

## 薬剤師募集中！

薬剤師さんをご紹介ください。

薬剤師も地域へ、在宅医療を旺盛に展開

青葉調剤薬局

中野区中野5-47-10

03-3389-7110



健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

## 友の会だより

中野共立健康友の会・広報委員会発行

〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール: ken\_sosiki@kenyu-kai.or.jp

Tel: 03-3386-9139

## 区民健診を早めに受けましょう

中野区、杉並区、新宿区、練馬区の区民健診が既に始まっています。終了は来年の2月まで（練馬区は11/30まで）となっています。早めの受診をお勧めします。

中野共立診療所健診センターで受診の場合、感染防止対策として完全予約制でお願いしています。

お問い合わせ: 共立診療所健診センター  
電話: 03-3386-9106

で診徒女るた。来入温旅のが  
「検療だけ生、あいに浴に館の生徒

ていなかっただけでランブ生  
活。毎朝スズでばや(ラン  
プの火をおおうガラスの筒)  
の掃除をさせられる。食事  
は少なくお腹が減って仕方  
ない、外へ出てつづしの花  
をたべたり、いなごを友達  
二人で200匹位取って来  
て煮てもらったり、ある時  
は英霊(戦死者)の家を訪  
ね神妙な顔をして「お参り  
にきました」と云ってお線  
香を上げ、その後に出され  
るかぼちゃの煮物やお漬物  
をいただいているのが楽し  
みだった。その他、友達と  
ぬり絵一枚とすいとん一個

## 集団疎開のこと

新宿区西落合

岡松 隆子(88歳)



国民学校五年の時、福島の湯治場へ

を取り替えたりして空腹を  
凌いだ。  
暇なときはシラミ退治、  
シャツの縫い目に一ミリ位  
の卵が数珠つなぎになって  
いる。頭のは灰色でお猿み  
たいにお互いに取っこをし  
た。夜ふとんに入るとノミ  
が指で押さえるが朝になる  
といなくなっていた。かま  
れた後を掻きむしり、おで  
きになり家に水銀軟膏を送  
つてと手紙を出したりした。  
疎開から出した手紙を母が  
取っておいてくれて、そこ  
には「お便所で使う紙がな  
いから新聞紙を送って下さ  
い」と書いてある。

病気になることも入院させ  
られず腎臓病で亡くなった  
生徒もいた。終戦の二ヶ月  
前にもなると戦局も激しく  
なり福島沖から米軍の砲弾  
が届くからと、会津宮下へ  
再疎開した。そばを流れる  
只見川のダム建設に中国人  
がかり出され、その人たちが

平和 戦後76年 語り継ぐ  
特集 平和への思い

沖縄の地上戦、広島・長崎へ原爆が落とされてから76年にな  
ります。2人の方から戦争体験と、平和への思いを語ってもら  
いました。

炎に感染しているから明日  
から毎日診療所で洗浄する  
ように」と云われ、それは  
それはいやな思いをした。  
夏のある日川原に集まる  
様にと云われ、戦争に負け  
たことを知らされた。みんな  
家に帰れると思ひ飛び上  
がって喜んだ。それから二  
か月後の十月、私達はつら  
い疎開生活の一年二か月を  
終え帰京したのだった。つ  
くづく無意味な戦争は絶対



にしていなければならないと思う。

幼少期の思いで願  
いは不変 反戦平  
和の自由と民主  
主義の社会を！

中野区新井



諏佐 剛央  
(83歳)  
私は10  
人兄弟の末っ

子、5人が出征、3人が戦  
死。長兄が中国戦線から  
故郷の見納めのため敗戦  
間近のころ一時帰国しまし  
たが、時期は田植のころ  
幼少のみぎりお手伝いが出  
来る訳でもない私を牛の背  
に乗せて田植えに、私は池  
の鯉やドジョウなどを捕ま  
えたりして遊ぶだけ、帰り  
は河原で牛の手綱を握り、  
兄が牛を洗ってやるのを見  
てるだけ、帰るも牛の背に  
乗せられて家路に。それで  
も時間を作っては本の読み  
聞かせカルタ等での遊びも

幼少期の末っ子と言うこ  
ともあって面倒見も良く可  
愛がってくれましたが、そ  
の優しかった兄のことで母  
たちが驚いていたのは、再  
度の出征の時のこと、兄が  
可愛がっていた「チコ」と  
呼ぶ名の可愛い猫が、ナン  
ト2キロ以上も先の村外れ  
のバス停までテクテク見送  
りに来たと言うことでした。  
チコは兄とは2度と会えな  
くなるということを経験した  
出征を予感していたのかも  
しれない？との皆の認識で  
した。実際に間もなく「ガ  
タルカナルでの戦死」との  
広報が入り、次々と村の方々  
が慰霊・激励に來られまし  
た。

が起こり、予科連上りの  
元氣一杯の教師が赴任して  
いて、韓国の釜山に近いと  
ころまで北朝鮮軍が迫ってき  
たところ、教師は、忌ま  
ましきように日本軍が行った  
「北朝鮮軍を打ち倒す」  
等とぶち上げる言動に何て  
云う言い方！という疑問と  
苛立ちを。その教師、真  
冬の体育に時間、相変わらず  
元氣一杯に「そうだが皆、  
雪は止んでる！今日は雪合  
戦にしよう！」との提案に  
は皆は「うー」と歎息をあげて  
表に飛び出し、教師は二手  
に分かれた相手側に！しめ  
た！とばかりにその教師を  
狙い撃ち！子供の握った雪  
玉などは痛いほどの物でも  
ない、しかし何故？ワシは  
かり？と狙い撃ちされてる  
ことに気づいたらしく逃げ  
はじめたがツルリ！と滑っ



