

## 宮の沢町内会

# 医療と介護の町づくり通信

第4号 2019年12月15日発行  
発行者 宮の沢町内会 医療と介護の連絡協議会

宮の沢町内会から発行する この通信は医療や介護、認知症などの不安を取り除き安心して暮らせるためのヒントを満載し、会員の皆様へお伝えする情報誌です。

この通信は宮の沢町内で医療や介護の事業を行っている事業者が、互いに連携して暮らしをサポートする知識をお伝えするとともに、災害時はお互いに連携して対応する目的で昨年11月に発足した地域包括ケアシステムの宮の沢版です。この紙面の末尾に会員メンバーと事務局を掲載していますので、お気軽にご相談ください。

今回の担当は、ひろ内科循環器科クリニック 首藤 寛院長が担当します。  
首藤院長のご紹介は4ページ目に記載しています。(ホームページより転載)

事務局 宮の沢町内会副会長 中川 和彦

10月12日(土) 第2回宮の沢町内会避難訓練が行われました。今回は対象区域を拡大し宮の沢3条3丁目、4条4丁目、4条5丁目の土砂災害や土石流災害の発生を想定して、95名の要支援登録者に声掛けするとともに、10名の方に実際に参加していただき、宮の沢会館と地域の医療機関等にお連れしました。

今回は、宮の沢地区で開業されている医療機関 ホサナファミリークリニック と特別養護老人ホーム手稲リハビリテーションセンターと連携して 特に重い障がいをお持ちの4名の方をそれぞれの施設にお連れしてお世話する訓練を同時に行いました。



今後は末尾に記載の「宮の沢町内会医療と介護の連絡協議会」メンバーの各施設でも 災害時には 重い障がいをお持ちの方のお世話ができる体制を構築してまいります。

当日取材を受けた「介護新聞」には、『地域包括ケアシステムの新たな形に』という見出しで大きく取り上げていただきました。

渡邊会長は、「今後、あらゆる災害に対応するために、多くの会員が参加して運営する自主防災組織を創りたい」と抱負を述べました。

西区役所地域安全担当久我係長は「訓練したことは実際に役に立つが、経験したことがなければ咄嗟の時には何もできません」と避難訓練の重要性を話されました。

インフルエンザや風邪、ウイルス性胃腸炎などが増加してくる季節です。みなさんが自分で行っている予防対策のうがい、手洗い、マスクについて、少し詳しくお知らせします。

## うがいについて



皆さんご存知のように、うがい薬は主に茶色いものと青色または緑色のものがありますね。どう違うのでしょうか？

茶色のうがい薬は、多くはイソジン®（ポピドンヨード）という名前がついています。成分のヨード（ヨウ素）がウイルスや細菌の蛋白や脂肪を変性させ、壊して殺菌します。かなり殺菌力が強く、手術の前に皮膚を消毒するのも手術の後の傷口を消毒するのも同じポピドンヨードです。うがいとして使用する際はかなり薄めて使用します。時に良かれと思って濃くして使用する方がいますが、濃すぎるとウイルスや細菌ばかりでなく自分ののどの粘膜の細胞も壊してしまいます。結果的にのどの痛みが長引いたり、破壊されたのどの粘膜にばい菌がついたりするので逆効果になる可能性があります。必ず指示通りかそれ以上に薄めて使用してください。

青色または緑色のうがいは、アズノール®（アズレン）です。このうがいは、イソジンと違ってばい菌を殺菌する効果はあまりありませんが、赤くはれたり熱を持っている局所の熱を引かせる効果があります。

使い分けかたは、

扁桃腺炎など、のどに明らかにばい菌が多い場合はイソジン。風邪の初期でのどが腫れている場合はおそらくウイルスが多いのでイソジンでばい菌を消毒しましょう。

風邪の後半でのどの痛みが残っている場合はアズレンで荒れたのどをよくしましょう。

小さな試験ですが、風邪の予防にイソジンうがい、アズノールうがい、水道水うがいで比較したデータでは、アズノールが最も有効で、イソジンと水道水は効果が同じという結果が出ていました。

まとめると、①ばい菌が多い扁桃腺炎やかぜの初期にはイソジン ②かぜの後期の喉の違和感にはアズノール ③かぜの予防にはアズノール といった使い分けでよいでしょう

## 手洗いについて



風邪の予防にも、ウイルス性胃腸炎の予防にも手洗いは有効です。

自宅での手洗いは主に流水のみ、または石鹸で行っていると思います。どこまで手を消毒すべきなのかは特に決まりはありません。より有効な手洗いは

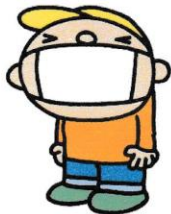
1) 石鹸での手洗いは、ほとんどの人が10秒前後程度です。30-60秒の手洗い（思ったよりも長いですが）、CDCアメリカ疾病予防センターの推奨時間です。このくらい長く洗うと、かなり菌が減ります。

2) さらにアルコール消毒薬を使用するとかなり良く消毒されます。アルコール消毒薬は乾燥して効果を発するものなので、アルコール消毒をした直後にさらに水やせっけんで洗うと、効果が弱くなってしまいます。アルコール消毒をした際には必ず乾燥するまで待ちましょう。

3) アルコール消毒薬の多くは寒さとともに増えてきているウイルス性胃腸炎（代表はノロウイルス）

ス、ロタウイルスなど)のウイルスには効きません。ウイルス性胃腸炎では石鹼と流水でばい菌をよく洗い流すのが重要です。一部のアルコール消毒薬で「次亜塩素酸」を含むものはウイルス性胃腸炎にもある程度有効です。

