

H26. 2. 8

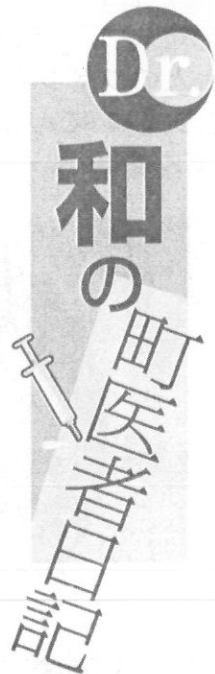
インフルをもらわないために



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内
 科入局。平成7年、尼崎市で「長
 尾クリニック」を開業。外来診療
 から在宅医療まで「人を診る、総
 合診療を目指す。医学博士。近著
 「平穏死・10の条件」「胃ろうと
 いう選択、しない選択」はいずれ
 もベストセラー。関西国際大学、
 東京医科大学客員教授。55歳。

このところ、当院の外来は
 ちよっとした「野戦病院」状
 態です。インフル、ノロ、風
 邪、通常診療で来院される患
 者さんで混在しています。
 診療の待ち時間は当然、長
 くなります。免疫力が低下し
 た高齢者や糖尿病の患者さん
 は、待っている間にインフル
 やノロのウイルスをもらって
 しまいます。病院に来て病気
 をもらって帰るのではしやれ

外来の待合室避けて往診も



「ウイルス」シリーズ①

車いすに乗せて車で外来まで
 運ぶ家族がおられますが、外
 来より医療費は多少高くつい
 ても、家族も含めた院内感染
 を考えると、往診の方がよい
 でしょう。
 私も往診の依頼を日に数件
 受けています。初めての人で
 も、時間が許す限り往診して
 います。インフルの往診が緑
 で在宅医療にかかわるようにな
 った人もいます。普段から
 往診してくれる「かかりつけ

医療機関は機能停止してしま
 います。
 ですから、医療機関に勤め
 るスタッフはワクチンの接種
 を受けています。もちろん、
 受けていても感染することが
 ありますが…。ここだけの話
 ですが、私はワクチンの接種
 は受けたことがありません。

もちろん、普段から免疫能
 を下けない生活を心がけてい
 ます。インフル対策で大切な
 のは、薬よりも免疫力と予防
 です。

病気になるれば病院へと誰も
 が考えがちですが、インフル
 やノロのウイルスが猛威をふ
 るこの季節は、往診を利用
 した方がよい場合があります。
 立てなくなった患者さんを

医をつくっておくべきです。
 少し舞台裏の話をすると、
 医療機関のスタッフも患者さ
 んと同様に大変な季節なので
 す。もし自分がインフルに感
 染すれば、元気な患者さんや
 家族にうつすかもしれないま
 ん。職場の同僚にうつせば、

ちはインフルにかかりませ
 ん。インフルで休むのは新人
 職員とだいたい決まっていま
 す。
 とはいえ、私も「もらった
 かな？」という時はありま
 す。インフル患者さんの咳を
 吸いこんだら、ウイルスが体
 内に入ってきて倍々に増殖す
 るのが分かりますし、なんと
 なくゾクゾクします。そんな
 時は、すぐに手持ちの漢方薬
 「葛根湯」を少し多めに飲み
 ます。すると、体が熱くなっ
 て少し汗をかきます。でされ
 ば、はや足で歩くなど、少し
 汗をかく程度の運動をしま
 す。すると、翌朝にはすっき
 りしていますから不思議で
 す。

いい場所になります。
 当院ではインフルと判明す
 れば別室に移しますが、診察
 までは一般の人と同じ待合室
 にいます。医療機関では、マ
 スクをすることはエチケット
 であり、重要な予防策でもあ
 ります。

葛根湯 風邪の初期症状だけでなく、頭痛、
 肩こりなど多方面で使われる代表的な漢方薬。
 インフルエンザの初期には切れ味のいい麻黄湯も使わ
 れる。高齢者には麻黄附子細辛湯が適している。鼻水
 が出てきたら小青竜湯を用いる。