

新型コロナ あれこれ



青島 多津子
先生

昨年末から世界に激震をもたらしている新型コロナウイルス感染症COVID-19は、日本では6月に一時落ち着いたかに見えた後、最近再び拡大を続けています。

新型コロナウイルスの研究は、今、世界中で急ピッチで進んでいます。その間にも感染者は増え続けており、8月4日までに確認された感染者は世界全体で1千8百万人、死者は70万人を超えました。症状にもいろんなバリエーションがあることがわかってきました。必ずしも高熱が出るわけではなく、特に不顕性感染といって、感染したにもかかわらず症状が現れない場合も多いようです。

人類の文明は感染症との戦いのなかで進歩してきました。天然痘は、人類が撲滅した唯一のウイルス疾患ですが、古代エジプトのミイラの中にも天然痘患者が見つかっています。ワクチンが開発され、WHOの天然痘撲滅計画のもと、世界中で

集団予防接種がおこなわれるようになって患者は激減し、1977年東アフリカのソマリアでの患者発生を最後に、数千年に渡って人類を苦しめた天然痘ウイルスは自然界には存在しなくなりました。日本人ボランティアを含めた壮大な撲滅計画の結果、1980年に世界終息宣言が出るに至りました。

同じころ、私は中央アフリカのマラウィという国の片田舎に住んでいました。当時、隣国タンザニアから奇妙な風土病が広がってきました。下痢が続ぎ、やせ細っていくため、現地では『スリム』と呼んでいました。体力が落ち、マラリアやちよつとした風邪であつてなく人が亡くなつていきました。この風土病は10年ほどの歳月の間に欧米に広がつていき、後にAIDS（エイズ）と呼ばれるようになりました。現在先進国ではAIDSはもはや死ぬ病気でなく慢性疾患とみなされるようになりましたが、その治療が高価なことからアフリカでは今に至るまで、AIDSによる死者は毎年70万人を超えています。

新型コロナウイルスは今、南米やアフリカの村々に広がりはじめました。私の住んでいた街は、今も電気や水道設備がありません。当時も今も、赤ちゃんは1歳の誕生日を迎えると初めて生誕のお祝いをします。それは、乳児期の間に約半数の赤ちゃんが亡くなるからです。PCR検査どころか体温計や手を洗う水も十分にはない彼の地では、生きのびること、ただ今日命をつな

ぐことが、どれほど難しく、そして尊いことであるかを感じます。

感染経路も潜伏期間も感染力の強さも異なりますから、これまでのウイルスと今回の新型コロナウイルスを同じ土俵で論じることはもちろんできません。それでも、世界中に広がるのに、数千年をかけた天然痘、数十年をかけたエイズウイルスに比べて、わずか数か月で世界中に広がった新型コロナウイルスの蔓延は、これほどに世界が狭くなったことを実感させるとともに、人間の無力さを思い知らせています。

新型コロナウイルスは私たちの対人関係にも大きな変化をもたらしました。人同士が直接顔を合わせないことが、より推奨されるようになりました。経済は大打撃を受け、他人どころではない状況の方も大勢いらつしやるでしょう。街では地元以外の人を排斥する雰囲気広がりが、ウイルスはソーシャルディスタンスという名のもとに、他者とのこのころの距離も広げてしまつたのではないかと気がします。ラインやメールでの顔の見えないやり取りによって、特に若い世代ではより孤立感を深める人もいるのではないのでしょうか。情報に振り回されすぎている人もいらつしやることと思います。画面の向こうの世界は必ずしもすべてが真実ではありません。私たちは、どこが現実か、どこが架空かを見抜く目を持ちたいものです。

他者との触れ合いがある以上、私たちはだれもが、新型コロナウイルスに感染する

可能性を持っています。自分が感染しないように、手洗いを十分にし、日ごろの睡眠と食事に気をつけて生活リズムを整えましょう。さらに自分自身が不顕性感染者である可能性を考え、他人にうつさないように咳やくしゃみのエチケットを守ることも重要です。ワクチンや治療薬ができるまでは、人と人の密な接触は避けたいものです。そして、不運にして感染してしまった人に対して偏見の目を向けることなく、この大変な時期をみんなで乗り切りたいものです。

