

# かしま HOT 通信

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>

インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、

クリニックかしまの診療科情報をご覧いただけます。

2月号 Vol.301

平成30年(2018年)2月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会

■発行/社団医療法人養生会

〒971-8143

福島県いわき市鹿島町下藏持字中沢目22-1  
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...

上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。

かしま病院広報委員会(井沢 宛)まで

k-izawa@kashima.jp

## 卷頭特集

## 『進撃の咳エチケット?!』

インフルエンザなどの感染症の蔓延防止のために、みんなで咳エチケットを守りましょう。

## コラム ひんがら目(128)

『読み書き算盤が基礎です  
教育の目標は共通知を作ること』

呼吸器科 部長 山根 喜男

## ようこそ家庭医療へ!

## リハビリPOST

イベント開催予定のお知らせ

かしま荘通信

## 卷頭特集

## 進撃の咳エチケット?!

インフルエンザなどの感染症の蔓延防止のために、  
みんなで咳エチケットを守りましょう。

寒さが厳しくなるこの時期、目立つて患者さんが増えるのが、感染症

日本での冬も暖冬になつて行くのかと思っていたら、強力な冬将軍(寒気団)が何度も南下して来て、日本をすっぽりと包み込み、まるで冷凍庫に入つたような寒さになっています。降雪が多い地域は、例年の一倍以上の積雪がある所もあるようです。減多に雪が降らない「自称東北のハワイいわき」でも、1月22日から23日にかけて一面の銀世界になる程の積雪がありました。その後も全国で厳しい寒さが続いているますが、体調はいかがですか。

原因になります。体温が下がると免疫力も落ちるそうですので、この時期は特に体調管理に気をつけてください。

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>

インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、

クリニックかしまの診療科情報をご覧いただけます。

■編集/かしま病院広報委員会

■発行/社団医療法人養生会

〒971-8143

福島県いわき市鹿島町下藏持字中沢目22-1  
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...

上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。

かしま病院広報委員会(井沢 宛)まで

k-izawa@kashima.jp

人生ゆるむが勝ち!

毎月1回、  
かしま病院で  
『ゆる体操教室』開催中!!

最近、足が思う様に上がらず、ちょっとした段差に躓いてしまうという方、足の筋力の衰えとばかり思つていませんか?

確かに加齢とともに筋力は落ちていますが、実際には筋肉の柔軟性が失われて、関節の動きが鈍っている事も原因と言われています。そこで、鎧びと自転車を一生懸命筋力をつけてこぐのではなく、まずは鎧を落として、楽に動かせる身体を作りましょう!と言つのが、ゆる体操の目的の1つです。全身の筋肉をゆるめて、楽に元気になりませんか。

## 今後の予定

2月25日(日)13:30~ 15:00~

3月 3日(土)13:30~ 15:00~



皆さんは、「咳エチケット」  
って聞いたことがありますか?  
厚生労働省では、昨年12月  
から、インフルエンザなどの  
感染症の蔓延を防止するため  
の啓発のためのキャンペーン  
「進撃の咳エチケット」を行つ  
ています。



季節性インフルエンザが流行する要因の一つとして、小学校などでの集団接種が廃止されたことを挙げの方もいます。集団接種によって作られたいた集団免疫が無くなつたため、免疫力の弱い子供から感染が広がつているというのです。ワクチン接種の意義を、国として考え直す必要がありそうですね。

の一つである季節性インフルエンザです。今シーズンは、寒さが厳しいためなのか、日本全国で警報レベルの大流行になつていています。例年は、まずA型が流行して、一段落した頃にB型が流行しています。ところが今年は、A型とB型が、殆ど同時に流行しているようですが、このため、例年に増しての大流行になつたようです。ニユースによると、北米などでも同様に大流行しているようで、小児の死亡者も出ているようです。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる、ウイルス性の感染症です。典型的な症状は、38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が強くあらわれることです。あわせて鼻水、咳、どの痛みなどの症状がみられます。同じくウイルス性感染症の風邪と症状が似ていますが、似て非なるものです。症状が急激で、強く、免疫力が弱い乳幼児や高齢者、妊娠、基礎疾患有っている方は、重症化することがありますので注意が必要です。また、新型インフルエンザは、健康な人でも重症化しますのでご注意ください。

日本では、インフルエンザは冬に流行しているので、冬にだけ流行するものと思われています。季節性インフルエンザという名称も、そのために付けられたものでしょう。寒くて乾燥している「冬」が流行る条件のようですが、実はそうではないようです。

