

まるやまファミリー
 クリニック **健康 便り**



お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック
 受付中！詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療事務 木下 清楓

9月末より当院でお世話になっております。病院で働くのは初めてで、知識もゼロからのスタートなので勉強の日々を送っています。皆様へ安心感をもってもらえるように笑顔で心がけてこれからも頑張っていきます。

院長の巻頭言



余 寒なお厳しく、吐く息の白さに耐えながら春の訪れを心待ちにしているこの頃です。あっという間に1か月が過ぎて行くといった感じでしょうか。先月は飯田市のコロナ禍事情が大きく変化し、新型コロナ感染者数はあっという間に116人（1月31日現在）と急増しました。1月前半は会食を介して広まった、いわゆる三密で感染が広まった模様です。ここまで増えてくれば、もう飯田市伝説や田舎伝説（都市伝説をもじって）は通りませんね。飯田市のパンデミックも結局時間の問題であって、いずれはインフルエンザと同様に都会並みに拡大すると思います。新型コロナにかかった人々を非難するような労力も多すぎてなくなるし、また感染者が増えてきたかと、感染者のニュースも物珍しくなくなる時も近いと思います。つまり日常の中の新型コロナということになり、ウイズコロナにだんだん慣れていくと思います。

集団免疫とは、全人口の一定数が感染症に対して免疫を有することで、1人の感染者が新たに何人に感染させるかという「基本再生産数」を1未満にし、感染拡大を抑える戦略があります。集団免疫を獲得するには2つの方法、つまりワクチンと自然感染です。ワクチンは比較的安全かつ迅速に免疫を付与することが可能で、方法としては最適だと思います。ただし、順調に進捗したとしても開発には12か月以上必要とされ、広く投与可能となるにはさらに時間がかかります。新型コロナウイルス感染症に当てはめると、基本再生産数が2.5程度とした場合、全人口の少なくとも60%程度が免疫を保有する必要があるといわれます。日本のコロナ禍が終息に向かうためには、ワクチン接種が広がり（50%以上）、罹患患者が30~40%以上にならないと集団免疫を獲得できないのではないのでしょうか。

もしワクチン開発に失敗した場合どうなるか。その場合にとり得る方策が自然感染です。自然感染は意図的に人々を感染させて集団免疫を獲得する方法であり、感染爆発や重症患者増加による医療崩壊リスクを常に抱えることとなります。そのため、この戦略では重症化や感染爆発を抑え込むことが肝要です。自然感染の戦略をとった場合、先進国において収束まで早くても2年から3年、長期化するとも5年以上は掛かるという試算もあり、長期化を覚悟する必要があります。ブラジルの大統領は、まさにこの自然感染で集団免疫を獲得する戦略をとり、国民から大きな批判を受けたことは記憶に新しい。意図的に感染者を増やすことは、大勢の感染症死を覚悟しないといけないうわい。この世の中では人道的戦略とは言えません。しかし、長い人類とウイルスの戦いの中で、人類がウイルスに勝つためには、獲得免疫を成立させる必要があります。以上をまとめると、新型コロナウイルス感染症のパンデミック（世界的な大流行）は、数年から5年程度の部分的な収束を経た上で、ワクチンもしくは自然感染による集団免疫が成立した時点で収束する、というのが合理的な道筋となります。

さて、日本では新型コロナウイルスワクチンをいつから開始するのでしょうか。政府は、このワクチン接種を、優先順位を踏まえて実施する計画を明らかにしています。計画では、まず2月下旬から、先行して希望する医療従事者に接種を開始します。次いで感染者と接触する機会が多い医療従事者や保健所職員など、続いて重症化しやすい65歳以上の高齢者の順で接種します。それ以外の人では、持病がある人や高齢者施設などの職員を優先して接種する計画です。市区町村が定めた医療機関や公共施設などの接種会場で行われる予定です。その他、公民館やショッピングセンターなども想定されています。住民票に基づいて接種対象者にクーポン券を発行、クーポン受け取り後に予約します。国が全額負担するため、無料です。果たして順調にワクチン接種が進められるか心配であります。懸念は有効性と副作用が未知数などところにあるかと思えます。私は見本になるためにある意味で実験台としてワクチン接種を積極的に受ける所存です。