ほとんどのパンデミック（感染爆発）に共通して言われるのは、流行の最初は他人事で、状況が相当危なくなつても、通常私たちは自分の身に危険が及ぶとは考えません。正常化バイアスというのだそうです。ある日突然、自分の身近に感染が迫っていることに気づき、パニックに襲われます。大混乱の中でやがてパンデミックが収束すると、人々は何事もなかつたようであつたという間に、ちよつと前まであつた危機を忘れて元の生活に戻つてしまつ、それが、古代から繰り返された感染症の歴史だとのことです。感染のど真ん中にある今、私たちは、何を忘れてはいけないのか、どこは元に戻らない方がいいのかを考えておく必要があるのではないか、私たちが現代文明の岐路に立っているのかもしれないから。

ガーデン・ホスピタル

街の中にありながら、みずみずしい緑と共に、やすらぎの空間が広がります。すみずみまで気を配った安全性。プライバシー保護には万全のシステムを採用。入院ではなく滞在であり、治療を超えた癒しの場でありたいのです。

2020.8

春・夏

医療法人社団リラ
溝口病院

2020.8

新任職員紹介



看護師

1病棟 山本 綾花

精神科は初めてののでわからないことはたくさんありますが、一生懸命がんばります。よろしくお願いします。



看護師

2病棟 望月 恵

大阪から静岡へ引越ししてきました。病棟経験がないのでご迷惑おかけするかと思いますが頑張りますので宜しくお願いします。



作業療法士

作業療法課 中野 小織

沖縄から移住しました。わからないことはばかりでご迷惑おかけしていますが、色々教えて下さい。どうぞよろしくお願いします。



看護師

1病棟 松原 章紘

みなさんの信頼を得られるように頑張ります。



看護師

3病棟 大庭 宏美

精神科は初めてですが、日々病棟の方々に助けていただきながら楽しく仕事することができています。わからないことも多くご迷惑おかけすることもあると思いますが一生懸命頑張っていきます。よろしくお願いします。



作業療法士

作業療法課 村松 あや

4月から作業療法士として働いています。患者様一人ひとりの理解を深め、その方の心の支えとなるよう「ハピ」を行っていきたくと思います。



看護師

2病棟 原 久代

総合病院での経験も浅く、精神科は初めての経験なので、皆様にご迷惑をおかけしますが頑張っていきます。よろしくお願いします。



看護師

4病棟 岩本 恵里見

昨年11月から4病棟で勤務させていただいています。分からないこと、初めてのことはありますが精一杯がんばります！ご指導よろしくお願いします。



精神保健福祉士

医療相談課 渡邊 美文

不慣れでご迷惑をおかけしてしまうことがあると思いますが、精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



看護師

2病棟 福留 明日香

看護師2年目、精神科は初めての勤務になります。ご迷惑おかけしますが精一杯がんばりますので宜しくお願いします。



看護師

外来 森 晶子

一生懸命仕事を覚えていきたいと思っています。よろしくお願いします。



精神保健福祉士

カ-ン-ク-リ 野沢 万里奈

人と接することが好きで楽しく仕事させてもらっています。少しでも多くの方を支援できたらと思っています。一人ひとりの出合いを大切にしたいです。

看護だより 感染症対策

2020年はあらゆる場面で感染症対策を意識する年になりました。病院内でも様々な対策を行っていますが、改めて、一人ひとりが実践できる感染症対策の基本を確認しましょう。感染症対策の基本は『手洗い』と『咳エチケット(マスクの着用)』です。



① 手洗い



手洗いは正しい手順でこまめに行いましょう。指先や爪の間、指の間、親指に洗い残しが多いので気をつけましょう。また、手洗いの前に爪を短く切っておくことや、時計・指輪を外しておくことも大切です。

② 咳エチケット



マスクを着用することが基本ですが、マスクがない時やとっさの時には、ハンカチや服の袖で口と鼻を覆いましょう。また、マスクは正しく着用することが重要です。隙間ができないように鼻と口を覆って下さい。
※マスクを外す時は表面をさわらないように。

最後に、免疫力を高めることも大切です。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛けましょう。 参考文献：厚生労働省ホームページ



職員紹介



作業療法士の山本です。入職してから20年目です。精神科デイケア、入院作業療法を経て、現在は就労継続支援B型事業所グリーンワークス・リラ(以下、グリーンワークス・リラ)にて生活支援員として働いています。元来、何かを作るのが好きで、今はYouTubeで見つけた『空き缶で作るアルコーラストープ』にハマっています。

