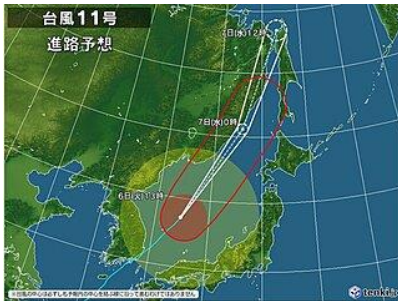


9月を迎えました。さすがの猛暑も一段落かと思いきや、昼間は相変わらずですね。台風の影響か、湿度は高く、次第に風が強くなっています（6日現在）。災害に対する備えも確認しておきましょう。



〈台風11号の進路 9月6日〉

7～8月にかけてコロナ（オミクロン株）はすごかったですね。発熱外来に来られる方は、ほぼ全例陽性、なぜ感染したか？よりも、普通に外来を受診される方がなぜ感染しないのか？を考えてしまうくらいでした。貴重な感染レポートは、巽先生が詳しく書いておられます。また9月2日は午前中に防災警報の訓練がありましたが、午後は大雨によるほんまもんの警報（氾濫が予測される石津川の流域）が出され、混乱してる方もおられました。気がつけば身体は冷え冷え、滞った代謝の活性化を図り、夏ばてを乗り切りましょう。

【ニュース】

① 診療日の変更

だんじりによる休診（3年ぶりですね）

10月7日（金曜日）～8日（土曜日）

② 4回目のコロナワクチンの予防接種（再掲）

9月接種の予定は下記の通りです

9月3日（土）9日（金）10日（土）17日（土）に行います。詳細については受付にお問い合わせ下さい。また、接種についてご質問のある方は、診察室でご質問ください。

③ こんにちは！フットケア外来です その1

日本では、あまり聞きなれない「フットケア外来」という言葉ですが、欧米には足病を専門に診る「足病医」が存在します。なかなかアジアでの医学教育が進んでいないフットケアですが、日本では2003年から、介護予防事業のひとつとして、看護師によるフットケアが外来で保険治療にて行えるようになりました。次号では、フットケアについて詳しくお伝えしますね。

*フットケア外来日 毎週水曜日 9:00～15:00(予約制です)

担当：看護師 蔭西 訓子

【ミタクリ漢方 冷えた身体に・・・長めの入浴の勧め】



猛暑に耐えた8月が終わり、朝夕は少し凌ぎやすくなってきたようですね。気がつけばセミの声も遠く（ツクツクボウシは頑張ってますが・・・）、秋の虫たちの声が賑やかになっています。さて、この時期、皆さんを悩ませるのが「何かしんどい、何かだるい、何か熱っぽい・・・」そんなうっとうしい症状です。コロナ禍の中、カゼ症状には皆さん敏感に対処されますが、こういった症状はどうしたらいいの？と質問されることが多くなってきました。ズバリ、これは「冷え」の一症状です。診察室でも、この時期どうすれば身体を冷やさずに済みますか？とお聞きしますが、患者さんは「ハテ？」と答えに困っておられます。そう、昼間汗をかくのは当たり前ですが（汗が出ないのはもっと困ります・・・）、その汗は身体を冷やしてしまいます。何回も何回も着替えるわけにもいきません。また汗をかくだけでは、塩分が皮膚に張りついてしまい、代謝がここでも悪くなります。また、比較的高齢で、下肢のむくみを訴える方には、心臓や腎臓の問題のチェックはもちろんですが、「冷え」が問題となっていることが意外に多いんです。「え？先生、冷えてるなんて感じたことないよ。むしろ暑くて暑くて・・・ふーっ」そうですね。自覚症状として「冷えてる」と感じることはないでしょう。お風呂場は、汚れを落とす場所だけではありません。汗を出す場所でもあるんです。15分～20分くらいじっくり発汗、時間をかけた入浴（38℃くらい？いやそれでも温いかな？）で、水分代謝を改善して夏の疲れから身を守りましょう。夏の終わりの生活の知恵、先人に学ぶことは多いですね。

【欣子先生の・・・診察室だより 特別編】



このコーナーでは日々診察室で見かけるあれこれ、気づくあれこれを「医者視点」から「患者さん」を見て書き綴っています。まさか25年間熱を出したこともないし、調子は悪くても倒れたことがない自分が「患者さん」の目線で書くことになるとは思っても見なかったのですが・・・新型コロナに感染してしまいました・・・(汗) こんな体験記でもお役に立てることがあるかなと、全経過を恥を偲んで書いてみます。

