

# 藍色の風 第21号 *Bando Heart Chronicle*

平成21年1月5日発行 編集発行人 医療法人坂東ハートクリニック 坂東正章

〒770-8025 徳島市三軒屋町下分28番地 <http://www.bandoheart.jp>

## 新型インフルエンザの基礎知識

将来の新型インフルエンザ発生に対して、医学界でも対策が進んでいます。一般書籍や週刊誌に、新型インフルエンザに関する刺激的な表題が見られますが、大事なことは正確な知識をもち、病気が発生したときには冷静に、的確に行動することだと思います。新型インフルエンザの基礎知識をまとめました。

### ①新型とはどういうことか？

毎年流行するインフルエンザウイルスはその姿を少しずつ変え、私達人類に寄生してきます。多くの人はその年のインフルエンザウイルスにピッタリの免疫を持たなくても、これまでに感染したウイルスとよく似ているため、体内に備わっている免疫機構でウイルスに対抗することができます。

しかし現在危惧されている新型インフルエンザウイルスは、これまでに人類が感染したことがないウイルスであり、かつ非常に強い毒素をもっているため、畏られています。この将来出現してきそうなインフルエンザウイルスを「新型」インフルエンザウイルスと呼んでいます。平成20年12月の時点ではこの新型インフルエンザはまだ地球上に出現していません。

### ②新型インフルエンザウイルスはどのようにして発生するのか？

いろいろな発生ルートが想定されていますが、もっとも可能性が高いのは鳥インフルエンザウイルスからの変化です。

鳥の間で伝染するインフルエンザウイルスは人には感染できません。鳥のインフルエンザウイルスが人間の細胞に感染する機能がないためです。しかし鳥と人間とが家族のように近接して住んでいる地域では、鳥イン

フルエンザの突然変異によって、鳥の病気である鳥インフルエンザウイルスが人間に感染してしまう事態が発生しています。鳥インフルエンザウイルスがマイナーチェンジをして、人にも感染できるようになってきているのです。東南アジア諸国ではニワトリなどが家の周囲などに放し飼いされており、市場でも鳥が生きのまま売り買いされるため、生活の中で人と鳥類との接触が非常に濃厚になっています。こういった社会では、鳥のインフルエンザウイルスがたまたま人間に感染することが繰り返され、少しずつ人間に感染しやすくなっていると指摘されています。

さらに悪いことに、現在、人間に感染している鳥インフルエンザウイルスが非常に強い毒性をもっています。通常のインフルエンザであれば、高い熱がでて、関節が痛んでも、数日後には回復しますが、現在人に感染している鳥インフルエンザウイルスは重症肺炎を引き起こし、致死率は極めて高くなっています。

平成20年7月までに報告されている、人に感染した鳥インフルエンザ症例は385名ですが、そのうち243名が死亡しています。死亡率は実に63%にも上ります。非常に強い病原性をもっていることがわかります。このため高病原性鳥インフルエンザと呼ばれますが、「高病原性」と勘違いしている人がいます。「強毒性」とすれば誤解がないかもしれません。

幸いなことに、この鳥インフルエンザウイルスは、現状では鳥から人に一回移るだけで、移った人から次の人に感染する能力はまだウイルスに備わっていないことがわかって

います。この鳥インフルエンザウイルスは現在人に感染していますが、これが人から人にドンドン感染していくように変化すれば、その時が新型インフルエンザウイルス誕生になります。鳥インフルエンザウイルスが人用に変化したことを意味します。

この新型インフルエンザが、鳥インフルエンザのときと同様の強い毒性を維持しているどうかはわかりません。経験的なことから、ウイルスが宿主に寄生するようになった時、その宿主の死亡率は低くなるとされています。ウイルスが人に感染してその人が死んでしまったら、そのウイルスも存在できなくなってしまふからです。新型インフルエンザ感染の死亡率も、現在の鳥インフルエンザに罹ったときほどは高くないのではないかと世界保健機構（WHO）は考えています。しかし、実際にどうなるかは不明です。

