

「新型インフルエンザのココが怖かった

～医療現場から見たこれから必要なこと」

(2009/9/27 開催)

皆さんこんにちは。お元気ですか？しんどいですね。お昼ごはんはちゃんと食べましたか？だんだん眠たくなりますが、話を従業員に持って帰ってはいいただけないので、面白く、おかしくやっていきたいと思います。現場にいて非常に困ったこと、ここはいい加減にしてくれと思ったことなどを、お話ししたいと思います。



インフルエンザということで、今年の初めから騒がせていますが、この中で鼻水が出ている人はいませんか？ 大丈夫ですか？ この辺がインフルエンザ の症状です。また喉が痛い人はいませんか？ 大丈夫ですか？ 咳が出ている人はいませんか？ そういう人はマスクをして下さい。また熱っぽいという人はいませんか？

今回の新型インフルエンザの特徴として、下痢の症状がある人がいます。また、入院される方の中には頭痛の症状を言われる方もいます。そういった事も 一つの症状です。また、37.5度から39度と

熱の範囲も幅広くなっています。今質問したことがインフルエンザの症状ですから、この症状のある人は「やばい」と思っていたら、予防もしくは医療機関での受診を考えていただきたいと思います。

今年の2月くらいから「パンデミックがくる」と言われ、「パンデミックって、パンの親戚？」というくらい、よく解らなかつた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。空港をどうするのか、すごく大袈裟になっていて、サーモグラフィックを導入したりしました。あれを置いたからと言って、どうにもならないのですが、アメリカの人が日本に観光に来たのに、1週間閉じ込められたり、海外に行っていた高校生が急遽入院といって、親に会えるのが1週間後になったりと、そのような対応をしてきました。それは何故かという、国としても新型が大変だということは認識していたのですが、どこまでの毒性があって、どのような影響があるのか分からないため、マニュアル通りのパンデミックの対応をしてきた訳です。

この1年間の混乱の第1歩は、どのようなものか解らなかつた、というのが最初です。第2歩は、それをどうしたらよいか、その対処策が解らなかつた。そして3番目は皆が不安になった、ということでした。この3つは企業様にも当てはまるのではないのでしょうか。「え？どんなもんや、えらいんやろう？もう死んではるしな」と言って、どのようなものかが解らず、その対処法も解らず不安になる。企業が終わったら今度は自分のファミリー、個人はどうなのかと、その対処方法については、国も企業も個人も一緒になって不安になるのではないのでしょうか。私は難しい話は出来ませんが、医療現場を経験して、こういうところには気を付けて欲しいとか、ここはこうした方が良いのではないかと、いうことがありますので、その話を進めていきたいと思えます。

まず、どのようなものかという、インフルエンザはウィルスです。我々医療現場では、様々なウィルスと戦っています。新型インフルもウィルスですし、肝炎もウィルスです。また季節性のウィルスもありますし、冬によく流る、ノロもウィルスです。言うならば、人を介してうつっていくものです。新型インフルエンザの特徴は飛沫感染です。空気感染と勘違いされる人がいますが、空気感染は結核菌等で、新型インフルエンザは飛沫により感染していきます。前の方は注意してください。私がしゃべると

唾が飛んでいきますが、その唾は、くしゃみに例えると1.5m～2.0m飛んでいきます。ですから5列目の方まで飛んでいくことになります。飛沫感染ですから、この唾液が手についたり、(唾液が直接)会話の中で、あるいは飛んだ唾に触れたり、日本人の習慣にある口元を押さえることによって、それが人から人に流行っていきます。粘膜というのは、口と鼻とそれからもうひとつ忘れてならないのが、目にあります。この3つから入ってくるものです。これを覚えておいてください。ここを対処すればなかなか予防できると思います。

新型インフルエンザがどんな敵かと言うと、ウィルスであり、粘膜から入ってくるということです。空気中にウィルスがあるのではなく、唾やくしゃみなどからうつっていくということを覚えておいてください。

そこで予防策として、この3つの粘膜をどうカバーしていくかになります。皆さんにお聞きします。

「会社で手洗い、うがい、励行」と張り紙していらっしゃいますか？ してはります。

アルコールとか置いていらっしゃいますか？この会場の入口にもありました。

それはどこに置いてありますか？ トイレがある場所置いていらっしゃる方は何人いらっしゃいますか？



ではもう一度、アルコールは会社の中にありますか？

その場所は玄関ですか？

トイレの中にあるという方はどれくらいいらっしゃいますか？ 3分の1ですね。

一番感染すると言われるところが、我々医療従事者も同じですが、やはりトイレです。トイレのケアをしていただきたいと思います。ノロウィルスにしても、季節型にしてもその辺の対応をお願いします。よくホテル等で、トイレの中の手を洗う場所のすぐ隣にアルコールが置いてある場合がありますが、あれはトイレの外に置いていただきたいと思います。大きな入口の外です。皆様はきれいに手洗いされ、アルコール消毒もしたので大丈夫と思い、出て行かれますが、その扉は自動ドアではないですね。ハイカラなところは自動で開くところもありますが、多くはドアノブであったり、ボタンを押す形であったり、あれが一番感染するところですよ。トイレに消毒液を置く時は、出口に置いていただければと思います。我々医療従事者も書く部屋の外に置るのが常です。そこから退出したときに消毒をするというのが肝要ではないでしょうか。

