

あゆみクリニック通信

vol.254 8月号

令和2年8月1日発行

発行所 あゆみクリニック
〒344-0023
埼玉県春日部市大枝400-4
TEL 048-731-3283
http://www.ayumi-clinic.com



感染第2波

7月は、梅雨が長引き、はつきりしない日々で傘が手放せません。
そんな中、6月下旬より再び感染者が出始めたと思ったら、7月には4月の勢いを越えて大変なことになって来てしまいました。まさに、**第2波はもう始まっています。**
つい先日まで、夏休みは『GO TO キャンペーン』などと言っていて、東京だけ中止と言っていましたでしたが、**全国的に中止にすべきです。**政府は現場の状況を感じ取れないのでしょうか？
キャンセルの補償を検討？『GO TO キャンペーン』で旅行の半額補助をして皆に旅行に行ってもらい経済を復興させる？
いつかGO TO キャンペーンはやるべきですが「今でない方が良くと思う」というのは私も同感です。このまま感染者が倍増して拍車がかかってしまいます。

7月上旬は、20代、30代の感染者が目立っていました。キヤバクラや夜の街関連の感染者が多かったのですが、1週間経つと感染源が分からない市中感染者の割合が増え、**家庭内感染も増えてきました。**家庭内感染を通して、40代、50代の中年世代が増え、60〜80代の老年世代にも感染し、**老健施設や病院での院内感染にも繋がっていきます。**
今、GO TO キャンペーンを実施しますと、大都市から地方の都市へも感染の火が広がっていきますので、何とかここで火の粉を食い止めて欲しいものです。

6月から拡がったCOVID-19は、**日本国内エピセンター（発生源）で、東京・埼玉型**と言われています。「コロナウイルスは変異し易いウイルスですから、免疫の出来にくい人から日本独自の変異に至っていると考えられるのです。」

コロナウイルスは変異しながら進化し続けていると考えられます。風邪ウイルス、SARS、MERSなどに似ていますが、SARS、MERSは毒性が強い為に宿主がすぐに弱って死んでしまったりしますから、感染の拡がり方は狭いのです。ところがCOVID-19は、SARS、MERSに比べると**毒性が弱い分、**

8月~10月の予定

8月							9月							10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
											休診							休診		
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
休診				休診	休診	休診	休診				休診			休診				休診	休診	休診
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
休診	休診			休診			休日 当番医				休診			休診				休診		
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
休診				休診			休診	休診	休診		休診			休診				休診		
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30休診	31			休診			休診			PM休診				休診				休診		

★9/13(日) 休日当番医
(9:00~17:00)
★9/30(水) 午後休診

★10/9(金)、10(土)
院長私用の為休診ですが、
予防接種日になる予定です

- ・火曜日の11時30分~15時30分の院長往診中は休診とさせていただきます。(午前受付10:30まで、午後受付15:00から)
- ・祝祭日は8:00~12:00診療受付致します。
- ・アトピー性皮膚炎初診の方は、受付終了1.5時間前までに受診してください。
- ・慢性疾患(高血圧・高脂血症・糖尿病・喘息など)の方は予約診療をお受けください。
- ・土曜日午後は休診です。(受付は12:00まで)
- ・点滴を希望される方は受付終了1時間前までにお申し出ください。(夕方は16時まで)

診察の順番について

ご予約の方2名に対して、急患や予約の無い方を1名、診察の順番に入れさせていただきます。



★予約無しでも診察の順番は回ってきますが、ご予約をお勧めします。

●予約の方
●予約無しの方

クリニックからのお知らせ

以下の診察を希望の方は**受付時間にご注意下さい**

●糖尿病**初診**の方 ●舌下療法**初診**の方 ●**点滴希望**の方

午前受付:11時まで(火曜日は10時まで) 午後受付:16時まで

糖尿病・舌下療法初診の方は指導等にお時間がかかりますので必ずこの時間までに受付をお済ませください。

《鍼灸担当》

諸岡 真由美 先生

診察時間:土曜日

受付時間:9:00~12:15

今月も宜しくお願いします!

