

秋が極まり冬の気配が立ち始めました

秋といえば、「スポーツの秋」「食欲の秋」「読者の秋」と、言いますね。夏の厳しい暑さが終わり、過ごしやすい季節だからだそうです。どの秋も素敵ですが、今回私がオススメしたい秋は「朗読の秋」「傾聴の秋」です。

中田デイサービスでは、体操の時間に脳のトレーニングも行っています。その中で取り入れているうちのひとつをご紹介します。それは、ご利用者様に目を閉じて頂いて一分程朗読を聴いてもらうことです。そう、聴くだけなんです。人間は、脳への刺激が殆ど視覚系で日常生活において、80%以上の情報を視覚で得ています。現代では、タブレット端末やテレビ等で眼を酷使しがちです。そこで、先程お話しした朗読が脳トレに繋がるんですね。耳だけに刺激を与えるだけで脳幹が鍛えられます。脳幹には、生きるためのはたらきをコントロールする大切な役割を持っています。聴力を使うことでその脳幹のトレーニングになるのです。

でも、目を閉じて聴くだけで良いと言っても朗読となるとちょっと堅苦しい感じがしますよね。ここで重要なのは、必ずしも物語でなければならない訳ではありません。歌詞や俳句、詩、言葉は様々なかたちとしてあります。言葉だけではありません。音も耳に刺激を与えてくれます。一分でいいんです。むしろ長すぎると聞き流してしまいます。大事なものは「聞く」ではなく「聴く」ことです。耳と、目(この場合は目はお休みしますが)と心で聴くことです。お気づきになりましたか？傾聴の聴の漢字をよく見てみると耳、目、心が隠れていますね。

心としたとき、目を閉じて耳を澄ませて聞こえてくる音や声に傾けてみてください。何か新しい発見があるかもしれません。

K.T

診療体制表 2024年12月						
	月	火	水	木	金	土
9:00 5	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3・5週 河合 一般内科/呼吸器
			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/糖尿外来	第2・4・5週 森 一般内科/血液
13:30 5	森 一般内科/血液	富田 一般内科/循環器	休診	森 一般内科/血液	河合 一般内科/呼吸器	休診
			第1・3週 往診	整形外科 山崎 第2・4週 往診		
16:30						



医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所だより

2024年12月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所

2024年

〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号

電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716

12月号

—冬の感染症—



みんなの医療

暑い夏が過ぎあつという間の秋でした。冬の季節となり寒暖差があり体調には気を付けましょう。冬に起しやすい感染症があります。東京都の感染症動向調査(国立感染症研究所感染症疫学センターより)10月7日から13日までの定点把握の5類感染症発生報告があります。日本医事新報No52425 P58から抜粋(表1)。

多い順に手足口病、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎、インフルエンザでした。手足口病やマイコプラズマ肺炎は小児に多いものです。この流行はまだ続くでしょう。

1) 新型コロナウイルス感染症

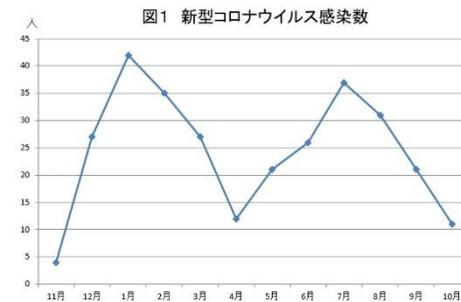
2023年11月から今年10月までの当診療所で

の発生数をグラフにしました(図1)。1月が42名と一番多く5月から9月まで20~35人でした。10月から減少していますが、また12月から増える予想です。本邦では重症者数は減少していますが、2022年5月からのコロナの死亡者数は32520人で65歳以上の高齢者が多く、インフルエンザの

表1 感染症発生動向調査 定点把握の5類感染症数 2024年10月7日~13日

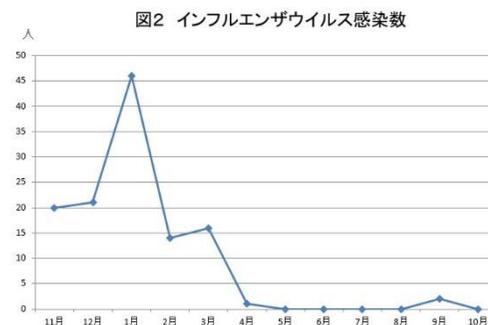
疾患名	報告数	定点当たり
インフルエンザ	4391	0.89
新型コロナウイルス感染症	11717	2.38
RSウイルス感染症	992	0.32
咽頭結膜熱	697	0.22
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	6262	2.00
感染性胃腸炎	8237	2.63
水痘	457	0.15
手足口病	33760	10.78
伝染性紅斑	791	0.25
突発性発しん	788	0.25
ヘルパンギーナ	1189	0.38
流行性耳下腺炎	95	0.03
急性出血性結膜炎	5	0.01
流行性角結膜炎	346	0.50
細菌性髄膜炎	11	0.02
無菌性髄膜炎	27	0.06
マイコプラズマ肺炎	935	1.95
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	4	0.01
インフルエンザ(入院患者)	96	-
新型コロナウイルス感染症(入院患者)	1015	-