また、皆が触るところと言ったら、どういうところを想像されますか？ コピーのボタンなどは皆が共用していますよね。ピーとボタンを押してコピーを取るの、ボタンは感染源です。ですからコピーの横にもアルコールを置いておいていただければ有り難いと思います。アルコールは玄関にあって、来客が消毒をするという雰囲気がありますが、実は従業員の健康管理を考えると、トイレの外、コピー機の近く、いかなれば皆が共有するところを綺麗にしていきたい。

また、お掃除をアウトソーシングでお願いされていると思いますが、ノブ類は必ず触るところですので、通常の掃除の後にアルコールでちょっと拭いておくよう伝えていただければ、かなりの感染が防げるのではないかと思います。

それから、個人的なところですが、うがいをしているという企業様はいらっしゃいますか？ 励行させていらっしゃいますか？ そのコップは使い捨てですか？ 使い捨てだという企業さんはどのくらい

いますか？ だいぶ絞られてきますね。社員一人一人がコップを持ってきてそれを使用するのも良いですが、出来れば使い捨てのコップが望ましいです。

手洗いの石鹼を置いていらっしゃる企業様はいらっしゃいますか？ どのような種類でも構いません。結構置いていらっしゃらないのですね。手洗いには 流水が良いと言われていますが、石鹼を含んだ流水が一番望まれるので、安く手に入るもので構いませんので、石鹼を置いてください。社長さんにとっては大変かもしれませんが、水道の隣には 198 円くらいの石鹼を置いていただければと思います。

さて、手洗いの方法ですが、これはテレビでもよく紹介されています。皆さん正しく洗っていますか？ 日ごろ行っている手の洗い方をやってみてください。自動でジャーと水が出てくると思いますが……。だいぶ浸透してきていますね。いい感じです。お墓の前で拝むような手洗いをされていらっしゃる方もいますが、やはり、手を洗うのであればキッチリ洗ってください。トイレから出てきて3本の指だけを洗ってくるということがないようにお願いします。手洗いの方法を皆さんとやっていきたいと思えます。歌を歌って手を洗うのが良いそうです。本当に歌っているとアホだと言われるので、頭の中で歌いながら、手を洗ってください。どこに注意をしたらよいかというと、よく洗い残しがあるのが指の間、指それぞれの上に洗い残しがあります。

また、掌は洗っているようで(お金がたまる場所)洗えていなかったり、良く使うのに洗えていないのが親指であったりします。また手は手首までであるということも注意してください。マイクを持っているのでやりにくいですが、皆さんと一緒にやっていきたいと思えます。



サザエさんの歌を歌いながらやっていきたいと思います。一人では恥ずかしいので、ちょっと歌ってもらっていいですか？

(♪サザエさんの歌♪)

ありがとうございます。これはやらないと出来ません。次は皆さんの番です。では歌を歌いながら機嫌よく、心の準備、体の準備、よろしいでしょうか。睨まないで。はい。

(♪サザエさんの歌♪)

ありがとうございます。これを、部長、課長が見ていても社長自らが行っていただきたいと思います。何故歌を歌うかというと、いつも同じような感覚で手洗いが出来るとことがありますので、よろしくお願いします。手を洗ってからうがいをお願いします。「うがいが先！」などと言わず、手を先に洗ってからうがいをしてください。

もうひとつの予防策はサージカルマスクというもので、後で弁護士の先生が法律的な観点からお話くださるようですが、これも有効的だと思います。今日は新幹線で2時間半かけて福岡に来ました。そうすると、一車両の中で、4~5人の方が咳をされていました。エライことです。くしゃみのオジサンが2名ほど。合わせて6人位そういう方がいらっしゃいました。

日本人の傾向性ですが、咳をしている人、くしゃみをしている人、口が臭い人ほどマスクをしません。(ここは笑うところです)当事者である本人はしないという国民性を気をつけないといけません。菌がばらまかれています。これはテロではないかと思ったりします。そこで皆さん、こういった密集した所、人込みに行くのであれば、マスクを着用していただきたいと思います。咳をしている人は絶対マスクをしません。日本人の傾向です。マスクの持ち合わせがなく、咳が出そうな時は、まず手でもよいので押さえてください。

