



平成21(2009)年9月18日(金)

発行者 小浜市多田2-2-1 中山クリニック 院長 中山茂樹

<http://www.nakayamaclinic.jp>

感染症は予防が第一

院長 中山 茂樹

夜はめっきり涼しくなりました。さあ、インフルエンザの到来です。まず考え方を改めましょう。

私達は病気になるとすぐ薬を飲んで治そうとしますが、この新型インフルエンザに関しては感染しないようにすることが最優先のこと(薬)なのです。人混み(買い物、病院、バス、電車、コンサートなど)の中へ行くときは必ずマスクをすること。人と話したり、家に帰ったりした時は必ずうがい、手洗いをすること。また、規則正しい生活をして体力をつけておくこと。そして、万が一、熱があるようなら微熱でも会社や学校へ行くのを休むことです。半日様子を見て熱が上昇してくるようなら診て貰うようにしましょう。つつい少し熱っぽいが無理して会社や学校へ行くことは、友人、知人にうつしてしまうことになります。

日本人は勤勉ですが、この新型インフルエンザを機に考え方を考えてみるのはいいことのように思えます。病気になるたらまず体を休めることが大切だと思うことです。決して薬を飲んで治すことが悪いことではありませんが、ベストの選択ではないことを知っておくことです。特に日本では抗生物の投与が余りにも多過ぎます。一部の医療機関では風邪を引いたらすぐ抗生物質を処方したりするようですが、風邪で抗生物質を飲む必要はありません。インフルエンザでタミフルをすぐ飲むことも、また、予防にタミフルを内服することも積極的にはお勧めできません。お薬はあくまで補助手段です。感染症には予防が総てのことにおいて最優先事項です。(性感染症においても然り。)

次に、人間には自然治癒力があります。発症したら様子を見つつ高熱になった時点でインフルエンザと判定されたらそれからタミフルカリレンザを飲むようにしましょう。同時に人にうつさないように、熱が下がってから、あと1日様子を見て、発熱していないことを確認してから外出しましょう。

予防が一番、次に体の休養、そして、薬です。それを機に皆様をお願いします。繰り返しますが、病気がすぐ薬ではなく、まずは自分を大切にすることで体を休めることです。今皆さんにマスクを配らせていただいておりますが、1ヶ月で在庫が無くなります。次回からはご自身でご用意下さい。また、お子様達にはマスクの作り方を

壁に貼っておきました(簡単にしたのはこの紙面に載せました)ので、お母さん方と一緒に作ってみて下さい。そして新型インフルエンザ予防の一翼を担って下さい。

遊園地の制限 看護師 石田 洋絵

私は今、主人と保育園に通う2人の子供との4人で暮らしています。核家族だから、子供にはいろんな経験をさせたいのでよく遊園地や水族館などの施設に連れて行ってやります。ところが遊園地では意外に6歳以上とか、身長120cm以上の者に限るとかの遊具利用制限があり、結局、子供が楽しむように連れて行ったのに乗り物の半分以上しか乗れなかったりした事が多々ありました。

そんなことがあってから、先日、お弁当を作って京都の大きな公園に行きました。その公園は勿論制限は何もなく、ジャングルジム様な物にスベリ台が付いた遊具と広い芝生、水遊びが出来る場があり、2人の子供達にとって充分に楽しめる環境でした。特にスベリ台の遊具からは離れようともせず遊び続けていました。昼は敷物を敷いてお弁当をみんなで頂き、とても充実した一日が過ごせました。子供達も常に笑顔でとても楽しそうに遊んでいました。

このことから大人が思う子供にとっての楽しいことと、子供が本当に楽しいと思うこととは違いがあるな、と実感しました。それと安全第一ということと無難のために制限することとは違うんじゃないか、と思いました。

これをきっかけにいろんな面で、子供の身になって何が本当に子供にとっていいのか、考えていこうと思いました。

... ..

《あ と が き》

- 1) この小紙にも記録しておきましょう。さる8月30日(日)衆議院選挙で民主党が308議席を獲得し大勝を収めました。16年ぶりに自民党からの、実質的には戦後初の革新的な政権交代でした。そして鳩山由紀夫氏が総理となり、副総理は菅直人氏、二人共に理系であることも画期的なことです。
- 2) 院長の文にもありますように新型インフルエンザには充分注意しましょう。

用意するもの

- タオルペーパー
- ゴム
- ホッチキス
- はさみ

2つに折る
紙は始めに2~3枚重ねても

最後に真ん中で完全に折りたたみ
図の様なジャバラ状態に

さらに真ん中に合わせて折る

ゴムと先程作ったマスクを
ホッチキスで留めます。

折った部分を半分に折り返す
裏返して真ん中に合わせて
さらに折りたたむ

完成!