

すこやか碧南

碧南市健康を守る会 会報 No.174

「コロナ時代の生き方」

碧南市民病院 病院長

亀岡 伸樹



予防の心得

「病人または病人らしい者、咳する者に近寄ってはならぬ
沢山人の集まっている所に立ち入るな」

人の集まっている所、電車、汽車などのうちでは必ずマスクをかけ、それだけでなく鼻・口をハンケチ手拭いなどで被いなさい
家の内外を清潔に掃除して天気の良いときには戸障子を開け放て」

これは、大正8年のスペイン風邪大流行時に当時の内務省が国民に向けて示した「流行性感冒予防心得」の一部です。

今、新型コロナウイルス感染症の流行にあたり呼びかけられている、密を避ける、マスクの着用、咳エチケット、換気を行うなどの基本的な心得はこの時代に既に励行されてきたことがわかります。インフルエンザがウイルスであることもまだ知られておらず、ワクチンも抗ウイルス薬も無い時代でも、このような基本を守ることで流行を乗り切ってきました。

基本は手指衛生

感染防止の基本はこの時代も現代も変わることはありません。しかし大正時代の心得には書かれていなかったことがあります。それは「手洗い」です。

最近発表された医学論文で、手指に付着した新型コロナウイルスは最長9時間生存し感染の原因になるが、手洗いとアルコール消毒を行えば15秒で感染性はなくなると発表されています。コロナウイルスの接触感染対策の基本は「手指衛生」です。医療の現場でも「一行為・一手洗い」を合い言葉に手洗いを励行しています。

寒い季節になりどうしても水を使うことが億劫になりますが、日常生活でも手洗いやアルコール消毒を励行しましょう。

ウイルスよりも怖いもの

流行はなかなか終息する気配がありません。クラスターではなく、感染経路が不明な症例も増えていきます。市中の何処で感染しないとも限らない現状では、十分に注意していても感染してしまう可能性があります。万一感染してしまったとしても、その人が悪いわけではなく責任を負

う必要はありません。大切なのは更に周囲に感染を広げないようにすることです。

しかし、現実には感染者が高校を退学しなければならなくなったり、感染者が発生した会社に勤めているというだけで買物物に行けなくなったり、などの被害が起こっています。

ウイルスが怖い、感染することが怖い、外出もできない今の状況が怖い、など流行への「恐怖」がこのような差別、偏見、分断、怒り、不満などの原因になっています。協力して助け合わなければならぬ時に、お互いに疑心暗鬼になってしまふと余計に感染が潜伏し終息が遅れることになってしまいます。心の底に潜むこの「恐怖」こそウイルスよりも恐ろしいものと言えます。

恐怖の根本には知識の不足があります。SNSやワイドショー的な過剰に修飾された情報に惑わされず、冷静に客観的に判断できるようにすれば、恐怖に打ち勝つことができます。

恐怖に惑わされず、正しく知り、正しく恐れることが必要です。自分たちそれぞれの場所で、各自ができることをきちんとしていきます。

「いいよね！自分でできる介護予防」

介護予防サポーター

宮田 和子 みや た かず こ

私は碧南市の介護予防事業「遊友の会」で、介護予防サポーターとして活動をしています。きっかけは健康を守る会総会で、「介護予防のボランティアをやってみませんか？」との、保健師さんの呼びかけです。この時私は脳梗塞で倒れた母の慣れない在宅介護に悪戦苦闘をしていて、母が倒れる前に何かできることはなかったのかと後悔の念を抱いていました。介護予防という言葉にひかれ「予防ができるお手伝いならやってみます」と申し出ました。もう19年前のことです。

介護をしながらの活動になりました。重い障害が残った母は、介護する私の気持ちを逆なでするように騒ぎ、睡眠不足の私は母に殺されるのではと思ったこともありました。その母が劇的に変化した

瞬間は忘れることができません。いつものように小さくなった母の身体を支えながら着替えをしていて、ふいに（母のようになつたら私は生きていられるだろうか：母は私のために頑張つて生きてくれているんだ）との思いがあふれ、思わず「お母さん辛かったねー。怖かったねー」と抱きしめていました。母はるれつの回らない声で「ツラカッタ、コワカッタ」と私にしがみつき、抱き合つて泣きましました。この日を境に母は穏やかになり、14年間母と生きることができました。

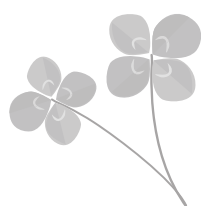
介護予防事業「遊友の会」は、65歳を過ぎた方が主役の「元気づくりの会」です。現在市内7カ所で行われています。「いいよね！自分でできる介護予防」がテーマで「からだも、あたまも、こころ

も元気になろう！」を目標に、月2回、脳活性化ゲームや体操、レクリエーションなど、2時間余りを楽しみます。最後のお茶の時間に次にやりたいことを皆で決め、おしゃべりの花が咲いて切り上げるのを忘れるほど。「今日は2週間分笑つてみんなと話ができたよ。じゃあまたねー」と声をかけて下さり疲れも吹き飛びます。

私はこの「次回を楽しみに」の繰り返しが高齢の方々の閉じこもりや孤立を防ぎ生きがいのある生活につながることを学びました。そして昨年のコロナ禍でもその思いを強くしました。5ヶ月間の休止は生活機能の衰えや退会に繋がったのです。8月からの再開には猛暑に加え、時期尚早なのではと、私自身が躊躇しました。集われた