## 短い間でしたがお世話になりました

友の会事務局 西銘 秀実



昨年の2月に、労働組合の専従を終えて、  
友の会の事務局に着任しました。あっという間に定年退  
職の時期が来てしまいました。短い間でしたが、お世話  
になりました。皆様もコロナに負けずに過ごされること  
をお祈りします。ありがとうございました。

## よろしく願いいたします

友の会事務局 黒澤 美幸



昨年の11月に友の会事務局に異動となりまし  
た黒澤です。これまでは歯科の健康づくりに携わってき  
ましたが、友の会での広範囲にわたる健康づくりに関わ  
れることとなり大任ではありますが、友の会の皆さんに  
教えて頂きながら皆さんと共に楽しく健康学習やサーク  
ル活動していければと思っております。



# 熱中症の予防について

中野共立病院 総師長 宮澤 和美



乗り越えましょう。

熱中症は予防が大事！

今年も、本格的な夏がやってきました。ワクチン接種は進んでいますが、新型コロナウイルスは感染力の強い変異株の影響により、まだまだ油断できません。コロナ禍の中でも熱中症にならないために、予防策をしっかりと実践して暑い夏を

「3密」を避けながら、十分な対策をとりましょう。熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。小さな子どもや高齢者、病気の方などは特に注意が必要です。熱中症にならないために、新型コロナウイルス感染防止のための「3密」を避けつつ、十分な対策を行いましょう。

熱中症の予防・対策はどうしたらいいのでしょうか。熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。そのためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。一方で、新型コロナウイルスの感染を防ぐために、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「3密（密集、密接、密閉）を避ける」といったことも求められています。その中で、熱中症を予防するために、次のようなことに気をつけましょう。

①暑さを避けましょう 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理をしないように。涼しい服装で、外出時は日傘や帽子を活用しましょう。

②適宜マスクをはずしましょう 気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離（2メートル以上）が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとり、こまめに水分を補給して休養を。

③こまめに水分を補給しま

## 私たちの仲間



## カルテの情報を記録し管理する仕事

中野共立病院診療情報管理室

大塚 亨

カルテの情報を記録し管理するのが主な仕事です。

## 診療情報管理士の仕事

診療情報を扱うスペシャリスト

これは法律によって一定期間保存する義務があり、記録された情報の点検や保管も担います。また、(10) (国際疾病分類) という基準に従ってカルテに記載された病名を整理していく

8月号が出るころにはオリンピックも終わり、感染が拡大していることを祈るばかりです。

私は、診療情報管理士の大家です。病院1階の奥、設計図ではMRI室となるはずだった窓もない部屋（現在は備置庫）で、同僚の千葉と二人で仕事をしています。

診療情報管理士は、医療事務と混同されがちですが仕事内容は異なります。医療事務は、診療報酬明細書の作成や受付業務が主な仕事。一方で診療情報管理士は、病名を整理していく

わが国においても、医療機関におけるデータ管理と活用は医療

専門性が必要とされる業務も必須です。診療情報管理士は、診療情報を扱うスペシャリストなのです。診療情報管理士は、諸外国ではHealth Information Manager (HIM) と呼ばれ、近年、多くの国々でも育成が進んでい

の質の評価と適切な医療政策の構築のために必須のものとなっています。診療報酬上においても、病院機能評価などへの関与が求められ、診療報酬支払制度 (DRG / PDRG)、がん登録推進法、医療事故調査制度、近年増えているカルテ開示対応など診療情報管理士が関係する重要な制度も多く、今後のさらなる活躍が期待されています。今は、診療情報管理士を目指す専門学校や大学も出ています。多くの若者に挑戦してほしい資格です。

## 2020年の現状 COVID19の臨床像

中野共立病院内科 医師 辻 恵美子



2019年12月に中国で新型コロナウイルス感染症 (COVID19) 患者が発見されてから世界的な流行が始まり私たちの社会に大きな変化をもたらしました。1年以上たち2020年の現状としてまとめられたものがあ

方もあるかと思いますが、疫学としてきちんと評価されているものを情報提供したいと思います。

COVID19の潜伏期は14日以内であり、多くの症例が暴露からおおむね5日で発症します。多くの有症状者で発熱、呼吸器症状、頭痛、倦怠感などのインフルエンザ様症状が見られ、下痢嘔吐などの消化器症状は約10%です。嗅覚56%、味覚障害44%、がみられることが特徴です。したがってそれらの症状があることはかなりCOVID19の可能性が高くなると思われます。また経過が特徴的で、発症から1週間程度は軽症のことが多いですが、重症化する例では10日目以降に「二」に入室という経過をたどるのが典型的です。

無症候性患者も一定の割合で存在することがわかっており、ダイアモンドプリンセス号の例ではCOVID19陽性者の約半分以上が無症状だったそうです。

急性期を過ぎた後も症状が遷延することも明らかになってきました。日本でCOVID19から回復した63人に電話インタビューしたところ、発症から60日後にも嗅覚障害91.4%、呼吸困難17.5%、倦怠感15.1%、咳6.3%、味覚障害1.1%、が続いており、又急性期には見られなかった脱毛の症状が24%で認められたそうです。フランスなどでは、記憶障害34%、睡眠障害31%、集中力低下28%などの後遺症も報告されています。

COVID19患者の胸部画像所見は、両側抹消に浸潤影、すりガラス像が特徴的ですが、胸部CTでは肺炎像があっても胸部レントゲンでは肺炎と判断できない症例もあります。無症候性感染者であっても胸部CTを撮影すると肺炎像が観察されることがあるのがCOVID19の特徴です。

## 投稿

杉並区成田東

小川 ミチ

短歌

コロナ禍久方ぶりの

生演奏

ファゴットの独奏に

しばし安らぐ