本日（1月31日）、亡き父の葬儀がしめやかに執り行われました。実は、1月24日未明に父が亡くなりました。先月号でお知らせしましたように、左臍胸が死因になりましたが、もう少し詳細に報告させていただきます。12月21日、主治医に呼び出されて胸部レントゲンを見たときは正直って目を疑うほど酷い状態で、救命できる見込みはほとんどないと、家内にも母にも言えず、胸の奥にしまい込みました。加圧された酸素マスクが装着され、左胸壁には太い管が入り、そこから白色の膿が大量に引かれていました。意識は傾眠であり言葉を発することはありませんでした。正直、12月30日が満月の夜ということもあり、勝手に峠であろうと推測して、なんとか令和2年の年を越してほしいと祈願しておりましたが、何とか令和3年を迎えることができました。その後市立病院から電話がかかってくることはありませんでしたが、ちょうどこのころから飯田市のコロナ禍事情が変わり、市立病院が厳戒態勢に入ったため、たとえ息子であっても、母親であっても、夫婦であっても患者家族が見舞いに行くことが許されませんでした。主治医から1月10日ころ一時酸素マスクを外れ、リハビリテーションを開始されるまで回復したと聞きましたが、そんな時期こそ面会して激励したいと願っていましたが、それも叶わず、亡き父には寂しい思いをさせてしまいました。亡き父にとってこの度の入院は生まれて初めてであり、その入院がベッド上絶対安静という拘束付きの入院になるなんて、コロナ禍が酷すぎます。その後1月16日に、母、次女の三人で病室での面会を許可されました。この時父の意識は比較的良好、私の手を力強く握り、か細い声で「ありがとう」と言ってくれたのが今でも忘れません。この言葉を聞いたのが、父の最期になるとは、薄々感じていたのかもしれませんが、思ったくなくなかった。

1月22日、主治医からは少し肺炎を起こしているが、2回目の面会と変わりないといわれ、3回目の面会を許可されました。1月23日、家内と母と三人で面会したときは、意識はなく、体がむくみ、目は混濁し、下顎呼吸をしており、明日か明後日まで持たないと思っていました。面会して激励できれば父を救命できたとは思いますが、37日間の入院で面会を許されたのは3日、1回の面会時間は20-30分程度。なんとも腑に落ちない、やるせない、もどかしい気持ちになりました。このような気持ちは患者さんの家族にならないとわからないものです。今回初めて患者さんの家族の気持ちの一部を共有できたような気がします。

私が医者になる前、医学部で臨床を学んでいたころ、患者さんを親や肉親だと思って診なければならぬと教えられたことを思い出します。それにしても、なぜ父はコロナ禍の犠牲者にならなければならないのか。新型コロナウイルスが恨めしいよ。1月24日未明、父は家内と私の見守る中、静かに息を引き取りました。90歳という天寿を立派に全うし、最後の37日間以外は自立し、誰にも迷惑をかけずに生きた父を尊敬しています。両親の存命下60年間私を見守ってくれたことに深謝します。「お父さんありがとう。心の中で生き続けていてください」。1月31日のご葬儀に会葬していただいた患者様には誠にありがとうございました。とつても励まされました。本当にありがとうございました。

もっともっと、今の自分の心のひだをこの紙面にぶちまけたいという心境ですが、紙面もそろそろ終わりになりました。それでは皆さんご機嫌よう、さようなら。



まるやまファミリークリニック院長

医学博士 **丸山 哲弘**

発熱外来をはじめました!!

※当クリニックで新型コロナウイルスのPCR検査を受けることができます。結果は後日報告。会社への証明書が必要な方はお申し出ください。※完全予約制。受診希望者は受診前に電話にてお問い合わせください。



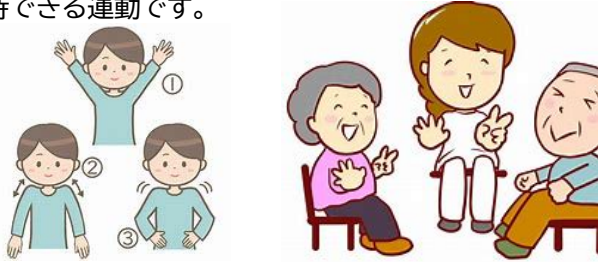
今般の新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、発熱患者が病院への受診を断られてしまうケースがあります。当クリニックでは、地域の適切な医療体制の保持に貢献するため、感染防止策を強化した診療を行う発熱外来を開設します。

