(厚生労働省作成)を参考に感染予防に努めてください。

1 世界と日本、群馬県の感染者数(死者数)と前月比較 (十一月二十日)

報道機関により数字の異動あります。

世界 6億3785万5812人

(6億2124万1564人)

日本 2371万6205人

(2132万9504人)

群馬県 28万0269人

(517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
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. 医院としての対応の現状

① 2020年9月から再開された胃腸検診

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)

*患者様を送迎して下さる方にお願ひします。患者様を連れてきて下さる方は、検査・治療の方針が立つまで、車で待機しててください。

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帯して下さい。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

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. 時間を指定して来院し、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、のどの痛みなどの風邪症状がある方も、同対応です。

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事です。

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**同時も可**）

院長のひとりごと（二〇二二）

うらしま

◇老いた姉を明日は施設に届けることが、秋のこの好日に急に決まり、誰も住まわなくなる生家を少しはきれいにしてやろうと兄夫婦と私の家族が集まった。思い出に残る暖かな秋の日差しの日であった。

◆父の3人の姉が村内に嫁いで今はもうその孫が曾孫（ひまこ）の世代である。父は七人兄弟の末っ子で私はその6人兄弟の

末っ子である。祖父は父方母方とも徳川の御代の生まれである。

◇その伯母の子や孫の棲む家三軒に、兄と一緒に姉が施設にお世話になることになったいきさつとあいさつを述べに出かけることにした。

◆風雪に耐えてきた家々は屋敷の周りの木々も雪囲いの最中で懐かしい光景であった。これを怠ると雪の重みで木は裂けて全滅してしまうだろう。爺さんから父さんへ、そして子や孫にその技術が伝わってきているのだった。

◇一人娘に婿をもらっても、また血筋がつながっていないくても、出産時に亡くなった母親がのこした二人の子供を親戚同士で一人一人育てて、今は立派に家が継がれている家もあった。

継いでくれる人もない家は必ず先は見えていたことで、四人も男の子がいてなんと体たらくな、不甲斐ないことと私たちを批判している人もいただろう。

◆運転している兄も、助手席の私も、何十年ぶりかで訪ねる家であり、そこまでの道路も変わってしまい、小さいころの記憶にある土蔵や母屋の形を探しながら、ようやくその家の門の近くまでやってきた。

◇「この辺だよね、確かに」

恐る恐る私が言う。兄が先方を見て「あ、あそこにいる若い衆、Sさん（従兄）に似ている、ここに間違いない。」

◆「聞いてみてくる」

と、私が車を降りて若者（と言ってももう五十歳代）のところに行つて尋ねた。若者は、はつと驚いて走つて行った。すぐに家の裏で庭木の雪囲いをやっていたSさんを連れてくる姿が見えた。

◇浦島太郎なら、竜宮城から戻ってきたのが地上での700年後だったと『おとぎ話』は語る。それではかつてを思い出させるものはなかなか見当たらなかつただろう。わたしにとっては二十年ぶり、兄にとっては七十年以上も後の訪問である。

この若者に、従兄の面影がなかつたら通り越してしまっていたに違いない。

冬の蚊

◇冬の蚊は、弱そうで強い。鈍そうな動きに同情していると簡単にさされてしまう。

◆一日の診察が終わつて書類を整理していると早速かすかな鳴き声でやってくる。

しばらく空振り攻防の後、飛び道具の殺虫剤を噴霧して椅子に座った。ふと天井を見上げるとスイと澄まして飛んでいるではないか。

◇「あれ、どうした、死ななかったのかい

(でもなかるうが)」

◆蚊、下を見下ろしながら、

「噴霧サレタトキ、イキヲ止メテタノサ」

「はあ、エライね」

「ナニガエライ、ダ……オマエニ返事シテ

イタラ急ニ苦シクナツテキタ……」

◇パソコンのモニターの前で、一匹の蚊が羽をばたつかせていた。掌でパチンとやったら、潰した感触もなく蚊はポトンとモニターの台の上におちた。形は崩れていない。◆ちよつと目を離したらそのすきにいなかった。

「あれ、お前さつき確かに落ちてたよね(でもなかるうが)」

「アーアレネ、アレ死ンダフリシテイタ」

と聞こえたが、台の下に、本当に動かない

蚊の死骸があった。

註 蚊の呼吸は体の脇についた気門という穴から体動に伴って空気が入り出して酸素を取り込んでいるといわれます。飛んでいるときイキは止められません。



ハバヤマボクチ

この冬は、ワクチン接種・新型コロナウイルス抗原定性検査キット・解熱鎮痛薬の準備を

! 新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。

感染が拡大する前の接種をご検討ください



- ・ **新型コロナウイルスワクチンの接種**
新型コロナウイルスワクチンの早期の接種をお願いします。
- ・ **インフルエンザワクチンの接種**
65歳以上の方などの定期接種対象者で、接種を希望される方は早めの接種をお願いします。