精神科の作業療法士になろうと思った要因の一つとして『精神科がいちばん作業を治療として行える』と考えていた事があります。そして、作業療法士として、この病院で自分に何ができるのだろうかと思ひながら、がむしゃらに患

者様と向き合ってきました。時には挫折してへこむ事もありましたが、一緒に働く職員の皆様に支えもらいながらここまでやってきました。

グリーンワークス・リラでは、通所している方と共に生産活動として、作業を行い、その方が、どんな事が得意で、どんな事が苦手なのか、作業体験を通して発見していく事が出来ます。今まで自分でも知らなかった自分の能力を発見し、『自分の可能性を見つけていくこと』が作業療法士としてお手伝い出来ることだと考えています。日々、仕事をしていて感じることは、利用者様に教わる事が多いという事です。人と向き合い、新たな発見をして一喜一憂しています。そんな日々をこれからも積み上げて行き、人として、作業療法士として成長していける様に精進していきたいです。



タケノコ掘りゲーム

病棟での作業療法で、春の季節にぴったりな『タケノコ掘りゲーム』というレクリエーションを行いました。画用紙で輪っかを付けたタケノコを作り、フックの付いた鍬でタケノコを取る、タケノコ掘りをテーマにしたゲームです。制限時間1分間で、取れたタケノコの数を競いました。車イスに乗った方でも参加できる事から大勢の患者様が参加してくれました。

いざゲームが始まってみると各々戦略があるようで、得点の高い金のタケノコを狙い、必死でゲームに取り組まれる姿に、見ている患者様やスタッフからも多くの歓声が沸き、盛り上がりました。

このゲームは楽しみながらリハビリすることができ、空間認知機能や全身の協調性、集中力等を必要とします。また、季節の移り変わりを少しでも感じられる事で、認知機能の維持にも繋がります。今後も楽しく笑顔のあるプログラムを提供していきたいと思ひます。



花見

うらかな春の日、デイケアのプログラムで、毎年恒例の花見に近くの護国神社に行ってきたので、一縷の希望を持って皆でのんびり歩いて行きました。ところが護国神社で有名な鬱金桜はまだ開花しておらず、境内の桜は二分咲きでしたが、社務所の横の桜だけは、早く見てほしいと言わんばかりに満開でした。良い天候に恵まれた午後ひとときを過ごせたことは、メンバー達のリフレッシュにつながったのではないのでしょうか。



楽器のあれこれ

『トラベラーギター』

今回紹介する楽器はエレキギターですが、以前ご紹介したスタンパーと 同じでヘッドがありません。では糸巻きはどこにあるかというと、本体にあります。そのため、ギターの大きさも普通のギターより小さくなっています。このギターはトラベラーギターと呼ばれていますが、私としては、そこそこ重いので旅のお供とはいかないと思います。また音色はそれなり、楽器店で見かけたら試しに手に取ってみては。



俳句・川柳コーナー

水底の 少しにごりて カエルの子 N・S	夏来たる 蜜柑の花の 色白く K・T	光射す 初夏のかおりに 誘われて A・M	八重桜 カメラぱちりと 撮る愉快 H・S
-------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

季節のお花

ハイビスカス Hibiscus



ハイビスカスの花言葉
「繊細な美」「新しい恋」



医療法人社団リラ **溝口病院**

〒420-0813 静岡県静岡市葵区長沼647
TEL: 054-261-3476 FAX: 054-261-0177
E-メール lyre@par.odn.ne.jp
ホームページ <https://www.lyremizoguchi.com>

編集・発行 溝口病院広報委員会

夏のストレッチ

梅雨が明けると太陽の眩しい夏がやってきますね。年々暑くなる時期も早まって夏が長くなったような気がしてしまいます。暑い日が続くと、身体がだるくなったり食欲がなくなったり、寝苦しく疲れが取れない日々が続きます。また、冷房の効いた室内と暑い外との温度差から、自律神経のバランスが崩れ体調不良を招きやすくなります。そこで、今回は夏バテ予防に体の血流を良くする簡単なストレッチをご紹介します！



①椅子に座り、手足をまっすぐに伸ばします。(このとき下腹に力を入れ背筋は伸ばすようにしましょう)

②肩や腕、ももの力を抜いて、手足を小刻みに動かします。



③②を20秒行ったら、手足を下ろし力を抜いてリラックス。

この動作を4回ほど繰り返しましょう。