その手はどうするのか・・・という問題もありますが、ハンカチやティッシュなどを使用して、とにかく飛ばないようにお願いします。寒くなってきましたので、服の袖でも構いませんので、飛ばないように工夫をしてください。

マスクの装着方法についてお話します。今日もサージカルマスクを使用している方がいます。一枚40円くらいですか？ 100円くらいですか？ 高いですね。今50枚が798円くらいで売っています。3月までもつように、やはり1箱位はご用意していただきたいと思います。装着方法は、まず鼻の形を作ってから装着していただいでよろしいでしょうか。私のハンドバッグの中にはいつも、マスクとウェットティッシュがあります。もちろんハンカチを持っているのですが、それも汚れると思って、ウェットティッシュを持ち歩いています。どうやってマスクを着用するかというと、鼻の形をまず作ります。本当は皆さんと一緒にやりたかったのですが、予算がないということで、私がモデルになります。



これは 198 円くらいのマスクですが、ただ付ければ良いというものではありません。空間があればそこから飛沫します。必ずと言ってよいほど、今は鼻の形を作る箇所があります。柔らかい金具が入っています。これでまず鼻の形を作ってください。装着して鼻を押さえても上手く自分の鼻になじみませんので、この最初の段階から三角にさせていただいて、それから鬚を広げていただき、顎の下まで持って来てください。ここは形が付きましたので、キュッとやっていただいたら、(私は小さい鼻ですがフィットします)この辺と此処辺りは気を付けていただければと思います。このように、サージカルマスクは鼻の形を作ってから 装着してください。それからこのサージカルマスクは、一日一枚を使用してください。もったいないから三日くらい使用するという人もいらっしゃるかもしれませんが、外でオジサンにくしゃみをされた後のマスクを考えてみてください。ここはめっちゃくちゃ汚いので、家に帰ってマスクを外す時、決してここを持ちながら外さないようにしてください。男性の皆様、ここが一番汚いところですから。ここを触らずにお願いします。

マスク一つでもかなり改善されるということですので、こういう 5 枚入りみたいなものを常備してください。人間忘れやすいです。咳をし始めた後で、マスクと騒いでも遅いので、鞆の中に入れておいたらよいと思います。ウェットティッシュも私のお勧め商品です。予防策というのはやはりこの辺の粘膜の予防 が肝心です。

私は仕事中はメガネをしております。医療従事者はそういう危険の中で働いており、私が 23 歳の時、B型肝炎に感染した同業者の友達が出現しました。どこから移ったかが解りませんでした。血液と粘膜から移るといいうことは知っていましたが、毎日手袋はしておりましたし、どこから移ったかが解らず、いろいろ探っていくとやはり目の粘膜ではないかということになりました。目に見えない渋き、見えない血液が飛んでいるのではないかということでした。友達は3か月くらい入院しておりました。可哀そうでした。その人数が3人もいたということで、目が悪くなくても、伊達メガネもしくはゴーグルを仕事しようということになりました。

目のケアも忘れずによろしくお願ひします。

次は医療現場の現状です。本当にひどい目に逢いました。2月、3月はパンデミックと言って大騒ぎしておりましたが、その後「季節型とあまり変わりはない」ということで、厚生労働省が何をしたかという、「病院で診察をお願いします」と病院での受診を進めました。病人が大勢いる病院で、インフルエンザの患者を受け入れるということで、4月から受け入れ始め、検査内容の確認など、ドキドキしながらケアをしてまいりました。一番怖かったのは、不安です。不安から何を患者がするかというと、救急車で来院されることです。熱が37.5度あるので新型ではないかと言って、救急車でいらっしやるのです。救急隊も我々もあきれてしまいましたが、不安というのは人をそういう行動に動かしてしまうのだと思いました。

また、電話対応も大変でした。「どこが痛いのですか？ 保健所ですか？ 病院ですか？」など。そしていきなり夜中に来院されたり、熱が出たというだけで救急車を呼ばれるのは止めていただきたいと思ひます。お子様など、熱が高く出て痙攣を起こした時などは一刻も早く来ていただきたいのですが、37.5度くらいでは救急車で来ないようにお願ひしたいと思ひます。

病院で病人とその家族を見ていて思ったのが、家族の介護というのは、見たことがないので良く解らないのだろうということでした。しかし特に今年に入って、彼らは病人の看護も出来ないのだということに気づきました。これはドラマとかでもよくあったと思ひますが、小さいお子さんが熱を出したら氷

を割って氷嚢を作って寝ずの看護をしていたものですが、今の人はあれが出来ないようです。お母さんは「薬、薬」とばかり言って、冷そうとか安静にしておこうとか、柔らかいものを食べさせようといった、看護を通して熱を下げようという知識がないと思います。そこで、もし 39 度の熱がある家族がいたとしたら、皆さんまずどこを冷やしますか？ 39 度出ました患者のどこを冷やしますか？