(新型コロナウイルスワクチンについて)



(インフルエンザワクチンについて)

発熱などの体調不良時にそなえて、早めに購入しておきましょう



- ・ **新型コロナウイルス抗原定性検査キット**
 - ・ **解熱鎮痛薬**
- かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください。



(市販の解熱鎮痛薬について)



あわせて確認しておきましょう

- ・ **電話相談窓口などの連絡先**
受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」の参照や#7119（救急要請相談）、#8000（こども医療相談）など
- その他、生活必需品なども用意しておきましょう。
(体温計・日持ちする食料(5~7日分)など)



(受診・相談センターについて)



(救急車利用マニュアルについて)

国が承認した新型コロナ抗原定性検査キットを選びましょう



「研究用」ではなく国が承認した「医療用」もしくは「一般用」のキットを使用してください。



医療用



一般用



国が承認した検査キットの一覧



(医療用)



(一般用)

新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方 (高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など)・ 小学生以下の子どもと保護者の方へ

感染が拡大する前の接種をご検討ください



- ・ **新型コロナワクチンの接種**
新型コロナワクチンの早期の接種をお願いします。
- ・ **インフルエンザワクチンの接種**
65歳以上の方などの定期接種対象者で、接種を希望される方は早めの接種をお願いします。



新型コロナ
ワクチンについて



インフルエンザ
ワクチンについて

喉の痛みや発熱などの症状が出たら…

新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方は

速やかに発熱外来（診療・検査医療機関）を受診してください。

新型コロナウイルス抗原検査キットで陽性が確認された場合は、その結果を速やかに医師に伝えてください。



かかりつけ医がいる場合

かかりつけ医にご相談ください。



発熱・相談センターについて

受診を迷った場合

電話相談窓口などをご利用ください。



受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、
「救急車利用マニュアル」の参照や#7119（救急要請相談）など



以下の項目や疾患に該当する方は新型コロナウイルスの
重症化リスクが高いと考えられるため、早めに相談・受診しましょう。



救急車利用マニュアルについて

- | | | | |
|--|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 65歳以上である | <input type="checkbox"/> 喫煙歴がある | <input type="checkbox"/> 妊婦している | <input type="checkbox"/> 肥満（BMI30以上） |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病 | <input type="checkbox"/> がん | <input type="checkbox"/> 慢性腎臓病 | <input type="checkbox"/> 脳血管疾患 |
| <input type="checkbox"/> 慢性呼吸器疾患（COPDなど） | <input type="checkbox"/> 高血圧 | <input type="checkbox"/> 脂質異常症 | <input type="checkbox"/> 心血管疾患 |
| <input type="checkbox"/> 免疫機能の低下の可能性がある | | | |

小学生以下の子どもは

かかりつけ医はじめ地域の小児科医などにご相談ください。

特に、子どもの場合は、症状は年齢などによって様々です。
機嫌がよく、辛そうでなければ、慌てずに様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。



受診を迷った場合
夜間や休日の場合

電話相談窓口などをご利用ください。



救急車利用
マニュアルについて



「救急車利用マニュアル」、 「こどもの救急」等関係Webサイトの参照や
#7119（救急要請相談）、 #8000（こども医療相談）など



2歳未満では新型コロナ、5歳未満ではインフルエンザ、基礎疾患のある子どもは年齢にかかわらず両方の
重症化リスクがありますので、心配なことがあれば、予めかかりつけ医と対応を相談しておきましょう。



こどもの救急について

新型コロナウイルスの 重症化リスクの低い方へ

(高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦などと小学生以下の子ども以外の方)

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。

流行時は、発熱外来の予約が取りづらくなります。
重症化リスクの高い方を守るため、
健康フォローアップセンターをご活用ください。

喉の痛みや発熱などの症状が出たら…
まずはご自身で新型コロナ
抗原定性検査キットで検査してください。



「研究用」ではなく国が承認した「医療用」もしくは「一般用」のキットを使用してください。



国が承認した検査キットの一覧

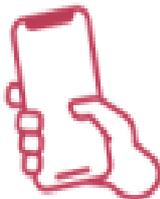


(医療用)



(一般用)

陽性だった場合は、地域の健康フォローアップ
センターに登録して自宅療養をお願いします。



- ・体調変化時には、健康フォローアップセンターにご連絡ください。
- ・検査キットの結果が陽性でも新型コロナやインフルなどに感染している場合があります。感染拡大を防ぐため、体調不良が続くときは、自宅で療養をお願いします。



健康フォローアップ
センター-COVID



受診を迷った場合

電話相談窓口などをご利用ください。

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」の参照や#7119（救急要請相談）、#8000（こども医療相談）など



受診・相談センター-COVID

症状が重いなど受診を希望する場合

受診・相談センターに相談し、
かかりつけ医・発熱外来の受診や電話診療・オンライン診療をご検討ください。



医療機関FCO-FRAC-COVID

新型コロナウイルスワクチンの早期の接種をお願いします