会員さんの目も不安を訴えていました。時間の短縮、限られたレクリエーション、特にマスクと間隔を取ることは耳の遠い方には致命的です。ところが会が進むにつれ不安よりも会えた嬉しさ、一緒に活動ができる喜びの方が勝り、まるで皆がコロナ禍に立ち向かう戦友のように頼もしく、胸が熱くなりました。サポーターとして「今、やれることに全力を出そう！」人生の先輩方にまた一つ教えていただいたことです。

自分自身が老いを自覚する昨今、**幸齢者**を目指しこれからのいいよ私の本番！です。「いいよね！自分でできる介護予防」皆さんも始めてみませんか！



「傾聴ボランティア」

へきなん傾聴の会 平松京子

私達傾聴ボランティア「へきなん傾聴の会」は二十三名で活動させてもらっています。主に碧南市内の6介護保険施設に伺っています。プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー竹内和美先生の傾聴ボランティア養成講習会に参加させてもらって、傾聴するためにはどんな風に皆さんと接したらいいのか、どんな風に傾聴して話を聞いてあげたらいいのかなどを色々と教わりました。

私もみなさんとお話をするのは好きな方だと思っていましたが、実際に施設に伺って お話を上手に聞いてあげる事が出来ているのが心配でしたが、先輩達の助言もあって少しずつ慣れてきたと思います。各人が一ヶ月に一〜三回ぐらい、特別養護老人ホームなどにお伺いして、昔の思い出話や家

庭のお話などして下さったりして、少しでも聞いてあげることので心が穏やかになるのらと思っっています。

お話をして下さる時はいつもいい顔をされている様に思います。そんな時はよい傾聴が出来たのかなと思いつながらに安堵しています。これが入所者の方の心の健康に繋がればいいのかなと思っています。何回も伺っている間に顔も覚えてもらい、入所者の人から「おはよう」と言っ下さる人も見える様になりました。とても清々しい気持ちになれ私達の方が励まされている様な気分になります。そして私達の会では月に一不定期例会を行い、そこでみなさんと色々意見の交換をしたり、何か疑問に思った事、こんな事がよかったですなどと話し合いをしています。

会のみなさんの話を聞いていると、とても上手に傾聴されている様子が伺えます。楽しくやって下さっているのので有り難いと思っています。

それが今ではコロナ禍にあつて昨年二月からは活動が出来ていません。少し残念です。入所の方々も、家族の人とも思う様に会えず、又色々なボランティアの方とも交流が出来ず、さみしい日々を送っておられるのではないのかなと思う毎日です。このコロナ禍も今ではいつ終息するのか先が見えませんが、一日でも早く終息し、みなさんが元気になる日が早く来てほしいと思っています。私達も一日も早くボランティア活動が出来る日を楽しみにしています。



「お薬手帳の使い方」

碧南市薬剤師会

岡部 奈菜

皆さんは、薬局で「お薬手帳はお持ちですか？」と聞かれたり、お薬手帳を作るようすすめられたりした経験はないでしょうか。お薬手帳は処方してもらった薬の情報を記録していくものですが、使い方はそれだけに限りません。健康管理に使えたり、災害時に薬の正しい情報を伝えられたりと、お薬手帳を持っているメリットと活用方法、医療費との関係について紹介します。

■お薬手帳とは

お薬手帳は、これまでに自分が服用してきた薬を記録する手帳のことです。具体的には、薬を処方してもらった日付、処方箋をだしてもらった医療機関、薬の名前と量、服用の方法、服用に関する注意事項、調剤した薬局名などが記載されます。

いつ、どこで、どのような薬をどのくらいの量で処方してもらったのか、自分が服用してきた薬の

履歴を1冊で把握できます。薬局によってデザインは異なりますが、一度作れば全国どここの保険薬局でも同じお薬手帳を使えます。

お薬手帳には過去の病気や副作用・アレルギー歴が記録されているため、新たに薬を処方してもらうときに、副作用や飲み合わせのリスクを軽減することができます。

■お薬手帳の活用方法

病院や歯科医院など、医療機関を受診する際には、その都度お薬手帳を提出してください。

ドラッグストアなどで市販薬を購入したときも、自分でお薬手帳に記録してください。市販薬にも副作用や飲み合わせのリスクがありますし、同じような効果のある薬を重複して処方されるのを防ぐことができます。

処方された薬について疑問や質問、体調の変化や気になること、または残薬があるときは、お薬手帳の余白に記録しておいてくださ

い。医療機関を受診したときや薬局で薬を処方してもらったときに、聞き忘れを防ぎ、処方日数を調整してもらったこともできます。

また、旅行先で倒れたり、災害時に具合が悪くなったりしたときも、お薬手帳があれば自分が服用している薬の名前や量を正しく伝えることができますので、常に持ち歩くことが大切です。

■お薬手帳を持参すると安くなるケース

薬局で薬を処方してもらう場合は、薬剤服用歴管理指導料というものがある場合があります。この指導料は、手帳を持ってきた人が持つてこなかった人よりも安くなる仕組みです。指導料が安くなる条件は、手帳持参で過去3か月未満

に同じ薬局で薬を処方してもらった場合です。初回、または3か月以上の間隔が空いた場合は一律同じ料金となります。現在、お薬手帳を様々な年代に広めるため、携帯電話で薬の管理ができるアプリのサービスが始まっており、アプリの手帳でも医療費が安くなります。

※薬局の規模等により安くならない場合もあります。

■お薬手帳を有効に活用しよう

薬局ではお薬手帳の記載内容を通じて、患者様が利用している全ての医療機関や、服用薬を一元的・継続的に把握することで、より適切な判断ができます。皆さんの健康を維持していくためにも、有効にご活用ください。

