

# あさざいだより

令和 2年 7月 夏号 No.27

安佐在宅診療クリニック

〒731-0103

広島市安佐南区緑井6丁目 37-5

TEL 082-831-6306

FAX 082-831-6307

http://asa-zaitaku.jp/



新型コロナウイルス感染症も一旦落ち着き、不便な自粛生活も解け、新しい生活様式での日々が始まったと思ったら、また第2波が来そうな様相を呈してきました。今まで通りの生活ができるとは思っていませんが、まだまだ以前の生活に戻るにはほど遠く、友達と食事をしたり、みんなでカーブを応援したり、旅行に行ったりは、いつできるようになるのでしょうか。元に戻るどころか、在宅ワークにテレワーク、オンライン診療、オンライン飲み会など、これからは生活や仕事の仕方自体が大きく変わっていくのではないかと思います。医療の現場でも、病院へ行かずに診療を受けられるだけでなく、今まではいくら啓発しても変わらなかった「何かあれば入院」という考え方が変わらざるを得なくなってきました。中々入院もさせてくれませんが、ひとたび入院すると面会もままならず、最期の時さえ家族に看送ってもらえないような状況になっており、「やはり最期は家で」と思い始める人も増えてきています。その中で在宅医療を選択する人も出てきており、在宅医療について正しく知ってもらう良い機会と思います。広島で「迷った時の医者えらび」や「迷った時のかかりつけ医」などの本を次々出版してきた南々社が、今回初めて在宅医療に関する本を出すに当たり、是非掲載したいと当院にもお話があり、広島の在宅医療を知ってもらえる一助になるならと、これまではホームページ以外は宣伝や広告など出してこなかった当院ですが、取材をお受けしました。在宅医療とはどういうものか、どうやって受けるのかなどわかりやすく書かれた本です。今回は限られた施設しか掲載されていませんが、これからまた第2版、第3版が出版されるだろうと思います。在宅医療を考えておられる方はご一読いただき、参考にさせていただけたらと思います。

## 呼吸器豆知識

今回も新型コロナウイルス関連のお話をしましょう。コロナウイルスが問題になり始めた当初から飛沫感染だけでなく空気感染もあると感じていましたが、コロナウイルス感染症には空気感染の可能性もあるとWHOが発表しましたね。咳やくしゃみをするすると口から細かい水滴が飛び散りますが、この細かい水滴を飛沫と言います。この飛沫に含まれている細菌やウイルスを吸い込むことで感染するのが飛沫感染です。飛沫は唾液などの水分を含んでいるのでそれなりの重さがあり、体内から放出された後すぐに地面に落ちてしまうため、唾液が飛ぶ範囲にいないければ飛沫感染は起きません。これとよく似た感染経路に空気感染というものがあります。空気感染は、口から飛び出した飛沫の水分が蒸発して細菌やウイルスだけが残って空気中に浮遊し、それを吸いこむことで起きます。水分が無いぶん軽いので、長い時間経っても空気中に浮遊し、しかも遠くまで飛んでいくことができるので、患者から十分な距離をとっていても感染してしまうのです。飛沫感染はマスクの着用でかなり防げますが、空気感染はマスクでは不十分で、空気中に浮遊しているウイルス量を減らすことが重要であり、換気をして浮遊しているウイルスの濃度を下げることが大切になります。2時間に10分間の換気より、1時間に5分間のこまめな換気の方が有効です。この空気感染や飛沫感染は、マスクをして、ソーシャルディスタンスを保ち、換気をしっかりしていたらほぼ防げる感染経路ですが、コロナウイルス感染症がやっかいなのは接触感染があることです。コロナウイルスは唾液に多く出ているといわれており、感染者が咳やくしゃみを手で押さえたあとその手で周りの物に触れると容易にウイルスが付きます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触れば粘膜から感染するのです。物に付着したあとかなりの時間残存していることもわかっており、どこに付着しているのかわからないだけに、これが一番やっかいです。よって感染経路不明の感染はこの接触感染が一番多いと思われます。そうなるのでコロナウイルスの感染を防ぐために一番大事なことは手洗いということになります。空中では3時間ですが、銅には4時間、段ボールには24時間、ステンレスには48時間、プラスチックには72時間残存しているといわれており、とにかくこまめに手を洗い、手で口や顔を触らないようにしましょう。





ひろしま『知らなかった!在宅医療・介護のこと』が南々社より出版され、安佐在宅診療クリニックが掲載されました。院長の在宅医療にかける熱き思いや、当院での診療の内容・流れ・特徴などが載っています。

お近くの書店に並んでおりますので、どうぞお手にとってみてください。

梅雨真っ只中。気温湿度ともにぐんぐん上がってきました。

『梅雨』をインターネットで検索してみると、いろいろな豆知識が上がるのですが、「雨」の文字に反応して『日本雨女雨男協会』なるものが存在しているという記事を見つけました。ちょっと『梅雨』からそれますが、こちらを検索してみると、この協会は、地球の環境問題に取り組むべく発足し、雨に関する「伝説」を語れることが会員の条件だそうです。クリニックにも自称他称「雨女」がいますが、残念ながら語れるほどの「伝説」は持っていません。もちろん「雨女」「雨男」なんて科学的根拠はなく、偶然だと思いたいのですが、確かに帰ろうとすれば雨が降り、家に着くころ雨が止むなんてことはしばしば、旅行では台風に見まわれ2年連続中止ということも……。逆に「晴れ女」森谷院長は、雨が降っていても用事の間は雨が止むのだそうです。この「雨女」VS「晴れ女」森谷院長が一緒に出かける時、パワーはどちらが勝っていると思われませんか。

さて、本題の『梅雨』ですが、「立ち葵（たちあおい）」という花をご存じですか。通勤途中に咲いているのを見かけるのですが、すらっと背が高く、ハイビスカスのようなきれいな花を咲かせています。梅雨入りする頃に茎の一番下の花が開き、だんだんと上のほうの花が開いていって、最終的に一番上のつぼみが花開いた頃に梅雨が明けると、「梅雨葵」とも呼ばれ親しまれているそうです。今年の中国地方の梅雨明け予報はまだ出ていませんが、例年7月21日頃とのことですので、もうしばらくの辛抱でしょうか。近年は日本の梅雨らしいしとしとした雨ではなく、強い雨が続き心配です。十分注意をして過ごしましょう。



以前あさざいだよりでも書きました(湿気の多い梅雨時期に胡麻を巻き散らかしたかのようにわく)クロバネキノコバエが大量発生しないかと、この時期はいつも戦々恐々としています。対策がないので、本当に困ります。このまま出てこないで願うばかりです。外来通院が難しくなった、自宅ゆっくり療養したいなど、在宅療養をお考えの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。(窓口:杉原)