外に出歩く20代、30代の人に乗っかって風邪の様にあっていう間に拡がっていきます。そして症状が出るまでに10~14日間位の日数がありますから、知らないうちに人から人へと移っているのです。

「進化は優秀だから進化するのではない。環境の変化に順応するのが進化である」まさに、COVID-19は生き残る為に進化しているのです。環境に順応しながら生きている宿主に次から次へと乗り移っていつにわたっているのです。

①**飛沫感染**・・・会食、カラオケ、ショーパブでしゃべったり、歌ったりすると移る。

②**接触感染**・・・ウイルスがついたものを触ったり、ついた手で顔に触れたりすると感染

③**空気感染**・・・同じ空間にいただけでエアロゾルで感染

①②は確実に注意して避けねばならない事です。③が起り始めると防ぎようがなくなってくるのです。感染者やウイルスの数が増えくると③の現象が起きてきます。海外での流行は正に③の状態になっていると思われれます。

そして、感染者が増えるとその中の**ハイリスク者(高齢者や基礎疾患のある人)**が治りにくく、重症化していくのです。そうすると**負の連鎖**が止まらなくなりますが、重症者の割合が増える前に感染の拡がりを抑える必要があります。

また、海外の文献を見ますと、COVID-19にかなり完治する人も沢山いますが、かなりの割合で、**倦怠感、めまい、ふらつき、頭痛、呼吸苦、関節痛、咳、脱毛**などの症状が**慢性的に**続き、悩まされる人の割合も多いと聞いています。

確かに20代、30代の人の症状は風邪の様にかなり、1~2週間で治ってしまうので、そんなに怖い病気ではないと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、日本でもこのまま感染者が増え続けていけばどうなるかわかりません。

今の日本の問題点は、

①**検査体制**にある程度の数までしか測定できないという**限界**がある。
(自動大量測定器が導入されていない)

②**地方に感染者が増えていった時の対応力がまだ備わっていない。**

③**感染者の行動追跡アプリCOCOAの登録数が増えない。**

④**政府がコロナ対策に関して強い牽引力が無い。医療分野に弱い。**

⑤**検査してから結果が出るまでのタイムラグ(2~3日)の間に行動制御が出来ない**

という点が挙げられます。

その中で⑤に関する問題点についてお話しします。先日20代の男の子がPCRで陽性が出た時に、当院検査後の行動を保健所に報告する為尋ねましたら、鼻づまりが取れないので、**PCRの結果が出ていないのに家の近くの耳鼻科を受診したとか、**

☆ LINE 登録手順 ☆

1 下のQRコードを読み取ってログイン画面にアクセスします。

※当院の診察券がないと登録できません

LINEであなたの順番をお呼びし!!今すぐ登録しよう!!

2 診察券に書かれた患者番号、パスワード(生年月日4桁)を入力します。

3 LINEでログインして、画面を見ながら友達登録してね。

4 完了画面が出れば友達登録完了!!

予約を取ったり、診療時間が近づくときLINEでお知らせが届きます。

20周年記念誌が発刊されます!

2020年10月1日にあゆみクリニック開院20周年記念として「あゆみクリニック通信」総集編を発刊致します!第1号から第253号まで掲載し、かなり内容が多く厚い記念誌になります。

発行部数の目安を付ける為に
8月末日までに申込み下さい

販売価格 **1000円** (予定)

いまなら! **前売り 500円!**

お気軽に受付までお申し出ください!

受付

風邪症状のある方とない方で診察受付時間が違います!!

診察受付時間のご案内

症状に合った診察のお時間をご確認の上、ご来院ください
(風邪症状のない方はある方との同席を同意した方のみ受け付けます。風邪症状が重い方や緊急を要する方は、入ロインターホンを押して受付係員にお申し出ください)

7/29~診察受付時間	月	火	水	金	土
8:00~10:30 風邪症状がない方のみ	○	8:00~10:30	○	○	8:00~11:00
10:30~11:00 風邪症状がある方 (PCR・他の検査・投薬希望など)	○	▲往診の合間 急患対応可能 な2~3人	○	○	11:00~11:40
13:30~15:00 風邪症状がない方のみ	○	15:00~16:00	○	○	
15:00~17:00 風邪症状がある方 (PCR・他の検査・投薬希望など)	○	16:00~17:30	○	○	

風邪症状とは?
①喉が痛い ②発熱 ③咳 ④下痢 ⑤呼吸困難等
※鼻水や喘息による咳やアレルギー性の疾患の方は風邪症状がない方との時間帯をご利用ください。

コロナ第2波の間、院内感染防止の為、風邪症状(発熱・下痢・咳・のどの痛み等)の方は、30分程度で結果が出る抗原検査の結果が陰性(否定)されるまで院外の駐車場などで診察を実施いたしますので、徒歩10分以上の方は、極力マイカーで来院頂きます様よろしくお願い致します。

人との接触を8割減らす10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみよう。

- 1 ビデオ通話でオンライン帰省
- 2 スーパーは1人又は少人数で空いている時間に
- 3 ジョギングは少人数で、公園は空いた時間、場所を選ぶ
- 4 待てる買い物は通販で
- 5 飲み会はオンラインで
- 6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整
- 7 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 8 飲食は持ち帰り、宅配も
- 9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・物流など社会機能維持のために
- 10 会話はマスクをつけて