聴講者「頭です」

頭ですか？ では頭のどこを冷やしますか？ おでこ？

聴講者「液下です」

液下？ プロですか？ 液下というのは脇の下のことです。そうです、液下です。他に冷やすところはありませんか？ そうそう、コマネチラインです。脇の下とここ(足の付け根)です。大きな動脈が皮膚から近いところにあるので、大きな血管を冷やしてあげたいということで、ここの頸部でもよいですし、液下でもよいです。39 度を超えらうなされますので、このコマネチラインのそけい部を冷やしてください。



インフルエンザを疑われる時の、シチュエーションと行動を想像してみましょう。例えば、小学校 4 年生の女の子が学校から帰ってきて、玄関口で「しんどい」と言って泣いていたら、母親はインフルエン

ザかもしれないと思いますよね。そこでどういう行動をとるかという、まず着替えさせ部屋に連れていきますよね。そこでまずやっていただきたい行動があります。どのような行動だと思いますか？
熱を測る？ それも大事ですよね。(当たったからといって、ハワイ旅行がもらえる訳ではありませんので、参加型ですので、チャンレジしてください)

そうです。マスクです。手洗い・うがい、その後にまずマスクをしましょう。お母さんにうつってしまいます。手洗い、うがい、マスク、着替え、そのあとにお部屋に連れていき安静にする。ここまでよろしくをお願いします。

子供が帰って来て「しいどい」と言った時に、「気のせいやで」と言ってほっておくことがないようにお願いします。ここまでしていただいて、熱を測っていただき、37.5度くらいであれば、まだ救急の病院に行かなくてもよい状態です。

しかし、やはり心配ですので、第二の行動として何をするかというと、少し休んだ後に午後の診察間に合うので病院に連れていくという行動に移ります。その時、病院に行く際に必要なことは何でしょうか。「あそこの〇〇クリニックは、5時から夜間診療に入っているのだからそこに行こう」などと言います。しかしその前に一つやっていただきたい行動があります。何でしょうか？

そうです、電話をかけることです。診てもらえるかどうかです。電話をして、待てる状況かどうか聞かれると思います。熱が急に上がって大変な状態以外は、診てもらっても、インフルエンザの陰性が出る場合もありますので、少し時間を置いた方がよろしいかと思います。時間を置いた方が、インフルエンザかそうでないか、解り易いので、待機出来るのであれば、自宅で一晩観ていただきたいと思います。しかしどうしても心配でしょうがなくクリニックに行く時は、必ず電話をしてください。必ずお願いします。そうすると「〇時に来てください」とか「裏門から入って」とか、言ってくれますので、そういうことをキチンと聞いてから、そして次の日に行く場合は、「何時頃おうかがいしたらよいですか」という電話をしてから、病院に行ってください。

次にやっていただきたいことは、やはりご自宅のお車で移動をお願いします。バスに乗って行ったりはしないで下さい。危険です。自動車をお持ちでない方は、(タクシーの方には悪いですが)タクシーを利用して下さい。密閉された状態を保って、他人にうつさないという行動を心がけてください。

さて、病院に行きました。今はインフルエンザかどうか量れる状態ではないですが、その可能性が高いですので、タミフルやリエンザを処方しておきましょうか、ということになってくると思います。そこで今日は企業様のセミナーなのですが、お父さんがお子様のインフルエンザをもらう(うつる)という場合もあります。そういった意味で、「予防的な投与をしたい」という方が私の病院にも来院されます。「どうしても休めない、どうしようか」と言われます。そこで、私の病院では、自己負担になりますが、予防予約というのを受け付けています。ちなみに値段は6000円ほどで、家族分のタミフルやリエンザが手に入る ことになっていますので、一度ご相談ください。

それから、病院に着いて、お子様を引きずって受付に行かないようにお願いします。車の中で十分対応できますし、家族分の薬が欲しい時はその旨先生に伝えていただいたら対応をいたします。出来るだけ他の患者さんと接触しないよう、よろしく願いいたします。

2月からの私の病院のパニック状態というのはそういう感じのパニックでした。どこにいらっしやって良いのか、どこで対応したら良いのか分らなかったのですが、7月くらいから病院で面倒をみてくれるという厚生労働省の意向でしたから、プレハブなど建つこともなく、暑い中で待たせたり、大変ご迷惑をおかけしました。しかし今は、プレハブを建てて、ベッドが必要な場合はそちら横になっていただき、対応をさせていただいております。来院の仕方、受付の方法も従来の受診と異なります。元気な方が受け付けを済ませていただくようお願いしております。

