



変革の年を迎えて

石川智信

2024年、新たな年に何が起きるだろうか。私は何をすべきだろうか。お正月にゆっくりと考えてみたかったが、元日の在宅当番医でそれどころではなかった。30年前開業してすぐに迎えた1995年の元日が同じく在宅当番医であった。その年インフルエンザが大流行し、朝から発熱患者が殺到した。あの頃抗原検査はまだなく、抗インフルエンザ薬もなかった。症状からインフルエンザと診断し、ただ解熱剤や咳止めを処方して安静を命するだけであった。感染予防策もほとんどせずに診療した翌日、高熱と悪寒が出現し3日間寝込んでしまった。後にも先にもインフルエンザらしき症状を経験したのはその時だけである。その年は4日が日曜日で丸3日間寝込めたので、正規の診療に穴をあけることはなかった。

今年の11月に開業して30周年を迎える。ここまで病気やけがで診療を休むことが無かったことは奇跡的であった。小学生まではよく熱を出して学校を休んでいた。そんなひ弱な自分が大人になってから熱を出さなくなったのは、学童期までに様々な感染症に暴露されたからなのかもしれない。いろんな感染症をうつしてくれた学友たちに、今は礼を言わなければならない。

1月21日には71歳になる。ここまで波風の立つことの少なかった自分の健康状態であったが、人生順調な時ほど大きな落とし穴が待っているものである。これまで通りの診療ができる残された日々は余りない。今年の最優先課題は、後継者をいかに育てるかであろう。通院できる時も、病に臥して在宅療養を強いられる時も、不幸にして最後の日々を自宅で過ごす時もずっと寄り添い続ける町医者になることが私の開業の目的であった。これまで不十分ながらも、それなりにやってきたつもりである。その意思を受け継いでくれる仲間を息子以外にも増やしていきたい。

今年の4月から医師の働き方改革は待たなしである。24時間365日、よい医療を継続するためには医療者自身が余裕を持って生活することが重要である。最愛の妻の健康を犠牲にしてまで忙しく働き続ける医師は私で最後にしたい。若い先生たちには家族との団欒を大切にできる時間的なゆとりを持ってもらいたい。そのためには診療所といえども欧米のように複数の医師が勤務して互いに休める環境を整備する必要がある。ただ一方で同じ診療哲学を有する者同士でないと患者さんたちが困ってしまう。

難しい命題だが、この診療所を頼っていただいている地域の人々を守り続けるために私に課せられた最後の任務であろう。それを成し遂げた後、妻と2人ゆっくり旅をしたいと思う。





各部署 新年のあいさつ



医局・受付

明けましておめでとうございます。

去年は約 6 年ぶりに新人の入職があり、6 人体制となりました。

若い力に刺激されパワーアップした受付です。そして今秋に開院 30 年を迎えます。この素晴らしい記念の時を迎えられる事に感謝し、益々地域の皆様に安心して頂ける、また愛される受付であるよう精進して参ります。



外来・訪問看護部・地域連携室

新年あけましておめでとうございます。

昨年 4 月より石川裕太郎先生が赴任され、胃内視鏡検査に加え、大腸内視鏡検査も実施しております。

今年も地域の皆様の健康を守るために、明るく笑顔で優しい看護部を目指して頑張ります。

本年も宜しくお願い致します。

通所リハビリテーション

おめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。私たちは日本で 1 番「あなたに寄り添う」事ができるデイケアを目指しています。「楽しい時」や「悲しい時」など、いつもあなたに寄り添います。何か不安な事がありましたらいつでもご相談下さい。

今年も宜しくお願い致します。

デイケアブログ





祇園デイサービスセンター

新年あけましておめでとうございます。
旧年中は大変お世話になりました。本年は
さらなるサービス向上に努め、皆様の笑顔が
絶える事の無いデイサービス作りに邁進し、
気持ちを新たに取り組んで参りたいと思い
ます。

本年もよろしくお願い致します。

厨房

明けましておめでとうございます。

10月に鳥原さん、12月に安藤さんが入職
され、全員で12名になりました。

利用者さんに喜んでいただけますように、
真心こめて作らせていただきます。

今年もよろしくお願い致します。



健幸くらぶ万智

新年明けましておめでとうございます。

昨年12月に毎年恒例のもちつきを行い、
皆様にご好評いただきました。本年も季節に
応じた行事を取り入れて、楽しんでいただき
たいと思います。また、これからも万智の
階段を上り下りできるよう、一緒に運動して
いしましょう。本年もたくさんの笑顔が見ら
れるように私たちも元気いっぱいサポート
させていただきます。