3つの密を避けましょう
1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話や発声をする密接場面

手洗い 咳エチケット 換気 健康管理
も、同様に重要です

友達に会ったとか話をしているの、びっくりしてしまいました。一方で、高熱が出たCOVID19疑いの20代の男の子が抗原検査をしましたところ、くっきりと陽性の判定が出て即COVID19の診断となり、即入院する事が出来ました。抗原検査はPCR検査の1000倍のウイルス量がないと反応しないと聞いていたが、これなら意外と反応するかもしれないと全てのPCR検査(疑いのある人の検査)をする人に抗原検査を行い、抗原検査が陰性だった人のみPCR検査を行いましたら、90%の人は抗原検査だけでCOVID19の診断がつき、その対応の早さにより、感染者のウイルスばらまき行動がかなり抑えられる事を確信しました。当院はこの2段階方式で検査する事によって、診断がつくまでのタイムラグを極力無くそうとして努力し、実績を出しているのです。

ところが、今問題になっているのが保健所の対応がパンク状態になっているという事です。当院の所属している春日部保健所は、対応力も早く的確で良いのですが、春日部市以外(特に越谷市やさいたま市、他県及び東京都内)です。東京都では保健所や検査センターの体制を強化しているという事なのですが、1日200~300人の陽性者を出しており、ベッドも全て埋まり隔離ホテルにも入れず待機している人数が千人を超えています。その方達は自宅待機しているのですが、きちんと隔離されていない事によって周囲に感染者を作っている可能性があります。越谷市やさいたま市は、同じ埼玉県内でも当院で陽性が出て春日部市に発生届を提出すると、まず県の方にFAXが行き、そこから各市町村の保健所に連絡が入るので、どうしてもタイムラグが生じてしまうのです。これが何かのコンピュータシステムで一括管理されていれば良いのですが、FAXを送るというタイムラグが致命的です。厚労省で使い始めたHERSYSというシステムがうまく回っていません。その上、患者さん同士が近づいた時に警告音の鳴るCOCCOアプリが登録者数も少なく、システムもまだ上手く回っていないので、どこに患者がいるのかも分からずどこで感染したのかもさっぱり分からずに市中感染がどんどん拡がっている、感染経路が全く追えない状態になってしまっているのです。

今、COVID19感染者が第2波と言え程多くの人々に感染してきていて、各地域の保健所で機能不全に陥っている市町村がはじめていますので、次はそれが医療機関に波及してくる事を恐れています。つまり、入院患者が収容しきれないとか、重症患者があふれてしまったり、軽症者の隔離が上手くいかなくなると、医療機関さえパンク状態になってしまいます。そして感染がさらに拡大していくのです。今日日本がやるべき事はこの感染の拡大速度を最低限に抑えて、保健所や医療機関の機能不全を防ぐ事なのです。その為には国民一人一人の自覚と努力、政府方針への全面的な協力が必要です。マスクや手洗い、うがい、極力旅行や会食の機会を抑え、クラスターが発生しそうな場を作らないという努力です。そして、政府がもう少し強力なリーダーシップで国民を率いて下さると国民もついて行きやすいのですが...

あゆみクリニックで糖尿病模範患者表彰状第1号として、田中克枝さん表彰される!!

田中克枝さんコメント

この度はまさか私が糖尿病の治療の成果により、表彰状を頂けるとは思ってもおりませんでした。

これもひとえに私一人ではなく、主治医であるあゆみクリニック院長の藤川先生始め、栄養士の方々のご指導のお陰です。

糖尿病の怖さも知らず患者になり、何の知識もなかった私に糖尿病治療の基本から教えて下さり、これまでの20数年間、基本となる食事に気を付け、適度な運動をきちんとする事を目標に過ごして来たことが良かったのだと思います。最近では自分でも栄養不足や運動不足に自ら気を付ける様になりウォーキングなどするようにしています。

同じ病気の仲間もでき、お茶の席ではお互いの健康を語り合ったりしてストレス解消の一助にもなっております。

今後も良き模範でいられます様努力して参ります。

田中 克

院長コメント

慶和病院で私が田中克枝さんを初めて受け持った時、既に眼底出血でレーザー治療を何回か行っておられましたが、地道に20数年間きちんとコントロールされ、86歳になっても元気に過ごされています。

写真はあゆみクラブで創設時から共に歩く会や食事会を頑張って来たメンバーさん達です。田中さん、本当におめでとうございませう。