南北に長い日本、水点下の北海道と亜熱帯に属する沖縄では、全く気温も湿度も違います。それでも、殆ど同じ時期にインフルエンザが流行しています。常夏の熱帯地域でもインフルエンザの流行はあります。数年前、日本に新型インフルエンザが入ってきた時は、夏だけのように思います。実際の所、インフルエンザが流行するシステムは、よく分かっていないようです。

症状が似ていますが、似て非なるものです。症状が急激で、強く、免疫力が弱い乳幼児や高齢者、妊娠、基礎疾患有している方は、重症化することがありますので注意が必要です。また、新型インフルエンザは、健康な人でも重症化しますのでご注意ください。

インフルエンザの一番の感染経路は、感染者の咳やくしゃみで口から飛び散る小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。この飛沫を直接吸い込んだり、飛沫が付いた手でものを食べたり、目や鼻や口に触ったりして感染することが多いそうです。従って、インフルエンザを蔓延させないために、感染者の飛沫に接触しないことがとても重要です。

厚生労働省では、インフルエンザなど感染症の蔓延予防策の一つとして、「咳エチケット」と「手洗い」を推奨しています。エチケットとは、フランス語で「礼儀作法」という意味です。咳エチケットとは、咳やくしゃみをする時に守るべき礼儀作法です。



インフルエンザの一番の感染経路は、感染者の咳やくしゃみで口から飛び散る小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。この飛沫を直接吸い込んだり、飛沫が付いた手でものを食べたり、目や鼻や口に触ったりして感染することが多いそうです。従って、インフルエンザを蔓延させないために、感染者の飛沫に接触しないことがとても重要です。

- 1 咳やくしゃみをしている時は、マスクを着用しましょう。（マスクは、説明書をよく読み、正しく着用しましょう）
- 2 咳やくしゃみをする時、マスクを着用していない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

- 3 鼻水・痰などを含んだティッシュは、すぐに蓋つきのごみ箱に捨てましょう。
- 4 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
- 5 手洗いを励行し、手指衛生に心がけましょう。

### △咳エチケット違反してませんか？

**咳やくしゃみを手でおさえる**

咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

**何もせずに咳やくしゃみをする**

咳やくしゃみをする際は、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。

**他人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょう。**

**3つの咳エチケット** 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

- ①マスクを着用する（口・鼻を覆う）
- ②ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ③袖で口・鼻を覆う

鼻から頭まで覆い、隙間がないようにつけましょう。

ティッシュ：使ったたらすぐにゴミ箱に捨てましょう。ハンカチ：使ったならなるべく早く洗いましょう。

マスクやティッシュ・ハンカチが使いない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

こまめに手を洗うことでも病原体が残らないようにすることができます。

咳エチケット解説 厚生労働省 咳エチケット QRコード読み取り機動き西野電話もしくはスマートフォンをご利用になれます。

厚生労働省

### マメに 正しい手の洗い方

内閣府 厚生労働省

マメに 手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこります。
- 指先・爪の間を念入りにこります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マメに手洗い、マメにマスクでインフルエンザ予防！



**毎年**

この時期になると、マスクをしている人を多く見かけます。マスクは、感染者が飛沫を飛散させないように防止するにはとても有効です。風邪か風疹の患者がいる方は、自分自身は症状が無くても感染している可能性がありますから、マスクを着用してください。マスク着用の際は、説明書をよく読んで、隙間が出来ないようにしてください。

それでも、なんでも進撃の巨人なんでしょうか? 何でも人気のものに乗つかればいいって話じゃないと思うんですけど。間違いなくインパクトはありますけどね。

インフルエンザは、手を介した感染が最も多いそうです。インフルエンザだけで無く、SARSやMERSなどの感染症、風邪など予防には、衛生的で健康な生活がとても重要です。普段からの手洗い、手指衛生に心がけましょう。

それについても、なんでも進撃の巨人なんでしょうか? 何でも人気のものに乗つかればいいって話じゃないと思うんですけど。間違いなくインパクトはありますけどね。

大阪大学の平成28年度の入学試験の物理の問題で正解が複数あることが判明しました。問題を検討した予備校からは試験直後から疑問が呈されたいたようですが、大阪大学は当初は否定し1年近く経過してやっと否を認めたようです。採点をやり直してみると30名くらいの受験生が不格合から合格に変わりました。

