医療福祉情報

令和二年五月百六十七号
徳耀会　ゆとりあ
発行

新型コロナウイルス肺炎

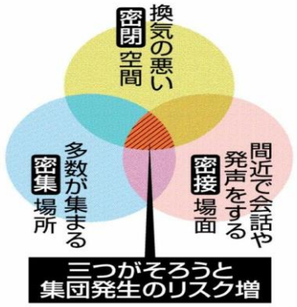
内科　大楽先生

新型コロナ肺炎が世界中で猛威をふるっています。

四月七日には七都道府県に緊急事態宣言が出されて、外出の人を七割八割減らすよう不要不急の外出を控えるよう繰り返し報道されています。このウイルスの感染経路は飛沫感染・接触感染が主です。ただし、空気感染は非常に少ないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等は注意が必要です。とにかく三密（密集・密接・密閉）を避け外出は控えましょう。

感染は約五日間（一日～十二・五日）の潜伏期間を経て発熱・呼吸器症状（咳・喀痰・鼻水等が出現）が見られます。また味覚障害が出ることがあります。一部の患者さんでは嘔吐・下痢などの消化器症状を呈しそれらの症状が軽くても風邪やインフルエンザであれば、おおよそ三～四日で症状が軽快しますのでそれ以上症状が続くときは（四日間）自宅療養し、症状が強いときは保健所・帰国者接触者相談センター、もしくはかかりつけ医に電話をして相談してください。くれぐれも電話をせず、混雑した外来に行くことは避けてください。

高齢者・基礎疾患のある人はなるべく早く電話相談してください。約八割は自然軽快します。重症者を増控える行動がのぞまれます。



聞く」ということ

佐藤臨床心理士

皆様、はじめまして、こんにちは。令和二年四月より、徳耀会心療内科クリニックで勤務させていただきことになりました、臨床心理士の佐藤亜寿都と申します。皆様よろしくお願い致します。

突然ですが、皆様は心理士という職業にどんなイメージを持っていらっしゃるでしょうか？「優しい・よく話を聞いてくれる・受け入れてくれる」などなど様々なイメージを持たれていると思われます。こうしたイメージの背景には「傾聴」というキーワードがあるのではないかと私自身考えております。

傾聴とは、様々な説明がありますが、相手の話し方や表情、しぐさといった言葉以外の部分にも注意を払いながら相手の話を聞くことだと私は考えております。皆様の中にもご家族やご友人にお話を聞いてもらい、気持ちが楽になった経験のある方がいらっしゃると思います。

私も含めて普段の生活の中では日々忙しく、知らず知らずのうちに相手の話をじっくり聞く機会が少なくなりがちかもしれません。この機会にじっくりと耳を傾けて、相手の話を聞いてみてはいかがでしょうか？

お茶を一服

牧山看護師

皆さんはお茶を飲んでいますか？何となく健康に良いと思われている緑茶が最近改めて見直されているようです。

緑茶に含まれる薬効成分と栄養素が生活習慣病予防に、また特有のテアニンがストレスに対する自律神経の反応を抑えるなど、メンタルヘルスに効果的と言われています。

仙台市内に住む千人以上の高齢者を調査したところ一日四杯以上の緑茶を飲む人には、うつ症状が少ないという結果が報告されているそうです。

新茶が出回る季節です。健康の為にも一服してほっと一息ついてみませんか？

METSとは

穴沢理学療法士

身体活動量を計算する方法です。運動時の代謝量を安静時の代謝量で除したものがMET（metabolic equivalent）になります。一METは座った姿勢で安静にした時の値を一とします。日常生活のMETSの例を以下に挙げます。

歩行は三・〇　階段（ゆっくり下り）は三・五　階段（ゆっくり上り）は四・〇　読書は一・ニ　炊事は二・七　掃き掃除は四・四　洗濯は二・〇　テニスは四・五　水泳は七・七