始まりは第一日目 8/15 (月) 午前の診察終盤。

なんか体のゾワゾワする感じ、関節の痛み・・・なんやろこれ・・・週末頑張り過ぎたかなあと思いながら昼の発熱外来に突入。急にふあふあして歩きづらくなってきた、おかしいわとナースにいうと「先生熱測りましょう！熱あるじゃないですか！」・・・そこからは抗原検査を自分にし、陰性。PCRを提出。三谷先生に連絡して、スタッフに「ごめん、帰るわ～午後は良きに計らってね～」といったことだけは覚えているのですがどうやって自分のお家に辿り着いたのか記憶がない。家に帰ってからはご飯も食わずひたすら寝る。

第二日目 8/16 (火) 朝、体温 38℃。

とにかく身体中の関節と腰が痛い。自宅で抗原検査：陰性。熱が出てから20時間経ってるので、もし新型コロナ感染だったら陽性に出てもおかしくないけど・・・症状がインフルエンザにそっくりなのでもしかしてインフルエンザかも？熱はあっても比較的元気。いいお天気だし、梅を天日干しする。久しぶりの平日のお休み、TVをつけたら「科捜研の女」へ結構本格的で面白い！と楽しんでいたら三谷先生から電話。「僕から電話があるということはどういう事かわかるよね？ PCR陽性！10日間の隔離！わかったね？こっちはなんとかするからゆっくり休んで頂戴」・・・まさか、私がPCR陽性？？え、どういうこと？？今BA.5の潜伏期間は大体3、4日。その辺りを何度も何度も振り返って見るけど、感染のきっかけになるようなことは何もしてない。周りに調子が悪くなった人もいない。もちろん発熱外来はしているけど、フル装備。本当に心当たりがない。次は自分が誰かに移してないかの心配。症状が出る2日前からはウイルスを拡散している可能性があるので、濃厚接触者の定義(1m以内、15分以上の接触)にあたる人には連絡。

できるだけ薬を使わずに自然経過でどうなるのか、自分の体の変化を見ようかと決める。

第三日目 8/17 (水) 体温 37.5℃。

喉が焼けるように痛い。風邪をひくといつも喉からなので喉の痛いには慣れているとはいえ、なんか違う。水が飲み込めないなのでこのままだと脱水になってしまう。

家にあったロキソニンを飲んでも2時間しか痛みが取れない。それでもその間に、何もなかったので仕方なく期限の切れた粉のポカリスエットの素みたいなのがあったので作って流し込む。(スポーツドリンク系は糖分が多く塩分も少なく、脱水対応には向いてない。元気があれば経口補水液を作りましょう。水1リットル+砂糖20-40g+塩3g+レモンなど)冷凍室に麴が入っていたのを思い出し、甘酒を作るべく炊飯器にセットする。堺市保健所からショートメールで健康状態入力フォームのご案内が届く。これは感染を診断した医者(私の場合は三谷

先生)がHER-SYSに患者情報を登録してくれたので(いや実は事務の田中さんがしてくれている。感謝!)、連絡が来る。高齢者や基礎疾患のある人には直接電話がかかっている様子。私の場合は隔離期間の間、毎日ショートメールがきて熱や症状を記録する形。

第四日目 8/18 (木) 体温 38.4℃。

喉の痛みがもっとひどくなっていく。耳まで痛い。唾液すら飲み込めないので全てティッシュに出す。水を飲もうとするとむせる。これはおかしい。喉頭蓋まで炎症が起こっているかも。(喉頭蓋とは水や食事を飲み込んだ時に蓋をして気道に入らないように守ってくれている場所だが、そこが炎症を起こして腫れると気道まで塞いでしまうことがあるので非常に危険)まだ息切れはないし注意深く自分の体調を見よう。何も食べれずずっととうとうと眠い。体重3キロ減。



第五日目 8/19 (金) 体温 39.0℃。

堺市から酸素濃度測定器と食料が届く。SpO2 98%なので酸素は下がってないから大丈夫! 午後に三谷先生がゼリー状の経口補水液とお薬を届けてくれる。まだまだ喉は焼け野原のようだがそのゼリー状のものだけはむせずにスッと入っていく! 嚥下障害のある患者さんはこんな感じなんだろうと納得。