このことには、いろいろな感想があると思いますが、愚生が一番気になったのは、入学試験の問題が専門家でも正答を誤るほどの難問になつていなかということです。

あまり難しい問題を出すと、特殊な訓練をした人しか解けなくなります。誰にでも分かることは競争試験には向いています。従来の問題には不向きです。半数以下の生徒しか知らない問題のほうが選別試験には向いています。

そのため、求められる知識は高度で広範になります。これを効率よく処理、記憶するには特別なテクニックが必要であり、それを提供してくれるのが教育産業です。教育産業を享受できるかどうかで格差が始まります。

大学入試は選抜試験ですが、本来は、入学後の大学教育について行けるかどうかを判断することと、大学教育を通して能力を発揮できるような優秀な人材を見出ことです。その時点での到達度を確認するための試験では無い筈です。

大学入試問題の程度により、高校教育は影響を受けます。あまり高度な問題に

## インフルエンザの予防方法

**1 流行前のワクチン接種**

ワクチン接種には、感染しても発症する可能性を低減させる効果と、発症しても重症化することを低減させる効果があります。

**2 飛沫感染対策としての咳エチケット**

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみでまき散らされるウイルスを含んだ飛沫を介して感染します。感染者は、飛沫をまき散らさないために咳エチケットを守ってください。

**3 外出後の手洗い等**

インフルエンザの多くは、直接或いは間接的にウイルスの含まれた飛沫に触れた手を介して感染します。こまめな手洗いやアルコール消毒は、感染予防の効果が高いとされています。

**4 適度な湿度の保持**

空気が乾燥すると、喉の奥の気道粘膜の防御機能が低下します。50~60%の適度な湿度を保つことは、インフルエンザ感染予防の効果があります。

**5 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取**

十分な休養や睡眠、バランスの取れた栄養摂取を日頃から心がけて身体の抵抗力や免疫力を高めると、インフルエンザの感染や発症の予防に効果があります。

**6 人混みや繁華街への外出を控える**

インフルエンザの流行時期に、感染者が多い人混みや繁華街への外出を控えれば、ウイルスと接触する危険性も少くなります。

### 読み書き算盤が基礎です 教育の目標は共通知を作ること

偏りますと、高校生は基礎を十分に理解できません。また、難しいことを暗記させられます。一部の呑み込みの速い人は平気でしようが、理解に時間の掛かる人は落ちこぼれます。学習し知識を得ることはありません。

寺子屋では、読み書き算盤が基本でした。これを徹底的に叩き込まれました。それにより、大衆の知的レベルは一定以上に維持できました。大半が一定レベルに居ますと、落ちこぼれそうな人は焦つてそのままに到達しようと努力します。

かくして、社会の末端に至るまで、知性が普及しました。これが共通知であり、これによってコミュニケーションが成立します。藩校でも読み書き算盤は基本ですが、その上で古典、漢籍を学び、社会のリーダーとしての武士道を体得しました。

### ひんがら目(128)



寺子屋にても藩校にても、一芸に秀ることを目指したのではなく、社会の基盤を支える人材を育成した。寺子屋にても藩校にても、一芸に秀ることを目指したのではなく、社会の基盤を育成した。寺子屋から共生社会に変わり、心休まるコミュニティーになるでしょう。決別し、誰でもが到達できる人間社会になれば、競争社会から共生社会に変ります。教育が選別するための手段から決別し、誰でもが置かれた立場で競争に勝ったものが社会を意のままに育んでいく。誰でもが置かれた立場で花を咲かせ、立場が変わればそこでまた新たな花を咲かせられるような基礎を教育で培つておくことが望まれます。

一人の天才と99人の愚民を生むよりは、百人の良民を育てることが、教育の目標でしょう。

# ようこそ 家庭医療へ!

~いわきに生きる家庭医育成への挑戦~



皆さん、地域リハビリテーションという概念をご存知でしょうか？地域リハビリテーションとは、障害のある子供や成人・高齢者とその家族が、住み慣れたところで、一生安全に、その人らしくいきいきとした生活ができるよう、保健・医療・福祉・介護及び地域住民を含め生活にかかわるあらゆる人々や機関・組織がリハビリテーションの立場から協力し合って行なう活動のすべてを指します。地域リハビリテーションをサポートするため、各地域に支援体制がしかれていて、かしま病院は浜通り唯一のリハビリテーション広域支援センターに指定されています。実は、これまでセンター長を兼任されていた渡辺修病院長から引き継ぎ、昨年から私がセンター長を拝命いたしました。