### ③新型インフルエンザはいつ出現するか？

強い毒性をもった鳥インフルエンザが、いつ人間の間で感染できる能力を持つようになるか、その月日を断定することはできません。明日かもしれないし、来年、再来年かもしれない。強い毒性をもつ鳥インフルエンザウイルスは現在世界60カ国以上に広がっているため、人と鳥との濃厚な接触が続く限りは、いつ新型インフルエンザが発生してもおかしくはありません。なお、カモやアヒルといった水禽類の中にはこの強い毒性の鳥インフルエンザに感染しても、死なずに生存しているものが多いとされています。水禽類は呼吸器ではなく、腸管に感染を受け、そこでウイルスが増殖するため、糞によってウイルスが拡散されていることがわかっています。渡り鳥などによって強毒性鳥インフルエンザウイルスが拡散されるのは、このような仕組みによります。

### ④新型インフルエンザへの対応策は？

対策は個人で完結できるものではありません。医学的、公衆衛生的、社会的、水際的な対応が必要です。医学レベルでは、徳島県医師会や各種の公的医療機関が対応策を決めています。また社会・公衆衛生的な対応は徳島県及び徳島保健所が「新型インフルエンザ

ザ対応マニュアル」を作成し、訓練も行っています。水際的な対応は入国管理にあたる省庁が行うことになります。これらの組織が有機的に働いて、感染を封じ込めようとしています。

しかし新型インフルエンザの封じ込めに失敗し、蔓延し始めたときは可能な限り感染の拡がりを阻止し、感染する人を少なくして医療機関への負担を少なくすることが必要です。一気に大量の感染者が発生してしまうと、病院は対応できなくなり、救命できる人も救えなくなってしまいます。社会機能も壊滅的な打撃をうけることでしょう。

### ⑤個人でできることは？

まず、新型インフルエンザに関する正しい知識をもつことです。そして感染の広がり具合によって、徳島県や徳島県医師会などから、どのように行動すべきかの広報があるはずですので、それに従ってください。徳島県庁ホームページの生活（健康・医療）コーナーにはすでに対策室などの案内があります。

また新型インフルエンザが流行したときに、他の病気が同時に蔓延すれば、さらに危険性が増します。若い人で、麻疹や風疹ワクチンの接種に該当するひとは受けておいて下さい。また『藍色の風 第7号』でお知らせした肺炎球菌ワクチンの適応に当てはまる人も、事前に接種しておいた方がよいでしょう。そして、高血圧や糖尿病などの慢性疾患をきちんとコントロールしておくことです。新型インフルエンザが蔓延すれば、通常の疾患で通院することは感染機会を増すことにもなり、危険です。万一、国内で新型インフルエンザが発生したとき、私は通常の疾患で通院している人に対しては直ちに長期処方とし、感染がおさまるまで通院しないでよいようにしようと考えています。

### ⑥徳島でスペイン風邪が流行ったときは…

以前にも人類にとっての新型インフルエンザが流行ったことがあります。1918年に世界中でスペイン風邪と呼ばれる新型インフルエンザが蔓延しました。その当時は原因がインフルエンザウイルスとはわからずに、日本では流行性感冒と呼ばれました。大

正7年11月に流行性感冒の影響下にある徳島県の状況を記載した新聞を見つけました。大阪朝日新聞 四国版(11月6日)の記事を一部転載します。

「全県下を風靡し、各小学校、県立学校も閉鎖せざるは一部2~3校に過ぎず、総ての機関は殆ど停止せんとす。死亡者続出し、過日の如き徳島 附近の火葬場の如き一夜に五十棺以上を持ち込み、為に焼き尽くす能わざる状態なり…」

●流行感冒  
●徳島縣益猖獗  
●各地の現況  
●死亡者續出し過日の如き徳島附近の火葬場の如き一夜に五十棺以上を持ち込み、為に焼き尽くす能わざる状態なり

### ⑦過去の経験に学ぶことは?

スペイン風邪が大流行したとき、アメリカでの対応策に学ぶべき点がありました。フィラデルフィア、ピッツバーグ、セントルイスの三つの町では、死亡率に大きな開きがありました。死亡率がもっとも高かったのがフィラデルフィア、最も低かったのはセントルイスでした。ピッツバーグは中間です。なぜセントルイスでもっとも死亡率が低かったかといえば、流行が始まったときの州知事の対応が優れていたのです。セントルイスの州知事はスペイン風邪の第一番目の死者が発生するやいなや、直ちに次のような宣言を出しています。「劇場、映画館、学校、プール、ビリヤードホール、日曜学校、キャバレー、ロッジ、社会的集まり、公的葬儀、戸外での集会、ダンスホール、学校などは当面閉鎖また中止する。」