それからもうひとつ、病院から帰って来てからの注意です。薬ももらって、お母さんはやれやれといった感じで、そこからお買い物に出かけられるかもしれません。主婦として当然ですよ。3時半に帰って来て5時に病院に行って、お父さんが帰ってくる前に、7時前までにスーパーに行こうというのは普通です。しかし、それは避けていただきたいと思います。お母さんは買い物に行かないように

お願いします。なぜだと思えますか？ お母さんがウィルスをもっている可能性があるから？ 他にはないですか？ 自分の大事なお子さんと想定してください。

そうです、監視をしていなければなりません。スーパーに行ってはいけません。先日、83歳の高齢の方が先日入院されました。その方は認知症ではないのに、異常行動で、熱があるのに近所を走り回っていたということで、救急車で運ばれてきました。やはり、熱が高いことと、インフルエンザということで、お子様でも高齢の方でもどんな年代も監視ということが必要ですので、ご主人にお買い物をしてきてもらうだとか、近くの人に電話をしてお願いするなどをして、病人から目を離さないようにしてください。特に中学生くらいの子供が飛び降りたり、80歳くらいの方が走り回ったりしておりますので、監視が必要だということも忘れずにお願いします。

そこでお父さんが帰ってきました。ではそのお父さんの行動はどうなるでしょうか。「どうやった？ あー可哀そうに」とまず顔を見に行きますよね。お願いしますからそれはしないで下さい。気持ちはよく解りますが、その行動は避けてください。また、奥さんのことも愛しているでしょうから「お前大変だったな、お前も疲れてるやろう、今晚は俺がみるから」と言って、看病する・・・といった行動も避けてください。一人の患者さんは一人の人を見るというのが原則です。お父さんは外回り、すなわち買い物に行くとか、料理を作るとか(出来ない人も作ってください)、外に出ている間2人が困らないように保存食を買いに行くとかをしてください。

一つ言い忘れましたが、病院で一番ややこしいのが、お祖父ちゃん、お祖母ちゃんが付いてくることです。一人のお子さんに、お父さん、お母さん、お父さん側の祖父と祖母、お母さん側の祖父と祖母がついてきて、何人もの大人が一人の患者についてくるということがあります。かわいい孫の熱が上がっているのは解りますが、今回は来ないでほしいという旨を伝えてください。

少し前までは高齢の方は感染し難いという話がありましたが、そうではありません。今日はインフルエンザで80代の方が亡くなっているというニュースもございましたので、「近寄らないで」と言うことを

必ず伝えてください。時にはチューする勢いで来られますので、それは阻止してください。お父さんもお子さんにお会いしたいですが、その日は近寄らないようにお願いします。

会社によっては、家族がインフルエンザに感染した時は、出社しないように言われている会社もあるのですが、そういう会社ございますか？ そうですか。その時に得てして、人間はどういう行動をするかと言うと・・・、熱が出るのは1日か2日です。3日目くらいになると、子どもは部屋から出たがりません。子供の熱が下がり元気になってくると、もう大丈夫だと思って、会社に出社される方がいらっしゃいます。しかし、発症から1週間は家にいるのが望ましいとされています。熱が下がってもまだ他人にうつす可能性が大ということを覚えておいてください。熱がさがったから大丈夫、と言うことではありません。インフル エンザは隔離といいますが、患者を一つの部屋に置いて、その部屋の窓も開けず、空気も入れ替えずに隔離するのは止めてください。ちゃんと換気をして、これから冬ですから加湿も考えて環境整備もよろしくをお願いします。恐ろしい医療現場にいらっしゃる、おじい様、おばあ様、お父様、お母様がいらっしゃいますが、細かいところですが、気を付けていただければと思います。



さて、治療薬という事で言えばタミフルが一番効くと言われておりますが、皆さんが一番気になるのは、予防接種というところではないでしょうか。予防 接種も医療従事者からなっています。「今年、

医療従事者に一番お世話になったので、一番は医療従事者にした」と言わんばかりに予防接種が始まりましたが、「今さらいいかげんにせいや、何人の人を観てきたと思うねん」と言いたいところ
です。その医療従事者に対しても、当院には全体の 40%のワクチンしか来ませんでした。接触される部署にいる者だけということで、その数が限られました。受付などのスタッフはまだ受けていない人もいる状況です。まずドクターとナース、それから患者さんと関わる人 40%は、先週の月曜日から
始まりましたが、これも中々始まりませんでした。何故かという、このワクチン代がどうなるかわからないので、先延ばしにされ、ようやく先週の月曜日から始まりました。私の予定は明日です。痛い
かどうか、いろいろな情報を皆様に差し上げられなかったのが残念です。