障害のある人とその家族が、住み慣れた場所で、その人らしくいきいきとした生活ができるよう支援するために、地域リハビリテーション広域支援センター長として自分に何ができるのか？自問した結果、「保健・医療・福祉・介護及び地域住民を含め生活にかかわるあらゆる人々や機関・組織がリハビリテー

## 第96回 多職種連携で難攻不落を攻略せよ！ ～地域リハビリテーション研修会～

診療部 石井 敦



ションの立場から協力し合って行なう活動」という地域リハビリテーションの概念そのものが疑似体験できる研修会を企画しました。

2018年1月30日、「家族志向の地域リハビリテーション」と題して、市内の医療・福祉の現場の最前線で専門職として活躍されている皆さんを対象に、多職種ワークショップを開催しました。課題山積で難攻不落な実例をモデルとしたケースを教材に、家族へのアプローチを突破口にして、各専門職の英知を集め、難攻不落の攻略…つまり最良のケアの提供を試みていきました。

結果、いわきの医療・福祉の現場の最前線で専門職として活躍されている皆さんの底力は凄まじく、「難攻不落」と銘打ったことが恥ずかしくなるほど、参加者の皆さんとの問題解決能力の高さを見せつけられることとなりました。その中で再認識できた最も重要な示唆は「家族はケアのパートナーであり、ケアの対象でもある」ということでした。ケアに困難を感じ、どこから手を付けたらいいか迷った時は、先ず患者さん・ご家族に興味を持ち、語り合い、それぞれの想いに耳を傾けてみようと思います。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



### 脱・寝たきり！

陥って引き起こされます。寝たきりになると、意欲や認知機能の低下、筋肉・骨の萎縮、心臓や肺機能の低下など、沢山の弊害を生じることになります。やりたい事や今までできた事が、できなくなってしまいます。寝たきりにならないようにするためにには、この悪循環から一刻も早く脱することが必要です。

平成28年度・厚生労働省の調査によると、介護が必要になった大きな原因是認知症、脳卒中、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患などです。これらの原因疾患に対応するには、まずは食

今回は、寝たきりの恐ろしさと、そうならないための対策を学んでいきましょう。寝たきりは、様々な原因によって身体機能が低下し、不活動状態となって、そしてまた身体機能が低下するといった悪循環に

事に注意することや運動を継続的に行うこと、規則正しい生活を送るといった基本的なことが重要です。

さらに最近の介護予防分野では、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すのではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、生きがいや自己実現のための取組を支援して、生活の質を向上させてゆくのが重要とされています。そのためには、周囲の協力が不可欠になってきます。現在、実りある豊かな人生を送るに当たって、地域で支えていく取り組みが活発化しています。もし寝たきり状態でどうすればいいか分からない、あるいは体力が落ちてきて今後が心配だという場合は、地域包括支援センターに相談してみましょう。いわき市内に7か所あり、ここが窓口となります。相談すれば、具体的な支援を受けられます。

理学療法士 遠藤 宏貴



### かしま荘通信

#### 初釜



1/24(水)



かしま荘2階食堂にて新春恒例の「初釜」が開催され、かしま荘、デイサービス・ケアハウス・グループホームの利用者様が、箱崎社中の皆様の点てて下さるお抹茶をいただき、和やかなひとときを過ごしました。また、三重県の老舗より取り寄せた「おかゆ大福」も好評でした。

ご協力頂きました箱崎社中様、ありがとうございました。

### イベント開催予定のお知らせ

#### 糖尿病教室

時間 10:00～10:30

会場 クリニックかしま会議室

- 2月6日(火)  
聞かせて！みんなの体験談～急性合併症編～
- 3月 休み
- 4月 休み

#### ゆる体操教室

時間 1回目 13:30～14:30

2回目 15:00～16:00

- 会場 かしま病院コミュニティホール
- 2月25日(日)
  - 3月 3日(土)
  - 4月21日(土)

#### 乳がん患者のつどい アイリスの会

時間 14:00～15:30

会場 かしま病院コミュニティホール

- 2月21日(水)
- 3月21日(水)
- 4月18日(水)

興味のある方は、お問い合わせください。

#### 家庭医療セミナー～実践家庭医塾～

時間 19:00～20:00

会場 かしま病院コミュニティホール

- 2月15日(木)
- 3月15日(木)
- 4月 未定