認知症予防運動

シナプソロジー

シナプソロジーとは

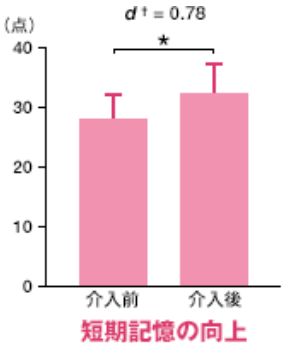
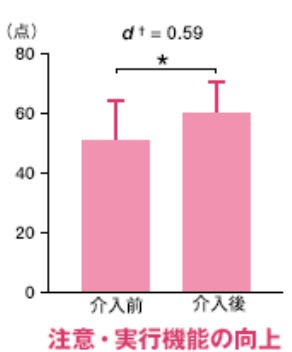
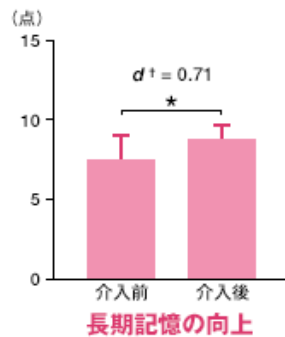
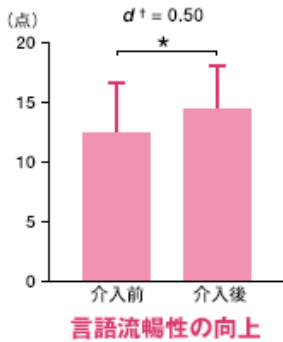
シナプソロジーとは「2つの事を同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段なれない動きで脳に適度な刺激を与え、脳の活性化を図るものです。個人でもできますが、複数人数で取り組むことで感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上とともに不安感の低下も期待できる運動です。



特徴と効果

シナプソロジーでは幅広い年代に効果のあるプログラムとされています。一般成人や高齢者はもちろん、子供やアスリートまでその効果が期待されています。

注意力の向上、判断力低下予防、疲労感や抑うつ感低下などその内容はさまざまです。

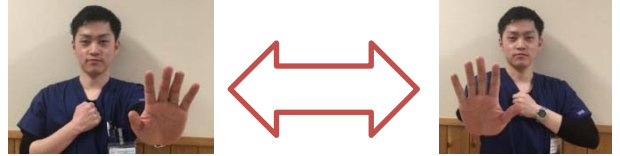


「脳トレ」と聞くと若者とは無縁のイメージがありますが、集中力向上、精神的疲労の軽減など様々な効果があります。もちろん物忘れにも効果的です。場所を取らず、一人でも大人数でも取り組める運動をご紹介します。「できた！」も大切ですができるまでのモヤモヤ感が脳に刺激を与えますよ！

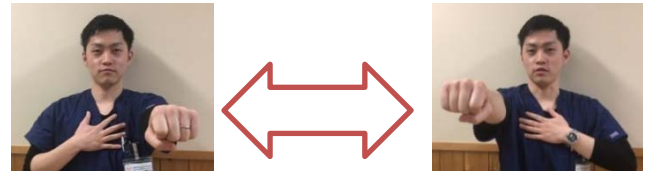


運動の内容

グーパー運動



①胸の前がグー 伸ばした手がパー 交互に繰り返します。慣れてきたら交換するまえに手拍子してみましょう！



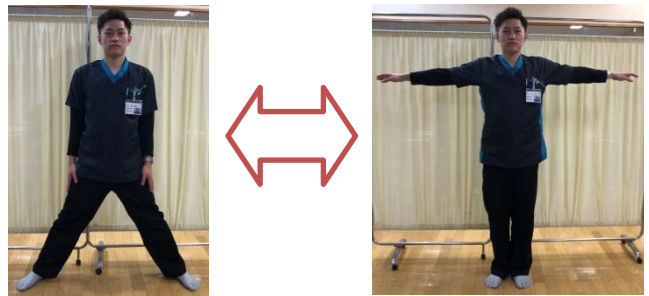
②慣れてきたところで①の逆！胸の前がパー 伸ばした手がグー 間違えても途中で辞めずできるまで繰り返します。「できないなあ」と悩むことがこの運動では大切です！！

開いて閉じて

手だけではなく全身を使った運動もあります。脚が閉じている時は手を開く。足が開いている時は手を閉じる。交互に繰り返す少しずつスピードを早くしていきます。



お子さんやアスリートは立って行い、ジャンプで手足を開閉します。揃わないように注意しましょう！



当院の設備紹介



Mini Box+

より精密な肺機能検査を可能とする卓上型装置

ガスや大きなボディボックスを使用することなく肺容量測定や肺活量、肺拡散能力測定を可能にした業界初の卓上型呼吸機能検査装置です。従来のような大掛かりな検査機器を必要とせず、患者さんへの負担も軽減されております。検査の方法も至ってシンプルで15分程度で検査は終了します。より正確・迅速な検査で診療をサポートします。