医療従事者も 40%位です。次が妊婦さん、その次が慢性疾患を抱えている方になります。これもまた選ばれていくのではないかと思います。

妊婦さんは大きくなってからの妊婦さんが心配ということで、8 か月以上の妊婦さんから始まっていくのではないかとされています。次の慢性的な基礎疾患のある方、心臓病や肝臓病、腎臓病の方、がまず選抜されていくのですが、かかり付けの病院をお持ちの方はよろしいですが、かかり付けがもしそのような予防注射はしないということであれば、違う病院に行かないといけなくなります。また、今は季節型インフルエンザの受付も行っており・・・これもまた・・・こんな事を言うとマスコミ問題になりますが、季節型も数が足りません。この取り合いが始まるのを覚悟しないといけなかなと思います。

順番はというと、一番に医療従事者、二番に妊婦さん。妊婦さんは 11 月 1 日に始まると聞いていたのですが、今日のニュースでは 11 月 16 日に始まるとか言って、この半月は何なんだとおもいます。3 番目が基礎疾患の方のワクチン接種が始まって、そのあとに小さいお子さん、1 歳から小学校 3 年生までが始まり、その後はこの小さいお子さんのお母さん、それから小学生、中学生、高校生、それから 65 歳以上の高齢者、それから元気な皆さんとなります。元気な皆さんにはもうないと思ってください。

厚生労働省は、国内のワクチンの方が良いとか、医療従事者は2回受けないといけないとか、いろいろ言って、結局始まる時になると1回になってしまいました。それで効くのでしょうか？ 妊婦さんは2回にするか等はまだ決まっていません。「1回か2回か知らんけど、とりあえず医療従事者に1回やっときゃええ」みたいになっています。元気な皆さんにはもうワクチンは(され)ないおと思いますので、予防策として、自分で手を洗って、うがいをし、マスクするしかないかと思います。輸入ワクチンは12月中旬から使用すると言っていました、日本のワクチンと製造方法が違って、これも論議を呼ぶのではないかと思います。

ワクチンが効くのは、長くて5か月だと言われています。私は明日受けるので、3月までは何とか大丈夫です。妊婦さんは11月16日からですから、皆さんはチャンスがあつて受けたら、2月位からになると思います。しかし、季節型は早めに予約して打っていただきたいと思います。ワクチンといっても、お金がかかります。一応、1回目が3600円かかります。2回目が2250円です。2回というのがお勧めされているものですが、1回目の病院と同じ病院で接種すると2250円ですが、違う病院に行くと3600円とられます。3600×2回になります。タダではありません。また季節型のワクチンも、各市町村例年より500円ほど高くしていますので、ご注意ください。

企業において、個人においてということで、あまり細かなことは言えませんが、企業さんで気を付けてほしいことは、共用するような所にはアルコールなどを置いていただきたいということと、私どもの世界ではアルコールがメインですが、こういった会社のパソコンなども、パソコンを拭くものとかあるようですので、個人で拭いて置くなりしてください。共同するところといえば、コピー類やこういうパソコン関係とか、みんなで使うものには配慮をお願いします。もう既に流行しておりますので、マスクの装着などは今日からやっていけることかなと思います。

個人レベルでもうひとつやっていただきたいことがあります。何だと思いませんか？うがいして、手洗いして、マスクして…。睡眠と食事です。免疫力がなかったら、どんな病気も受け入れてしまいます。

ですから、これから皆さんに気を付けて接種していただきたいのは、これから先、ビタミンCを接種してください。

いつ食べるかという朝です。夜に食べようという日本人の傾向がありますが、是非朝に食べてください。ビタミンCをどうやって摂取したらよいかというと、果物から取ってください。これから先冬ですので、炬燵の上にちょこんと乗っているミカンや、そのミカンも飽きてきて、何を食べたら良いかわからないとなったら、ビタミンCの含有量の多いもの、そして包丁とスプーンがあつたらスッと食べていけるもの、グレープフルーツやキュウイフルーツです。これでしたら、男性も切ってさっと食べてゴミもさっと捨てられるものですから、この2つをお勧めします。

それから疲れです。疲れるなどと言われても、疲れるものですから、何がその疲れを取ってくれるかという、皆さんにお勧めしたいのが、ビタミンB1です。ビタミンB1の摂取で気を付けていただきたいのは、ビタミンCと同様、朝に接種していただきたいということです。ビタミンB1を朝接種することで、疲れ知らずの体になっていただけたらと思います。ビタミンB1をいかに取るか、ビタミンB1の含有量が多いものを考えました。皆さんが和食党か洋食党か解りませんが、その主食となるものは毎日摂取されますので、そこにビタミンB1を入れていただきたいと思います。