人の集まり、外出を規制することで感染拡大を防止できたのでした。他の町はこの規制が甘く、人から人への感染が拡大し、死者の数が増えてしまいました。新型インフルエンザ対策において、社会的な対応が必要であることを示しています。なお、スペイン風邪で死亡した日本人は約39万人、全世界では2

千~4千万人に達しました。この当時、日本の内地人口は5500万人でしたので、国民の0.7%が死亡したことになります。

急激な感染の拡大を防ぐことができれば、新型インフルエンザウイルスに対するワクチンの製造を待つこともできますし、病院機能を維持することも可能です。感染の急激な蔓延は防がなければなりません。

国内で新型インフルエンザが発生したときには、家庭内待機という事態になることを知っておいてください。最低二週間程度は自宅で生活できるように、必要物品を備えておくことをお勧めします。社会の維持を図りながら、不要不急な外出を避けることが必要です。

### ⑧新型インフルエンザ用のワクチンは?

新型インフルエンザそのものがまだ出現していないため、ワクチンをつくることはできません。現在作りおきしているのは人に感染した鳥インフルエンザウイルスをもとにしてつくったワクチンで、それをプレパンデミックワクチンと呼んでいます。新型インフルエンザ大流行前のワクチンという意味です。新型になる前のウイルスをもとにして作成しているため、どれほど効果があるか不確かなところもあります。しかし基礎的な免疫を与えることで、ある程度の感染予防や重症化を防ぐことができると考えられており、日本では2000万人分にあたるプレパンデミックワクチン液が備蓄されています。新型インフルエンザが発生すれば、このプレパンデミックワクチンを、社会機能を維持する人達に優先的に接種することになっています。本当のワクチンは新型インフルエンザが発生してから作りますが、使用できるまでに半年ほどかかります。

### ⑨最後に

新型インフルエンザに対して、いたずらに熱くなっても、また無視してもこの問題は解決しません。人類が立ち向かわなければならぬ試練であり、医療、行政関係者が協力し、対応していきます。

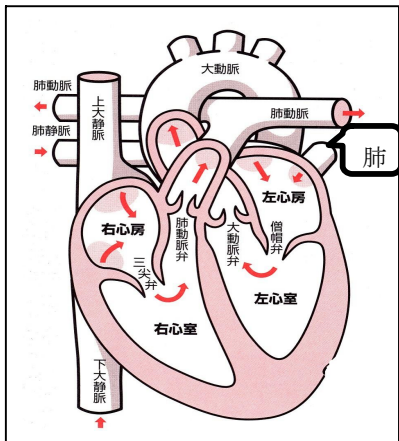
それにしても、種々の分野で国の危機管理の先頭に立つべき為政者の体たらくには、辟易とする今日この頃です。【坂東】

## 「心臓が老いる」ということ

年がいくと、髪が白くなったり薄くなったり、また背中が曲がったり、手足の関節が硬くなったりします。年がいくと体のいろんな部分に変化していきますが、髪の毛や骨のように目で見てわかる変化は皆さんよくご存知です。それでは、目に見えない心臓にはどのような変化が現れるのでしょうか？一緒に考えてみましょう。

私たちの心臓にはいろいろな機能があります。心臓の筋肉が収縮して血液を全身に送り出すポンプ機能は有名です。この、心臓の筋肉が収縮する力は、心筋梗塞や他の心筋疾患が無い限り、高齢になってもよく維持されることがわかっています。ただ、心筋細胞の数は加齢とともに減少し、その数の減少を補うために心筋細胞はやや太くなります。このため収縮した心臓が広がっても元の状態に戻る時間が長くなってしまいます。心臓が収縮してその後拡張し、もとの状態に戻る周期が加齢とともに長くなってしまうのです。ある一定の仕事をするのに心臓が100回収縮して血液を送り出す必要があるとします。若い人であれば60秒で終わるのに、年配の人であれば80秒かかってしまうといえればわかりやすいかも知れません。