## マスクについて



皆さんマスクはどんなときに使用しますか？やはり一番使うのは風邪の予防でしょうね。過去に新型インフルエンザが発生した時に特にマスクをする方が急増したり、中国で重症急性呼吸器症候群サーズが発生した時にマスクをした人が急増したのが記憶に新しいですね。

マスクにもいろいろな種類がありますが、普段薬局でよく売られているマスクは繊維の網の目が粗いので、微粒子であるウイルスは簡単に通過してしまいます。侵入を防ぐという目的では「しないよりはまし」程度の効果です。

しかしマスクにはその他2つのとても良い効果があります。

一つは、マスクをすることによって、口や鼻の中、気管の温度が上がることです。冷たい空気を直接吸わないため、空気の通り道の温度が上がります。インフルエンザウイルスは1~2度程度の温度の上昇でもかなり元気がなくなりますので、予防には有用なのです。

もう一つの効果は、気管内の湿度が上がることです。インフルエンザウイルスは乾燥を好みますので、湿度が高いとウイルスに感染する確率が減ります。

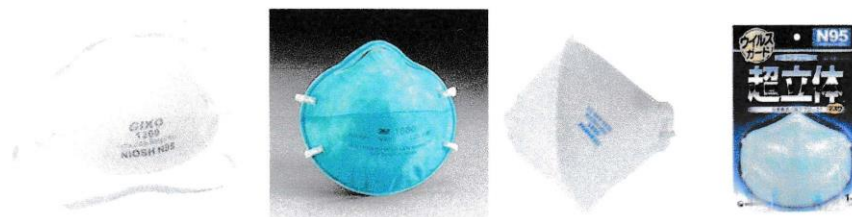
それでもより強力で感染を防ぎたい、という方におすすめなのはN95マスクというマスクです。もともと工業用のマスクなのですが、ウイルスや化学物質などの微粒子を通過させない細かい繊維でできています。以前は手に入りにくかったのですが、現在は薬局やネットショップでも販売しています。

ただ、繊維の密度が高いため、息苦しく感じるかもしれません。また、顔に密着させる必要があります。苦しさを軽減するため顔とマスクの間に隙間を作ると、結局その隙間からウイルスが侵入するので、せっかくのマスクの効果が半減します。

少し割高の価格ですが、受験生の方が外出する際などには使用を検討してみてもよいのではないのでしょうか。

近年黒いマスクが少しはやっていますが、黒いと汚れていても気づきにくいので、できれば薄い色のマスクをお勧めします。

(いろいろなN95マスク)



## 首藤 寛 院長の紹介

趣味ではオートバイにはまってはや40年。最近はおフロードバイクに没頭しています。エンデュアレースやラリーに出場し、北海道内はもちろん四国、九州、インドシナ半島、モンゴルなど遠征。様々なハプニングや怪我、マシントラブルに悩まされ夜中の山中で迷子、バイクを崖から落とす。足の骨折、肘の靭帯断裂など波乱万丈かつ楽しいオートバイライフを送っています。

人生のモットーは、人が善意で考えてくれたことは結果がどうであれ評価する。自分のしてほしいことを人にする、自分のしてほしいことは人にもしないということです。

仕事の面では、皆さんのよき隣人の一人として家庭医を務められましたら幸せと思います。

最近年齢とともにいくつか健康上の支障も生じるようになり、患者様の気持ちをもっと良く分かるようになったと感じつつ、むしろ診察室で患者様に「先生お大事に」と声を掛けられ、複雑な気持ちながらもありがたく思っております。

### 【ひろ内科のクリニック方針】

- ◎医療は共同作業と考えています
- ◎病気を診るだけでなく、  
人間を診る仕事だと考えています
- ◎明らかな事実と、事実ではない事柄を  
区別する努力をしています
- ◎医者と当クリニックの限界も常に考えつつ  
診療しています



### 院長経歴

1988年	弘前大学医学部卒業
1988年	北海道大学医学部循環器内科入局 北海道大学医学部付属病院勤務
1989年	釧路市医師会病院循環器科勤務
1990年	岩見沢労災病院循環器科勤務
1991年	北海道大学医学部付属病院勤務
1994年	日鋼記念病院循環器科勤務
1997年	同院循環器科科長
2004年2月	ひろ内科循環器科クリニック開設

### 資格

1994年	医学博士
1997年	日本内科学会認定内科医
1998年	日本循環器学会認定循環器専門医
2010年1月	日本医師会認定健康スポーツ医

### 宮の沢町内会 医療と介護の連絡協議会メンバー

1. ひろ内科循環器科クリニック	宮の沢3条5丁目24-10	☎671-2727
2. ホサナファミリークリニック	宮の沢3条3丁目6-1	☎688-9807
3. まるごとケアの家ホサナホーム	宮の沢3条3丁目6-1	☎688-9859
4. グループホームグットケア宮の沢	宮の沢3条4丁目7-5	☎668-8000
5. 小規模多機能ホームグットケア宮の沢	宮の沢3条4丁目7-5	☎668-8000
6. 特別養護老人ホーム 手稲リハビリテーションセンター	宮の沢490番地	☎663-2931
7. グループホーム風車の家	宮の沢490番地	☎666-8514
8. 住宅型有料老人ホーム山の手後楽園	宮の沢3条5丁目22-8	☎616-6766
9. 札幌市西区介護予防センター西町	西野2条8丁目1-8	☎663-2558
10. 札幌市西区第2包括支援センター	西野2条2丁目5-7	☎661-3929
11. 宮の沢町内会 副会長 中川和彦		☎090-1646-7622
12. 宮の沢町内会 4区長 岡田英明		☎080-3260-2192