

秋のコロナワクチン接種はじまる

夏休み後のコロナがピークをこえてきました。さ すがの猛暑も9月下旬には落ち着き、朝夕は過ごし やすい気温になってきました。ただ東北地方以南で は季節外れのインフルエンザの同時流行などの報道 もあり、まだまだ油断はできないようです。

9月20日より秋のコロナワクチン接種がはじまりました。前回接種から3か月の間隔をあけて追加接種が可能です。特に65歳以上の方には接種を勧めています。接種によりコロナにかからなくなるけではありませんが、重症化および後遺症予防の観点から

5 現時点では接種による 利点の方が大きいと考 えているからです。弘大の先生

えているからです。弘大の先生 からも重症化して入院する方は ワクチン接種をしていない方に 多いと聞いています。65歳未満 の若い方についてはこれまでの



副反応の有無や基礎疾患に応じて対応を考えていただければと思います。

予約状況としては以前ほど 混雑しているわけではありま せん。受診時に受付にお声が けいただくか、電話でお問い 合わせください。



9月20日夕方のATVニュースより

発熱外来は落ち着いてきています

7月下旬から徐々に発熱の患者さんが増えてきているのを感じていました。8月に入りねぷたが終わると明らかに電話での問い合わせが増えてきました。今回のピークは8月の4週目でした。1週間で最大120名がコロナ陽性となりました。数字だけをみると昨年は最も多い週で最大370名が陽性となっていました。今回の流行はその1/3だったのでしょうか?答えはNoです。コロナが5類感染症として扱われるようになったため、医療機関を受診せずに自分

 で抗原検査をして市販の風邪薬でしのいだ方がかなりいたのではないかと推測されます。

コロナ診療をしていてとても悩ましいのがやはり 後遺症の問題です。これまでの風邪やインフルエン ザではこれほど症状が長引いたり、多種多様の後遺 症を残すことはほとんどありませんでした。そし て、それがまた不安を増幅します。自分の経験から も1週間たって、療養期間が終わってさあ働くぞと 思った8日目に38.8度という経過中最高の発熱が あったり、3週間たってからのどの痛みが再燃し声 が出なくなったりと、次々新しいウイルスに感染し ているのかコロナが残っているのか難しい経過でし た。人によってはワクチンの副反応が大きいのも問 題です。本物にかかって後遺症に苦しむのとワクチ ンの副反応で苦しむのを天秤にかける必要があるの も悩ましいです。時間の経過とともに新しい知見が 出てきますので、そのときどきで最良の選択ができ るよう勉強していきたいと思います。

待合室にFree Wi-Fiを導入しました

今ではたいして珍しいものでもありませんが、待合室にFree Wi-Fiを 導入しました。沢田内科医院は待ち時間の長い医院に入ると思います。 通常の慢性疾患で通院される方の他に健康診断、多数の新患、救急対応 から発熱外来まで対応しているため、どうしてもお待たせする時間が長 くなってしまっています。

健診センターから救急病院までの機能を期待されている当院の性質 上、予約制は現実的ではありません。院内処方にしているのも滞在時間 が長くなる要因のひとつです。これまで対策としてお待ちいただく椅子 の座り心地をよくしたり、待合室を図書館のように本棚で囲み、書籍を 充実させたりしてきました。

Free Wi-Fi で少しでも待ち時間を快適に過ごしていただければと考 えています。ただ多数の方が一気に動画視聴をしたりすると、サーバー に負荷がかかり通信速度が遅くなってしまうこともあるようです。実際 に運用してみて何か不具合があったら教えていただければ幸いです。



弘大医学部1年生のアーリーエクスポージャー

毎年恒例ですが、弘前大学医学部の臨床医学入門 はの新鮮な質問がたくさんありました。 実習(アーリーエクスポージャー)として9月5 日、6日、12日の3日間、合計6名の医学生が当院 で実習を行いました。

5日は藤波弘樹君と山本泰寛君、6日は毛利旬成君 と西山野乃子さん、12日は杉本政太郎君と釜田奈於 さんがきてくれました。

白衣を着て診察室に一緒に入って、外来や検査の見 学をしてもらいました。医学部の1年生でまだ本格 的な医学教育ははじまっていないため、病気の説明 をしてもちょっと難しかったかもしれません。

ついこの前まで高校の制服を着ていたような若者た ちなので、はじめて実際の診療を医療側からみた体 験となりました。今回も医学の勉強に入る前ならで



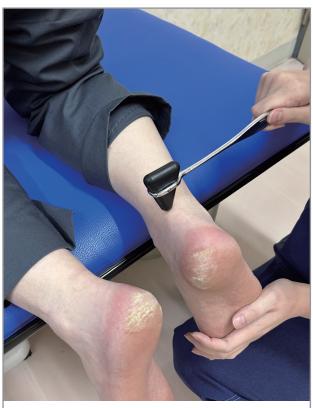
外来の後は一緒に昼食をとりながら学生生活、卒業 後の進路などいろいろな話をしました。初心を忘れ ず、まずは6年間の学生生活を楽しみながらがん ばってほしいものです。