高齢の方に心臓の超音波検査を行うと「心臓の収縮力は正常だが、拡張能力が低下した人」をたくさん見かけます。高血圧の方に特に多いようです。こういった人たちが急いで物事をしようとしたときにどのような変化が起こりうるかを考えてみましょう。



二階に重たいものを急いで運ぶ状況を考えてみます。荷物を二階に運んでいく時、心臓はその活動に必要な血液を体中にするために一生懸命、収縮・拡張を繰り返します。しかしその収縮・拡張に要する時間が若い人より長いため、必要な血液をすばやく体中に送りにくい状態になります。その状態を続けていると肺できれいになった血液が心臓（左心室）に行こうとしても左心室が広がっていないため左心室の手前の左心房にたまってしまいます。さらに左心房の手前の肺に血液がたまり、肺の正常な機能を障害してしまいます。肺の重要な機能は体の中に酸素を取り込み、体内の二酸化炭素を吐き出すことですが、この仕事ができにくくなって息苦しさが強まります。この状態を我慢したまま作業を続けると、余分な肺の血液は肺の組織にしみ出して呼吸不全・心不全状態へと進んでいきます。

これまで、心不全は心臓の収縮力が落ちた人に発生すると考えられていました。しかし、60歳以上の高齢者で心不全を起こした人を調べてみると「心臓が収縮する力は正常だが、拡張する力が落ちて心不全になった人が40%もあった。」という報告もあります。

普段は元気に生活している人でも、脈拍が増加する状況、血圧が上昇する状況が重なった場合には心臓の拡張障害から心不全を起こしてしまったり、胸苦しさが出現したりすることが発生します。

また加齢に伴い、血管を広げたり縮めたりして血圧を維持する機能が若い人のように働きにくくなってきます。そのためちょっとしたことで血圧が上がりがやすくなってしまいます。高齢者の方だけでなく、普段運動不足の壮年者の方も急に激しい運動をしたりすると拡張障害から呼吸不全・心不全症状が出る場合があるのでご注意ください。

このように、心臓・血管の特徴を考え、年齢に応じた活動をしなければ思わぬところから心不全を起こすこととなります。心拍数や血圧の増大する作業を長時間行うことは避けたほうが良いでしょう。

かといって一日中じっとしている必要はありません。適度な運動は健康維持にとっても重要です。運動に伴う脈拍数・血圧の増加は個人によって異なりますが、「うっすら汗をかく程度の運動」が適切でしょう。『藍色の風 第17号』に紹介した筋力トレーニングも参考にしてください。

【看護師 竹内・長尾・速水・立石・阿部】

## こんなふうになっています。クリニック冬の環境調整

明けましておめでとうございます！今年最初のお話は、湿度と温度についてです。この時期に皆さんがよくおっしゃること。それは、「ここに入ってきたらあったかいわ～」という言葉です。外で長時間いた時などは、少しでも早く暖房の効いた部屋で冷えた体を温めたいものです☆

冬になると、気温が低下するとともに空気が乾燥しやすくなります。そうなってくると体は様々な影響を受けやすくなります。この時期嫌なのがパチッと痛みが走る静電気。皆さんも経験があると思います。その他にもお肌がカサカサして痒くなったり、のどがイガイガして、風邪をひきやすくなったりします。その原因の一つが空気の乾燥です！！湿度が40%を下回ると空気が乾燥状態になり、風邪ウイルスなどの活動がさかんになると言われています。その予防対策として室内の温度と一緒に湿度を上げる事がとても重要です。適正な湿度は55～65%とされています。また、エアコンやストーブだけで室温を上げようとする、より空気が乾いてしまうので、一緒に加湿をする事が大切です。

