



地域に根差して51年 since 1969

Hatta Medical News

2020年3月号



寒さの中にも春の日差しが感じられるようになりましたね。皆様、如何、お過ごしでしょうか？

『新型コロナ』この言葉を聞かない日はないぐらい、報道も熱心に取り上げています。医療従事者の間では、学会や研究会も中止や延期が続出し、異様な雰囲気になってきました。私としては、3月は講演を沢山頼まれ、大変だな、...、と思っていたので、丁度よい具合になったと内心安堵しながら事態を見守っています。今回のニュースは、新型コロナについてできるだけわかりやすく解説し、注意すべき点や対応などについてお話ししたいと思います。

恒例のスタッフ紹介は、八杉事務長、実は院長の実姉です。大変興味深い記事を書いて頂きました。

恒例のYoshikoのレシピは、毎日のように使うドレッシング、どうぞご期待下さい！

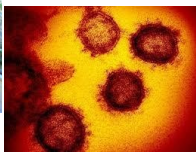
3/4/5月休診

5/20、22日—郎Dr 休診

GW

5/3 (日)~5/6(水)

新型コロナウイルス感染症について



WHOは、今回の新型コロナウイルス感染症を“COVID-19”と名付けました。2019年12月以降、中国湖北省武漢市を中心に発生し、短期間で世界に広まっています。

【潜伏期間】1~14日で平均5.8日と報告されています。

発症早期は発熱・鼻汁・咽頭痛・咳嗽といった上気道炎の症状で、発症早期から上気道炎症状に続いて肺炎を合併することがあります。

【法制度】日本国内では、2月1日、感染が確認された際に強制的な入院などを勧告できる“指定感染症”に定められ、感染拡大を防ぐ体制づくりが進められています。

【致死率】2020年2月11日時点では致死率は2.3%ですが、武漢市では患者が大量に発生しています。重症例を中心に対応していることから、同市で突出して致死率が高いと考えられ、軽症例を含めた致死率はもっと低いと推定されます。

【診断】喀痰または咽頭をぬぐってPCR検査を提出します。八田内科医院では検査できないので、保健所または専門の医療機関に相談します。

【治療】今のところ、COVID-19に特異的な治療薬はなく、対症療法となります。

【予防】手洗いやうがいしかありません（うがいは水で十分です）。前回のセミナーや前号のメディカルニュースを参考に、正しい手洗いを行ってください。咳などの症状がある方は咳エチケットを守ってください。発熱、上気道炎症状のある方は、マスクの着用は必須です。そうでない方も待合室では、マスクの着用をお勧めします。また会計が終わったら、アレルギーがなければ、アルコール消毒をしてお帰り下さい。

こんな方はご注意ください

直接来院せずに以下にご相談ください

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

● 京都市

帰国者・接触者相談センター

平日・土・日・祝日 24時間

(受付時間変更の場合は改めて京都市ホームページでお知らせします)

TEL 075-222-3421



○身近な食材でおいしいドレッシング○

基本の玉葱ドレッシング

塩分多いな！気をつけてるんやけど・・・

シニア世代は、比較的朝食を大切に生野菜。現役世代のメタボ対策に、野菜大切・ベジファーストと生野菜。また、私もお忙しい時には、「カット野菜は便利ですよ」なんてお話ししています。生野菜のドレッシング。もしかして、たっぷり！！お使いでしょうか？今回はドレッシングの情報です。最近、生野菜だけでなく、ゆで野菜、炒め野菜にも便利な調味料になりました。基本の玉葱ドレッシングに、オリジナルのご家庭の味を加えてみましょう。

大さじ1 (15ml) 0.4g



大さじ1 (15ml) 0.6g



大さじ1 (15ml) 0.8g



ササッとできる基本の玉葱ドレッシング



材料 大さじ1 (15ml) 約0.15g
 たまねぎスライス 1個分
 オリーブオイル 200ml (1カップ)
 酢 100ml (1/2カップ)
 香辛料 適量
 (粒胡椒・ロリエ・たかのつめなど)
 塩 5g(小さじ1)

- ①たまねぎスライスを清潔なビンに入れる。
- ②上から塩・香辛料・酢・オリーブオイルを入れていく。
- ③冷蔵庫でねかすとおいしい。

季節の食材を加えると、オリジナルのドレッシングになります。

- ・柑橘系の皮など(ゆず・レモン等)
- ・セロリ・レッドオニオン・トマト等
- ・くだもの(卸りんご・きざんだキウイフルーツ等)



スタッフ紹介(事務長：八杉 恵さん)

『セレンディピティ』

「セレンディピティ」(serendipity)とは、思いがけないことを発見する能力。特に科学分野で失敗が思わぬ発見につながった時に使われる言葉だそうです。外山滋比古さんの「乱読のセレンディピティ」という本を読んで初めて知りました。外山さんは1923年生まれの97歳。語り口が明快で、長い文章を読み解くのが苦手な私にもとても読みやすい本でした。外山さんは読書にも科学反応がおこるのではないかと



言っています。いわゆる「普通の読書」(本に書いてあることをなるべく正しく理解する読み方)に対して「乱読」(何の方針も立てず、手当たり次第に書物などを読むこと～広辞苑)では、よくわからないことが多く途中で放り出すかもしれないが、部分的に化学反応を起こして熱くなり、発見のチャンスがあるというのです。

私は読むのが遅く、移り気で乱読が大好きです。途中までしか読んでいない本が幾冊もあります。出番を待っている本に対して申し訳なく思っていたが、そういう読書にも意味があると肯定してくれているのです。とても嬉しく勇気をもらいました。外山さんは「乱読の活力」も説いています。専門分野の違う人との会話は、のびのび自由に思ったことを話すことができ、それまで考えたこともないようなことが飛び出し「セレンディピティ」がおこるというのです。年をとってから乱読は、老人を悩ます姿なき敵「ストレス」解消にもなると言っています。

思考力を育むのに「散歩」も勧めています。「知識」を得るのには本を読むのが有効だが、「思考力」をつけてくれる本は少ない。思考力を育むのには散歩が良いと。そう言えば哲学者が散歩したといわれる「哲学の道」がありますよね。散歩は身体に良いだけでなく、頭にも良いのだと知りました。

今年は「乱読」「乱談」「散歩」を楽しみたいなあと思っています。どんな「セレンディピティ」がおきるか楽しみにしながら！

4月から診療体制が変わります

- ①4月半ば以降、エコーなどが出来る臨床検査技師が勤務します。それに伴い、月曜日や水曜日の午後にも検査専用枠(予約制)ができます。待ち時間が少ない検査枠です。どうぞご利用ください。
- ②水曜日午前診察の医師の指名が可能になります。
- ③水曜日夜診も院長が担当します。

特に、月曜日、水曜日午後からの検査枠増設については、当院としては新しい取り組みになりますが、できるだけ、診療がスムーズになるよう工夫していきます。