糖尿病の神経伝導検査をはじめました

糖尿病になると末梢神経障害が出てくることが知られています。足先にしびれや痛みを感じたりすることがあります。また、ものに触れた時の感覚が鈍くなることもあります。こうした状態を調べるために神経伝導検査装置DPN



アキレス腱反射



振動覚検査

チェックと いう検査機 器を導入し ました。

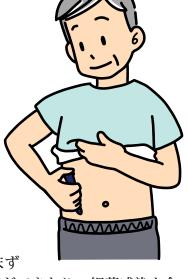
簡べつてき部をと気てはでや単ッぶい、分ピ微で、ぎそりでドせ、かのり弱刺ふのの方すににたか神ピな激く部反は。う寝だと経り電しら分応



神経伝導検査

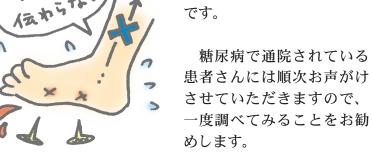
を記録します。検査自体は数秒ですし、特に痛みもありません。ただわずかながら電気を通すため、ペースメーカーや除細動器などの精密機器が体の中に入っている人は測定できません。

他にハンマーでアキレス腱を 叩いて反射をみたり、くるぶし の骨に音叉を当てて振動を感じ る時間を測定する検査も併用し ています。足の感覚が鈍くなって 困るのは、知らないうちに足に床ず



れや潰瘍ができたり、細菌感染を合 併して、悪化すると切断しなく

> てはならないこともあるから です。



ベランダでゆっくりできるのはいつかなあ (澤田美彦)

新型コロナウイルスに振り回されて3年。医師会関係の講演会はリモートで行うことが多くなり講師の先生方と直接会うことが少なくなりました。私はアルコールが全くダメなんですけど、講演会が終わった後に鍛冶町へ繰り出して交友関係を深める機会も少なくなってしまいました。ちょっとコロナにばかり気持ちが行き過ぎてゆとりのある精神状態になることが少なくなってしまったような気がしています。

そこでこの春、夏になったらベランダでゆっくりコーヒーを飲んだり本を読んだりしてみたいなと思うようになりました。思い立ったが吉日、さっそくベランダを造ってそこで優雅な夕方でも過ごしてみようと計画しました。居間と連続にしてすぐに出られるようにし、椅子もその度に物置から出すのではなく雨の日もそのまま出しっ放しにしておく。

いつもの建設会社にお願いし、早速造ってもらい7月には完成。ところが目論見とは違いベランダでゆっくり過ごすなんてできませんでした。この夏の猛暑のためです。夜8時頃にベランダに出ても空気がボーっとする暑さでは優雅な夕涼みどころではありません。夏の間は家の中にいてクーラーです。そのクーラー、冷え過ぎると手と腕の皮膚が痛くなる。両手だし、お風呂に入って温まると消えるので病気ではないみたいだしと自己診断。





これも老化現象なのか。

さて、暑さ寒さも彼岸まで。とはいうものの今年は違いました。日中の明るい時間がだんだん短くなってきた9月の中旬が過ぎても暑い日の連続。彼岸の中日の秋分の日は休日、23日にやっと外で椅子に座ってゆっくり過ごすことができました。

て温 ベランダは8畳間程度の広さです。見た目は木造にしま 断。 した。メインテナンスのことがありますので柱は木です が大部分は見た目の木造です。居間の床の高さとベラン

ダの高さはほぼ同じにしています。これからの老人の体の不安定さと遊びに来る孫たちの安全を考えて折り畳み式の椅子は使わずキャンプで使う椅子。テーブルは置かず仕事もできるように木製の長い机。ベランダに続く車庫の上はコンクリート張りですのでそことつなげてバーベキューもできるように。

さて、ゆっくりベランダで過ごして精神状態を安定させようとの目論見。暑さのせいもありましたが、やっぱり医師会の仕事が忙しくてベランダでゆっくり過ごすことができません。人生七十、古来稀なり。古稀を過ぎましたのでゆっくり過ごしたくなりました。孫のママには「こうしているうちに孫が大きくなってしまいますよ!」と言われています。ゆっくり孫たちと過ごす時間も欲しくなりました。私も残された老後の時間をどのように過ごすかを真剣に考えないといけない年になったということですね。医師会の中でも若手、中堅と言われていましたが、今は上から2番目ですから。

老後?また疑問が湧いてきた。老後?老いた後。この言葉は文字通り解釈できないですね。老いてしまった後が老後ではなく、老いている最中のことも含んで老後というみたいだから。なんだかんだと抵抗しないで素直に受け入れます、老後。

発 行: 〒036-8261 青森県弘前市茂森新町1-6-4 沢田内科医院 院長 澤田直也

ホームページ: https://www.sawada-naikaiin.com/ TEL 0172-37-7755 FAX 0172-37-7788