本年もよろしくお願い致します。





新人紹介



厨房 鳥原 菜奈

10月16日より、入職いたしました。
少しでも利用者様に喜んでいただけますよう心を込めて調理したいと思っています。宜しくお願い致します。



厨房 安藤 貴子

右も左も分からない状態で入職しましたが、優しい先輩方のご指導のおかげで少しずつですが前に進みつつある毎日です。
向上心を忘れず、毎日丁寧な仕事を心掛けて行きたいと思います。



外来 松永 真希

1月10日に外来看護師として入職しました松永真希です。
出産や育児でブランクがありますが一生懸命頑張りますので
宜しくお願いいたします。



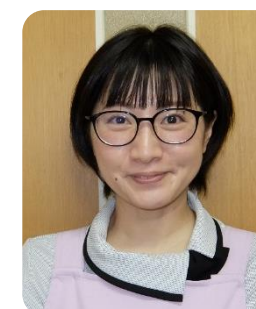
祇園デイサービスセンター 甲斐 梨紗子

11月よりパート勤務として働かせて頂いています。
食べることが大好きな36歳です。介護士として働くのは久しぶりで
至らない点もあるかとは思いますが、元気いっぱい一生懸命頑張ります。
宜しくお願い致します。



受付 松岡 美季

11月より受付で働くことになりました。
先輩方にご指導いただきながらしっかり仕事を覚え、患者様に寄り添う
対応を心がけて行きたいと思います。
いつでも気軽にお声掛けください。



秋を感じるコンサート

健幸くらぶ万智 増田十女 西嶋美里

少しずつ地域のおまつりや運動会などが再開し始めた昨年の秋 10 月 14 日（土）に、数年ぶりに地域交流イベントとして、「秋を感じるコンサート」を開きました。

ゲストはオカリナ奏者の甲斐敬康さん、安藤真奈美さんが指揮する合唱団、スターウインドおよびキッズハーモニー宮崎でした。総勢 60 名ほどの方が来場され音楽を楽しまれました。

生の音楽は迫力があり、音の振動を感じ、心が高揚しました。皆さま大満足で、「きれいな音でした」「すごく良かった」「また聞きたい」と感想をくださいました。

ぜひまたこのような機会を作れたらと思っています。

皆様の一年が良い年となりますようお祈り申し上げます。



感染症のおはなし



外来看護師 渡邊紀代子

2019年12月からはじまったCOVID-19の流行で、私達の生活スタイルは大きく変わっていきました。マスクや消毒、感染症予防の知識は高まっていますが、今年はインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が台頭してきています。感染症の基本的な対応方法についておさらいしていきたいと思います。

◎季節性インフルエンザ

原因：季節性インフルエンザによる感染症。近年は減少していたが、今は時期がずれて11月から流行している。型は3種類（A、B、C）あるが、流行するのはA、Bのみである。

感染経路：飛沫感染

潜伏期間：1～3日

症状：発熱（高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などがみられる。

検査：抗原検査（鼻咽頭ぬぐい液）

治療：抗インフルエンザの投与（タミフルやゾフルーザ）

注意事項：発熱してから **12 時間以上たたないとウイルス量が増えない為**、早期の抗原検査では陰性となる事があります。時間をおいてから受診しましょう。きつい時はカロナールなどのアセトアミノフェンを服用しましょう。

熱が高くなることから、とにかく水分補給を行って脱水にならないよう注意しましょう。

◎ノロウイルス感染症

原因：冬季によくみられる感染症。嘔吐、下痢などの急性胃腸炎症状を起こす。

感染経路：経口感染。ヒトからヒトへの感染と食物を介した感染がある。

ウイルス量が少量でも感染力が強い。

症状：胃腸症状（吐気、嘔吐、下痢）が主症状である。腹痛、頭痛、発熱、悪寒、筋肉痛、咽頭痛、倦怠感などを伴うことがある。

検査：検便

治療：抗ウイルス薬がなく、症状に対する対症療法である。

対策：ワクチンはないので手指消毒や次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）を薄めて消毒する。食品は中心温度 85～90℃で 90 秒間以上の加熱を行う。生で食べる食品は流水で十分に表面を洗う必要がある。

注意事項：嘔吐や下痢が続くため、できるだけ水分補給し脱水に注意しましょう。

水分が摂れない場合は点滴などが必要です。早めに医療機関に相談しましょう。

編集後記

健幸くらぶ万智 西嶋美里

早いもので、健幸くらぶ万智に異動になって2年と少しが過ぎました。万智では体操に力を入れています。餅つきやクリスマス忘年会なども行って、あれやこれやと職員一同一生懸命準備します。皆様の楽しそうな笑顔を見られて大変嬉しく思います。