第六日目 8/20 (土) 体温 37.4℃

喉の痛いのもどこへ行った? というぐらい改善。水をごくごく飲める喜び! 試しにネットスーパーなるものを試してみようと急に元気になる。スマホでオーダーしてその日のうちに非接触で届けてくれる。ライフさんありがとう! おかげで水やティッシュペーパー、フレッシュな果物など手に入れることができた。梨が意外にあっさり美味しい。久しぶりになんか食べたいと思って頼んだのが焼き鳥弁当! 結局塩味がキツく感じて半分も食べれなかったけど、食べられたことに満足。しかしそれで終わったわけではなく、そこから咳との戦い・・・

第七日目 8/21 (日) 体温 36.8℃

突発的な乾いた咳・・・咳し出したら止まらない。腹筋も痛いし疲れるし無理ないように咳どめを飲む。まだまだひたすら眠い。嗅覚も味覚もあるのだけど、塩味がとてもキツく感じる。心配してくれた養蜂家の友人から蜂蜜が届く。これがとても良い。言われた通り、お湯には溶かさず小匙1杯を直接いただく。ニホンミツバチの蜂蜜、採れたそのままだから喉に優しい。

第八日目 8/21 (月) 平熱。

食事も普通通り取れるようになったし、咳もマシになってきたけどいくらでも眠れる。掃除を試みるけどその後だるくてゴロゴロ。熱が下がったら、症状改善したら、あれしてこれして・・・神様がくれた休日だから! と思っていたけど、本当に何もできない・・・といっている間に隔離の10日間終了。

熱が出たのがインフルエンザにかかった25年前以来。あの時も自然経過を見ようと薬は飲まなかったがここで断言しよう。オミクロン株といえど、風邪程度ではない。とにかくひどい喉の痛みと熱5日間、後の倦怠感。インフルエンザよりしんどかった!!!! (私見)

まとめ

- 1、 オミクロン株は感染しても、無症状から死亡まで、症状は人によって幅広い
- 2、 どこで感染したかわからないくらい、感染力が強まっている。ワクチンを打っていても感染はする
- 3、 抗原検査が陰性であっても陰性であると言い切れない（偽陰性がある）。症状があっても抗原検査陰性ならPCRが必要。（かかりつけの患者さんと同居のご家族は、できる限り検査をしますので連絡してください）
- 4、 これでも“軽症“です（中等症はSpO2が96%を切り、肺炎所見か呼吸困難があること、重症は人工呼吸器が必要な状態）
- 5、 我慢しない（私のマネはやめましょう。辛かったらクリニックか保健所の連絡先に連絡してください。薬を使いましょう。ただし、決定的な治療薬はまだ無し。対症療法のお薬も出荷調整や品切れが多い）
- 6、 役に立ったもの食料編（経口補水液のゼリー、蜂蜜、甘酒、お粥のパック、梅干し、梨：とにかく水分と塩分と糖分の補給。糖尿病の方もこんな時は何を食べても良い。1型の方は血糖を測りながら。わからなかったら連絡ください。）
- 7、 役に立ったものその他（堺市保健所本当に大変だと思う。堺市から大量の食料品（写真）をありがとう。友人からの励ましメール。ネットスーパー。）
- 8、 病気をすると、当たり前のようにご飯が食べられることや日常の日々がありがたく感じる。
- 9、 こうやって10日間もクリニックをお休みできたのも、三谷先生はじめスタッフがなんとか対応して



くれたから。ご迷惑をおかけしても文句もなく予定を変更してくれた患者さんの協力もあってこそ。関係者の皆様、色々ありがとうございました！元気になったのでまた頑張るね。しんどさがわかったのもっと優しくなれるかも（ホンマかな？笑）

クリニックは緊急事態宣言下と変わらぬ診療をいたします。

クリニックの現在の対応について、ご協力よろしく申し上げます！

【外来担当医一覧 2022年9月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	異	異 三谷	異（訪問診療） 三谷	異	異 (オンライン可) 三谷	三谷 (オンライン可)
午後 (14:00-16:00)	異 (オンライン可)	異（訪問診療）	異（予約） 三谷（訪問診療）	異（訪問診療）		
夜診 (16:30-18:30)		三谷 (オンライン可)	三谷 (オンライン可)		三谷 (オンライン可)	