

こんにちは！

城西病院です

9月

距離を保って散歩や体操、
コロナに負けない体力作り！
…でも、日中の暑い時間はさけて早朝に行いましょう。



こんにちは！城西病院です
9月号 第083号
2020年9月1日発行
名古屋市中村区北畑町
四丁目1番地
偕行会城西病院
副院長 勢納 八郎
TEL 052-485-3777

間違いだらけのウイルス対策

院長 錫村 明生

新型コロナウイルスが蔓延しておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。昨今、メディアでは様々な抗ウイルス対策が提唱されています。抗菌、抗ウイルスを謳った商品が巷に溢れています。まともなものもありますが、ひどい間違いだらけの抗ウイルス対策も多く見られます。まず、知っておいていただきたいのは、ウイルスは細菌やカビ（真菌）とは全く違うものです。抗菌作用をもつ商品は、細菌を殺す作用を持ちますが、ウイルスやカビには効きません。もちろんすべてに効くものはありません。

細菌、カビとウイルスの違い

細菌やカビは大体ヒトの細胞の5-10分の1の大きさで、自分自身で増殖します。これに対してウイルスは1000分の1程度と小さく、自分では増殖することができません。生きた細胞の中に入り込み、その細胞のDNAやRNA合成系を使って自分を複製する、つまり、他人のふんどしで相撲をとるのがウイルスです。自分自身では増えることができないので、正確に言うとウイルスは生物ではありません。細菌を死滅させれば殺菌ですが、ウイルスは生物ではないので、死にません。感染性をなくすことを不活化と言います。ウイルスを不活化することが実証されているものは、紫外線と熱です。紫外線30分、56℃30分で完全に不活化します。外で太陽にあたることはいいことですし、私見ですが、サウナも高温なので安全だと思っています。

抗ウイルス対策

それではウイルスにはどう対処すべきでしょうか。新型コロナウイルスのように肺炎を引き起こすウイルスはまず、口、鼻に入り、その粘膜細胞の中で増殖し、増えたウイルスが肺へと入ってまた増殖します。したがって、ウイルスの入る経路をブロックすることが重要です。厚生労働省などは手洗い、マスク、換気、3密を避けることを推奨しており、これは理にかなっています。アルコールも70%以上のものは新型コロナを含めた一部のウイルスを不活化します。

先日、大阪の吉村府知事が、ヨードのうがい薬で新型コロナウイルスの侵入が防げるという発言をして、うがい薬が店から消えました。これは全くの間違いです。不十分な臨床試験の成績から、あたかも有効のように勘違いしております。まず、ヨードのうがい薬は水のうがいよりも効果が少ないことは大規模な試験で確かめられています。それを受けてイソジンうがい薬は医薬品から外れました。うがいは口の中のウイルスを多少減らすかもしれませんが、でも、薬局に行く必要はありません。水かお茶で充分です。

次の重要な予防策はワクチンです。我々はウイルスに感染するとそれを撃退しようと抗体を作ります。その抗体の一部は長く体内に残り、再び感染しないように作用します。その抗体を作らせるのがワクチンです。現在、開発が急ピッチで行われておりますので、もうすぐです。それまでは、3密を避け、しっかり予防に気をつけましょう。

※ほっとカフェじょうさい（現在休止中）
認知症とご家族のお話を伺いながらほっとできる場所として
お使いいただけます。城西病院1階 正面玄関スペース
100円（飲み物とお菓子） 総合相談窓口TEL0120-541-605

地域の集い 予定 <参加無料>

※新型コロナウイルスの影響により
中止といたします。

同窓会
思い出話に
花が咲く
すみれ

コロナ禍で
心がすさむ
気が減入る
佐藤久

今年の
夏は帰れぬ
ふるさとへ
ポン太

川柳広場

医療法人偕行会 偕行会城西病院

〒453-0815 名古屋市中村区北畑町4-1
TEL 052-485-3777 FAX 052-485-3773
インターネットの情報もご覧ください
<https://www.kaikou.or.jp/jyousai>
お電話で診療のご予約ができます

診療予約センター 052-485-3737

祝日除く月-金曜 8:30~17:00

◆ 外来診療のご案内 ◆

午前 9:00-12:00 (窓口受付時間は午前11:30まで)

2020年8月1日より

		月	火	水	木	金
内科	午前	水野(重) リチャード	勢納 岸川	勢納 岸川	石川	勢納 漸井
糖尿病内科	午前	清野	—	—	—	—
循環器内科	午前	—	—	—	大島 (第2・4)	—
CKD外来 (慢性腎臓病)	午前 (10:00~ 12:00)	—	—	石川	—	—
神経内科	午前	錫村	—	錫村	—	田中
	午後	錫村	—	錫村	錫村	田中
整形	午前	久島	松原	久島	久島	久島
眼科	午前	三井	三井	三井	三井	川村
睡眠時 無呼吸外来	午前	有馬	中山	—	—	—
	午後	—	—	佐藤	—	—
物忘れ外来	午後	—	—	—	水野(哲)	—

お知らせ

- 毎週水曜日10:30~11:00 11:30~12:00
1階ロビーにてピアノ演奏会を行っています。
プロの演奏家が奏でる音色をお楽しみ下さい。
- 1階総合相談窓口にて司法書士、行政書士に
よる無料相談会を開催しますので、お気軽に
お越しください。
- ※新型コロナウイルスの影響により
中止とさせていただきます。

新しい演奏会のお知らせ

新たに2020年4月より毎月第一火曜日
11:30にピアノ演奏会を行う予定でしたが
新型コロナウイルス感染症の影響により
開始月は未定とさせていただきます。

服部好子の「キラリ☆この人」



こんにちは！服部です。
今回は、ごとう りょうた後藤 良太さんです。

Q1 自己紹介をお願いします。

作業療法士の後藤良太です。
元々別の病院で働いていましたが、そこで一緒に働いて
いた方に声をかけてもらい、城西病院に来ました。
キャンプや旅行、釣り等アウトドアな事が好きです。

Q2 作業療法士になろうと思ったきっかけは何ですか。

親が福祉の仕事をしていたことや、家族や親戚の
病気をきっかけに作業療法士というものを知り、
なろうと思いました。

Q3 今後の目標をお願いします。

城西に来てから認知症予防に関わっているのですが、病気になった方
に対して治療だけでなく、それ以外にも予防が大切だということに気付いた
ので、今後はそちらでもやれることをやっていきたいと思っています。

今回は感染予防のためフェイスシールドをつけて対談しています。
これからもその素敵な笑顔を忘れず頑張ってくださいね。

服部