和食党の皆さんであれば、今新米がおいしいので、白いご飯を召しあがっていると思いますが、疲労感を取る上でご飯の中に玄米を入れていただいて、ビタミンB1の補給をしてください。白ごはんを炊く時に、玄米を入れるということは、少し手間のかかることです。疲労感を取りたいと思い、家に帰って奥様に情報提供をすると、大体の奥様は2通りに分かれます。「解った、インフルエンザの予防をしないといけないし、あなたの為に玄米一緒に炊きます」という奥様と、「何面倒なことを言うてんねん」という奥様がいて、後者の奥様に会ったら、そこで引き下がってはいけません。ビタミンB1をぜひ摂取していただきたいので、「玄米炊くのは面倒くさいそうやな、しかし今日ええこと聞いてきたで。昔からビタミンB1の補給せなあかんていうてみたいやし。お米売り場の端の方に、強化米というのが売ってあって、白いご飯炊く時に一緒にいれたらいいだけで、しかも安いからそれを

いれてんか」という情報まで提供してください。我々働く女性も面倒なことはやってられないので、こういう強化米などを使用していきましょう。

では洋食党の皆さんが疲れ知らずになる為には、主食となるパンもお米と同じように、玄米パンやライ麦パンなどを摂取してください。「あのプチプチした茶色いパン、こうてきてくれるか」と言ってみてください。そうするとまた2通りの奥様が存在します。「あなた解ったわ。体力が必要だから買ってくるわ」という奥様と、「何邪魔くさいこというてんの。うちはダブルソフトがすきやのん、なにいうてんの」と言う奥さんです。後者を言われた方はそこで引き下がってはビタミンB1を補給出来ませんので、そこで「俺もあの白いダブルソフト好きやわ。解ってる。ピーナッツバターっていうやつと一緒に食べると、疲れ知らずらしい。ピーナッツバターこうてきてくれるか。値段はな、198円くらいやとあかんねんて。398円くらいのこうてきて」と言ってください。ダブルソフトじゃないとあかんと言われた方はそこまでお伝えしてください。

ビタミンB1は豆類に良く入っていますので、ちょっとブレイクする時に、アーモンドを食べたりしてください。アーモンドは美女を作る方式らしいです。このビタミンCとビタミンB1を朝から取っていたきたいと思います。

疲れ知らず、栄養OKで、あとは睡眠です。睡眠でお伝えしたいことは、熟睡できていますか、ということ。日本人の60%は睡眠のことで悩んでいるそうです。寝付けない、疲れが取れないと言っている人は60%です。これではインフルエンザにもなり易いので、そこで皆さんにお勧めしたい私の睡眠方法をご紹介します。睡眠で、もう寝ようかなという時間、寝る前のちょっとした時間を遊び睡眠と言います。そこで皆さん何か難しいことを考えて寝ていらっやいませんか？ 私は救急にいるので、いつもサイレンの音が耳に入ります。仕事のことを考えながら寝ていると、夢の中でもサイレンの音がして、寝ても覚めてもサイレンの音で、いつ休めるのだろうという感覚がありました。そこでいろいろな本を読みました。そこには睡眠の質を上げましょうとありました。睡眠の質を上げるため

に、ベッドのシーツの色を変えてみたり、枕を変えてみたり、アロマもやりました。いろいろな方法を行いましたが、あまり効果がありませんでした。

しかし、これは利いたなと思えたのが、寝る前の遊び睡眠の時にややこしいことを考えずに、ニヤニヤして寝たらいいという方法です。皆さん、「そんな アホなことがあるかいな」と笑われると思います。私自身も眉唾物と思っていましたが、睡眠に対してはいろいろやってきた事もあり、実際試してみました。私はイケメンが好きです。皆さんもイケメンや美女が好きですね。そのイケメンとデートしているところを思い浮かべて寝たら・・・何が変わったかという、仕事の夢を見なくなりました。この幸せを今日の夜味わっていただけたらと思います。男性の中でこれが笑えない方は、笑えるツールが沢山売ってありますので、それを利用していただけたらともいます。

ということで皆さんと楽しく過ごして、1時間が経ちました。漫談を聞きに来たという感覚でも構いませんが、ポイントとなる部分だけ、チェックしていただいて、ご自身の健康、食事なども気を付けていただけたらと思います。それでは質問を受け付けます。

司会

ではご質問のある方は挙手をお願いします。

質問

我社でも、同居家族がインフルエンザに感染した場合、一週間出勤停止という状態にしているのですが、実はこれで会社が回らなくなってきておりまして、今考えておりますのが、お子さんが感染した場合、社員が感染したお子さんに接触しないようにして、3日間位何も異常がなければ出勤させようかと考えています。お聞きしたかったのは、ウィルスに感染してから発症するまでの期間は、だいたいどれくらいか、ということです。

森山

何日もかかたりはしません。やはり24時間～48時間という本当にわずかな期間です。ですから、

お子さんが感染し、大変だと言っている間に自分もかかっていたり、結局は会社の方も一緒にかかっていたというケースもあります。発症は早いです。それは季節型のインフルエンザも同じです。1週間前に会った誰かから感染したということはないです。