当クリニックでもあちらこちらに加湿器を置いて湿度調整しているのもこの為なんですよ！更に、湿度を上げる事で、体感温度まで上

がるんです。皆さんが「あったか～い」とおっしゃるのはこのお陰かも！？

また、加湿器が無くても、水で濡らしたタオルを干したり、やかんやお鍋にお湯を沸かしてみたりして（ヤケドには注意してくださいね☆）手軽に加湿することができますので、皆さんも温度とともに湿度にも気を遣って、快適な空間で過ごしてみたいはいかがでしょうか？

\* なお、クリニック内で暖房が効きすぎて暑いわ～と感じる方は遠慮なくお申し出下さいね。

では、今年も宜しくお願い致します（＾＾）

【受付事務：堺・湯浅・谷口】



### 山茶花の垣根



クリニック駐車場入口に山茶花の垣根があります。車で来院の際に、この垣根が邪魔になると言われたことがありました。しかし、日本家屋の常として、敷地入口と建物玄関とを正対させぬようにという思いが設計者にはあったと思います。時々、運転に自信の無い方の車が垣根にぶつかり、ごめんなさいと言ってこられます。垣根端っこの山茶花は根が少し浮き

かけて、かわいそうな時があります。

その山茶花も11月頃から花芽をつけ始めます。毎朝出勤時に見っていますが、花芽の色づきには差があり、早く赤くなって膨らみ花を咲かせるものや、なかなか花芽に赤色が浮いてこないものがあります。「花芽の世界も十人十色…」とばかり、学校教育に思いが至りました。

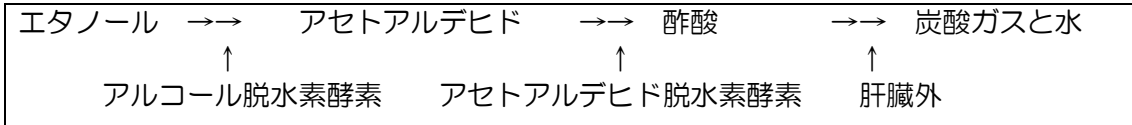
勉強をしてもなかなか理解できない子から、明晰天に通じるような子までさまざまです。どうしても後者の方が優秀と思い、その早さに惹かれてしまいます。しかし早く咲いた山茶花が優れているのではなく、どの時期でも花を咲かせれば山茶花の本望は達せられます。時期がくればすべて花芽は花を咲かせ、そして散っていきます。

何となく頼りない山茶花の垣根ですが、早さだけに魅了されない、人生の見方を教えられているようです。【坂東】

## 飲酒の適量とはどのくらい？飲み過ぎるとどうなるの？

年末、年始にかけてアルコールを飲む機会が日頃より多くなっています。そろそろ休肝日を考えなければ肝臓は疲れていませんか？アルコールには「百薬の長」といわれるように、よい面もあると医学的に証明されていますが、適量を過ぎれば問題点も多いことはご存知のことでしょう。適量の飲酒とはどのくらいをいうのか、考えてみましょう。

アルコールは体内に入ると、下のように代謝されていきます。主成分であるエタノールは小腸で大部分が吸収され肝臓に送られて処理されます。



日本人ではこのアルデヒド脱水素酵素が十分にある人とない人が、半々だそうです。体重 60Kg の人でこの酵素が十分にあると、1 時間に代謝処理できるアルコール量は 6 g 程度です。日本酒 1 合のアルコール量は約 28 g 含まれますので、処理するには 4~5 時間かかることになります。翌朝にアルコールが残るような飲み方をする人や酒が抜けない状態になる人と、アルコールを飲まない人とを比べて、脳血管障害や事故死をはじめとするリスクが高いと指摘されています。

アルコールと健康について、わが国の男性を対象に行われた研究で次のような結果がでています。毎日の飲酒でなく 2 日に 1 回のペースでアルコール 20g 摂取した方が、死亡率は低くなるということです。こういった研究結果から、適量とされる飲酒量はアルコール 20g に相当するとされています。アルコール 20g に相当する種類を表に示しました。ご自分の量と比較してみてください。なおアルコール 1 g は 7kcal に相当します、