同じ運動でも速度を上げれば値は変わっていきます。例えば早歩きをすると四・三に、早く階段を上ると八・八にもなります。このように普段よりもちょっと頑張ってみることで、より大きな効果を得ることができます。

歯科コラム

口腔ケアとコロナウイルスとの関係性

新型コロナウイルス感染予防には、口腔ケアが重要！

口腔内にはたくさんの菌が存在しています。常日頃から口腔内を清潔にしておくことはとても大事です。口腔内を清潔に保つことでロからのウイルス感染を予防し、歯周病菌による炎症や誤嚥性肺炎になるリスクを下げるほか、腸内細菌のバランスが整い免疫力があがるためウイルスに感染しにくくなります。

手洗い・うがいももちろん大切ですが、口腔内も清潔に保つよう丁寧な歯磨きを心がけ口腔内が乾燥しないように適度な水分補給、また舌磨きも取り入れるとウイルス感染予防の効果に繋がり良いかと思います。

榎本施設長より

新型コロナウイルスが全世界に脅威・拡大し、日本においても全国にまたがり、感染が広まりつつあります。そのため4月8日付けにて緊急対応指針として外出の自粛となり、保育園から大学まで連休明けまで休校。商業地域においては当面の間自粛となり、限られたエリアのみ開いている状況です。日常生活に必要とされるスーパー・コンビニ・ドラッグストア・銀行・医療機関・調剤薬局等以外の所では自粛、不要な外出はしないで！

当ゆとりあでも各ご家族様の皆様へお知らせとして当面の間施設内への立ち入りはご遠慮していただくことになりました。施設側として利用者様の居室及びリビング・廊下・トイレ・手すり等を重点に毎日消毒を致し窓の開閉等、利用者様ひとりひとりの命を守るために、ウイルスを外から持ち込まない、人に移さないために心がけて実施しております。どうぞご理解の程お願い申し上げます。また、ご家族様におかれましても新型コロナウイルスに打ち勝つ生活をお送りくださるよう心から祈っております。ご家族様には再度ご支援・ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

鈴木主事より

新型コロナウイルスに関連する新型肺炎が感染拡大しております。私は経済の視点からこの問題を取り上げようと思います。

国は、自粛や休業などによって収入が減少した個人や事業者に対し事業規模117兆円にも及ぶ緊急経済対策を発表しました。しかし、よく内訳を見てみると貸付がほとんどで、給付・補償・減税などの真水と呼ばれる部分は25兆円ほどしかないことが分かります。

リフレ派やケインズ派の経済学者は今回のコロナ自粛で最低でも真水はGDPの10%、すなわち50～60兆円は財政出動しないと経済が持たないと試算しています。しかし日本の財政出動は真水でわずか25兆円なのでアメリカなどの各国とGDP比で比べても全く財政出動してないのです。このままでは失業者は他国と比べ増大し、経済崩壊もあり得ると危惧しています。

日本は政府が長年財政破綻を煽り、PB（プライマリーバランス）黒字化目標を掲げ緊縮財政をしてきた国ですが、今回もそれを主導してきた財務省の意向が顕著に出ていると感じます。しかし、日本は本当に借金が増えても財政破綻するのか？と私は問いたいと思います。実際ギリシャなどの他国の通貨を借りてきた国は財政破綻をしましたが、日本のように独自の通貨を発行をしている国のデフォルトは未だかつて存在しないのです。現に日本の財務省もホームページにて堂々と「日本は独自の通貨を発行しているのでデフォルトなどあり得ない」と宣言しているのです。なのになぜここまで緊縮財政を続けるのか…

マスコミは「事業規模は117兆円、世界最大級」などとあたかもすごいことをしたかのように報じていますが私はもっと深く掘り下げて真実を報じるべきだと思います。そうしないとこの国の経済は確実に持たないし、国民も真実に目を向けて声を上げるべきだと思います。

医療法人社団　徳耀会
グループホーム　ゆとりあ
120-0003　足立区東綾瀬3-13-11
http://www.tmhc.jp/
TEL　03-5616-1094　fax　03-3605-1092