死亡数は 2244 人ですので 10 倍です。10 月から来年 1 月までコロナワクチン接種が行われています。やはり今まで副作用がなければ続けた方がよいでしょう。コロナ、インフルエンザ、感冒の症状から鑑別することは難しいと思われます。潜伏期間はいずれも 1～5 日でコロナでも 37 度前後の微熱の時もあり、前ほど咽頭痛がひどい人は少なくなった印象です。診断にはインフルエンザ・コロナ鼻腔ぬぐい抗原検査が必要です。発症後 2 か月後でもコロナ後遺症が続く人がいることは問題です。症状として一番多いのは倦怠感、疲労感、だるさ、疲れやすさですが、画期的な治療はなく対応として漢方薬などを処方しています。あせらずゆっくりと治してしていくことが必要です。



2) インフルエンザ感染症

2023 年 11 月から今年 10 月までの当診療所での発生数をグラフにしました(図 2)。11 月から増へ 1 月が 46 人と一番多い月でした。コロナもインフルエンザが 1 月に多いのは、冬の寒い季節と年末年始で人と接触の機会が多くなるためでしょう。随時インフルエンザワクチン接種をしていますので受けられることをお勧めします。



3) 感冒(かぜ)、その他

風邪の原因は、細菌 10～20% 80～90%はウイルスです。細菌での溶連菌感染症は咽頭痛がよくみられ診断には咽頭のぬぐい抗原検査を行います。ウイルスにはライウイルス、アデノウイルス、RS ウイルス、エンテロウイルスなど 200 種以上あるといわれ、RS ウイルス感染症は成人では軽症ですが、喘息、COPD、心疾患など基礎疾患のある人は肺炎を併発することあり。注意すべき感染症で、このウイルスに対するワクチンがあります。

4) 感染性胃腸炎

下痢、腹痛、悪心、嘔吐、微熱で受診する方はこの感染性胃腸炎を疑います。原因は細菌よりウイルスが主体です。ウイルスの中でノロウイルスは感染力が強いものです。発生のピークは 11 月頃から発生し 12 月から翌年 1 月です。感染源は患者のノロウイルスが大量に含まれる糞便や吐物からの人の手などを介しての感染であり、汚染された二枚貝(カキ)も感染源の一つです。潜伏期間は 24～48 時間で通常症状が 1～2 日続いた後治癒します。治療は対症療法で水分を十分摂取し脱水に気を付けます。他のウイルスとしてロタ、アデノなどがあり、高熱、下痢、嘔吐がみられます。

5) 小児に多い感染症

○マイコプラズマ肺炎

Mycoplasma pneumonia という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症で 4 年毎に流行し、秋から冬にかけて多く今年が過去 10 年で過去最多と報告されています。80%が 14 歳以下ですが成人にも発生します。確定診断は痰や咽頭からの抗原、PCR検査や血清抗体のペアー検査ですが、診断まで時間や検出されないこともあり、臨床的に症状と胸部 X 線画像から診断されます。感染経路は感染者との飛沫感染や接触感染です。潜伏期間 2～3 週間で、発熱、倦怠感、頭痛で始まり 3～4 日後に乾いたせきが出てきます。せきは解熱後も長期(3～4 週間)続きます。治療はマクロライド系の抗生剤が有効です。

○手足口病

通常は夏に多い感染症ですが秋から冬にかけても少しみられ、今年はまだ流行が続いており今の時期では過去 10 年で最多です。主に 4 歳までの幼児に多い感染症ですが 学童でも流行することあり、家族での感染で成人にもみられます。原因はエントロ、コクザッキー-ウイルスなどです。飛沫感染か接触感染で潜伏期間は 3～5 日で、症状として水疱性発疹が特徴で口の粘膜や手のひら、足の裏、足の甲などにでき発熱もあります。一般的には軽症で 3～7 日で発疹はかさぶたになります。

※感染症の予防は手洗い、マスク、うがい、換気となります。気を付けて行動しましょう。

森 啓

■■ 中田診療所からのお知らせ ■■

○発熱症状のある方へ

感染対策のため、発熱のある方は必ず来院前に電話でご連絡ください。また、混雑状況により、受診時間を調整させていただく場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします

○予防接種のご案内

◆【予約不要】2024 年度インフルエンザ予防接種
横浜市在住の 65 歳以上の方
接種費用： 2,300 円

◆【要予約】新型コロナワクチン接種

締め切り: 期内は 2025 年 1 月末まで

1)横浜市在住の 65 歳以上の方

2)横浜市在住の 60 歳以上 65 歳未満の方で基礎疾患のある方
接種費用： 3,000 円 ※接種券は送付されません。

接種実施曜日： 毎週水曜日及び土曜日

予約方法： 電話予約 : 045-802-2840(中田診療所)