アルコール	( 20g)	・・・	140kcal
ビール	(540ml)	・・・	216 kcal
日本酒	(160ml)	・・・	177 kcal
ワイン	(220ml)	・・・	157 kcal
焼酎 (35 度)	( 70ml)	・・・	142 kcal
ウイスキー	( 60ml)	・・・	142 kcal

これを見ると同じアルコール量 20g でも、ビール、日本酒、ワインなどの醸造酒の方がエネルギーが多く、肥りやすいといえます。またアルコールには脂肪代謝を抑制する作用があり、体脂肪が減りにくくなります。飲酒による肥満はビール腹といわれるように腹回りに脂肪がつかます。メタボリック症候群の診断基準である腹囲は男性 85cm 以上、女性 90cm 以上です。メタボリック症候群に該当する人にとっては「酒は百害あって一利なし」なのかもしれません。

さて、アルコールは血管を収縮させて血圧を上げたり、逆に血管を拡張させて血圧を下げたりすることがあります。アセトアルデヒド脱水素酵素が不足している人では、アセトアルデヒドの処理が遅くなり、そのために血圧低下が続いたり脈拍数が増えたりします。一時的にはよいのですが長年飲み続けると高血圧症の原因になります。

アルコールにまつわる問題の多くは、アルコールの直接作用だけでなく共に食べる「酒の肴（おつまみ）」の過剰です。酒の肴によってエネルギー量、塩分量が増加し、血圧が高くなり、肥りやすくなります。その他、重症例ではアルコールの長期過剰摂取により、慢性肝炎から肝硬変・肝ガンにいたることがあります。ちなみに日本人で適量を超えた飲酒者は人口の 4 分の 1 にあたる 3400 万人で、エタノールに換算して約 60g 以上の多量飲酒者は約 830 万人と推計されています。適量の飲酒にすることで血管を健康にしたいものです。ご自分の飲酒量を見直し、早期に対処して生活習慣の改善をしましょう。 【管理栄養士：藤原】

## インフルエンザの種類 インフルエンザの種類 インフルエンザの種類

毎年、冬になるとインフルエンザが流行します。最近では「新型インフルエンザ」という言葉を耳にされる方も多いのではないのでしょうか。今回は、インフルエンザについて少し詳しくお話しします。

◆インフルエンザウイルスには3つの型（A型・B型・C型）があります

A型インフルエンザウイルスは、ヒトや鳥、豚などの動物が感染します。B型とC型のインフルエンザウイルスは、ヒトだけが感染します。

- ・A型：非常に変異しやすい。毎年流行するほか、爆発的な大流行があります。また、細菌性の肺炎を高率に併発するため高齢者は死亡するケースもあります。
- ・B型：変異しにくい。散発的に小流行を繰り返します。
- ・C型：変異しにくい。症状は風邪に似ており、大きな流行は起こしません。

◆「インフルエンザ」はA型かB型のインフルエンザウイルスが原因

現在、ヒトの世界で広く流行しているのは、A/H1N1 ウイルス（ソ連型）、A/H3N2 ウイルス（香港型）、B型ウイルスの3種類で、毎年その組み合わせは異なりますが、症状に大きな差はありません。

ヒトが、A型とB型のインフルエンザウイルスに感染した場合、鼻水、くしゃみ、咳、発熱などの風邪様症状に加え、38℃を越えるような高い熱や頭痛、筋肉痛などの全身の症状が強くなります。

一方、C型インフルエンザウイルスに感染した場合は、鼻水が増える程度の症状で済むことが多いとされています。

◆インフルエンザウイルスの種類が違くと1シーズンに2回以上かかることもあります

一度インフルエンザにかかるとそのウイルスに対する免疫ができるので、そのシーズン中に同じインフルエンザウイルスにかかることはなくなります。しかしインフルエンザウイルスは3種類が同時に流行していることもあるので、1シーズン中に、ある一つの型にかかった後に、今度は別の型にかかってしまう、という場合もあります。なおインフルエンザのワクチンはあらかじめ3種類の型（A型2種類、B型1種類）の混合されたものとなっています。