質問

家に帰ると子供が感染していて、お父さんは顔を見ないようにして、ホテルかどこかに父親を行かせて、3日間くらいして異常がなければ出勤させようかなと思っているのですが…。

森山

実際問題、私たちナースも実際仕事をしているわけです。ナースは今てんでこ舞いの状況です。最初のころ大阪府は徹底して、家族がインフルエンザにかかったときは、5日間お休みしなさいと言っていました。しかし、今は大阪府はもうそれを言わなくなり、現状(ナースの中にも小さいお子さんを持っている人がいますが)は接触の可能性のある方は、マスクを装着しての就業をしてくださいという方針に変わりました。この夏からです。最初は子供が感染したら仕事に来てはならないと言っていました、そんなことをしたら、仕事が回りませんから、今は通勤から就業中は必ずサージカルマスクの着用と、食事をするときは距離を置くなどの方法を取っています。先ほども言いましたが、1.5m

～2.0mということがありますので、その人だけが勤務出来る場所を提供できれば、そこでマスクを装着して仕事をしていただければよいと思います。現状、ナースも倒れていられない状況なので。

質問

新型インフルエンザは1度かかれば、次はかからないと考えてよろしいでしょうか？

森山

皆さん、季節型インフルエンザにかかったことないですか？ え？ 福岡はあまりならないのですか？ 季節型と一緒に、予防注射をしても毎年かかる人はいらっしゃいます。今回の新型インフルエンザも季節型と似ているので、いくら予防接種をしても効果は3か月から5か月で、そのあと発症することもあります。

質問

こういう考え方はいけないかもしれませんが、子どもがかかったので、逆にその時にうつされに行つて、感染して、回復した後ゆっくり働く、という考え方は。

森山

それは厚生労働省と同じ考えです。「弱毒性やから、なっとけ」という考え方ですから、それはいかなものかと思います。いずれにしてもその期間は休まないといけないので、休める立場の方はいいですが・・・、また他人にうつしたらいけないですし、他人にうつさないということが大事です。厚生労働省のひと、皆なっとけよ、とおもいますが・・・。その辺は皆個人の考え方次第ということでお願いします。

質問

個人的なことですが、長男の嫁が6か月の妊婦です。2月に出産する予定です。今まで妊婦の方がインフルエンザで亡くられたという情報はありませんが、ワクチン接種の対象でもあり、ワクチンの投与で異常児など胎児に影響を及ぼすことはないのでしょうか。そういうことを心配しております。

森山

本人がどういうお考えかによりますが、安全に出産を迎えたいのか、副反応に恐れてそれを避けるのか、それか絶対外に出ないとか。旦那さんが感染したら、別居とか。そういういろいろな方法があるかと思います。妊婦さんも季節型のワクチンを打っていらっしゃるの、その副反応というのはあまりクローズアップされていません。解らないんですよ。今まで誰も接種したことがないワクチンですから。国内で生産されたものは問題ないようですが…。(健康な)皆さんの は輸入物ですけどね。

質問

会社で受付などをやっていて、社員から子供が感染したという電話がかかってきたりします。その時にお医者さんがどう言われているか聞きます。基本的にはお医者さんは新型かA型か区別しないと私は聞いていたのですが、社員に聞くと「新型」と言われたと言います。どういう判断で新型と判断されるのでしょうか。

森山

2月くらいは、PCR法という遺伝子までを詳細にみる方法で判定を行ってきましたが、今は、PCR法まで行かずに、簡易検査法においてA型と診断されたらAということで診断しております。ただ、学校や企業などの団体において、同じ時期に2名以上の方が感染された場合は、保健所に提出してPCR法で検査してくれという場合もあります。もしかしたら、その学校で集団感染の可能性が高く、PCR法まで行って完璧なA型だという判断があったのかもしれませんが。今は団体でうつったときだけPCR法で測ることをします。

質問

先日テレビを見ていたら、ニュース番組の中で、「今流行っているから新型なんです」という話をお医者さんがされていて、流行っているから全てが新型だという判断で良いのか疑問をもっていたのですが…。

森山

簡易法でやっていますので、「どないやねん」ということになりますが、今はキットのAとCがあり、どちらかの測定で、Aと判断されたらA型インフルエンザということで診断されています。

講師: 森山佐恵氏

生活習慣研究所 所長

臨床医療現場の最前線で20年間活躍。成人病の指導・看護を通じて生活習慣病への無関心さに警鐘を鳴らしてきた。現在、生活習慣研究所所長として「生活習慣病予防促進」と「ビジネス社会でのヘルスケア指導」に尽力。長年の医療現場で培われた経験に基づく講演も、各地で好評を博している。