※インフルエンザワクチンを接種していても、インフルエンザにかかる場合があります。

◆新型インフルエンザ

新型インフルエンザは、人類がこれまでに出会ったことのないインフルエンザウイルス（新型インフルエンザウイルス）に感染して起こるインフルエンザです。

新型インフルエンザウイルスは、A型インフルエンザウイルスが変異して出現すると予測されています。特に鳥が感染するA型インフルエンザウイルスには、ヒトが免疫を持たないH型やN型を持った亜型があり、新型インフルエンザウイルスの供給源と目されています。実際、20世紀に出現したスペインかぜ（1918-1919年）、アジアかぜ（1958-1959年）、香港かぜ（1968-1969年）は、鳥から豚を経由して出現したとみられています。

新型インフルエンザウイルスが出現した際には、感染したことのあるヒトが存在しないため、誰も免疫を持っていません。何らかのかたちで人類が新型インフルエンザウイルスに対する免疫を持つようになるまでは、世界中で多くのヒトが影響を受けます。もし、この新型インフルエンザが、症状が強く、致死率が高い場合、社会的にも影響を及ぼします。このような、世界的に大きな影響を及ぼす流行を、特に「パンデミック」と呼びます。

◆インフルエンザの予防法

予防の基本は、流行前のワクチン接種ですが、今回はワクチン以外の方法をご紹介します。

・外出を控える

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳（せき）、くしゃみ、つばなどの飛沫と

共に放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染します（飛沫感染と呼ばれています）。インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人、疲れていたり睡眠不足で調子が良くない人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

#### ・加湿する

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下しインフルエンザにかかりやすくなるため、外出時のマスクはおすすめです。マスクをすれば、適度な湿り気を保つことができます。室内では加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

#### ・休養と食事

十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、常日ごろからバランスのよい食事をとることも大切です。帰宅時のうがい、手洗いも、一般的な感染症の予防としておすすめします。

おかしいな・・・と思ったら、早めに医療機関を受診することが大切です。お困りのことがありましたら、院長にご相談下さい。

参考文献：厚生労働省からの各種対外発表資料

【臨床検査技師：宮原・田中】

### 捨て目を効かす

本を読む楽しみの一つに、知らない文章表現に出会うということがあります。「開運！なんでも鑑定団」中島誠之助さんの文章に「捨て目を効かす」という表現がありました。

骨董の世界で、通りすがりのショーウィンドーなどに興味深いものがあるかどうか、見ないようで見ていること意味するようです。日常の例として、友人と一緒に歩いていて「カレー、食べたいね」と言われたとき、「さっきの四つ角にカレー屋さんがあったよ」と答えるような状況であれば、「捨て目を効かせていた」こととなります。

心臓外科医であった昔、次のようなことがありました。局所麻酔で、足首のあたりの血管手術をしていたように思います。手術室のE看護師と二人で手術をしていましたが、病棟のT看護師が患者さんに関する指示を受け手術室に入ってきました。用件が終わった後、T看護師は患者さんの枕元に行き、一言二言問いかけた後、毛布をかけ直して手術室を出ました。その時私の助手をしていたE看護師は「Tさんはいつでも看護をしている。」とつぶやきました。私への用件が済めばそのまま手術室を後にすれば良いのです

が、手術を受けている患者さんの状態を観察し、寒くないかと心配りをして出て行きました。

「捨て目を効かす」という表現に出会ったとき、はるか20数年前のこの情景が鮮やかによみがえってきました。

斜めになった壁の絵を通りすがりに直したり、玄関の乱れた靴を揃えたりする人もいれば、そのまま見過ごしてしまう人もいます。色々なタイプの人がいるので、世の中に味があり面白いのですが、身の回りの情報を瞬時にキャッチして行動できる人とできない人との差はなぜ生じるのでしょうか？人としてのアンテナの感度に、どうして差ができるのか、納得のできる答えに行き着いてはいません。

【坂東】



【中島誠之助さん】

### メタボリック&ダイエット教室のお知らせ

日 時：平成21年1月19日（月曜日） 午前10時30分～12時30分  
場 所：坂東ハートクリニック（受け付け事務までお申し出下さい。）