

# Newsletter

<お知らせ> 次回のオレンジカフェにつぼりんぐ

緊急事態宣言が解除されましたら、オレンジカフェにつぼりんぐは、予約参加制で活動を再開します。詳しい開催情報については、あべクリニック東京都認知症疾患医療センターホームページにて最新情報をご確認ください。

阿部 医師のメッセージ

こんにちは、院長の阿部哲夫です。

楽しみにしていたGWも終わり、6月です。梅雨の季節が迫ってきています。毎年梅雨をいかに楽しく過ごすかが悩みの一つですが、今年は大丈夫です。なぜなら、コロナ禍で巣籠り生活にもだいたい慣れて、巣籠りしながらの楽しみのメニューがだいたい増えてきたからです。雨の中の読書や音楽鑑賞、家族でボードゲームを楽しむ、いろいろな材料を買い込んで料理を作る、ネットで映画鑑賞やウェブ飲み会などがこの1年で学んだ室内での楽しみです。

今の一番の話題は何と言ってもコロナ予防のためのワクチン接種です。診察中に、ワクチンを打ってもいいかと尋ねられることが徐々に増えてきました。現在は65歳以上の高齢者が対象ですが、次には基礎疾患を有する方への優先接種に対象が移ります。この優先接種の対象に精神疾患が含まれていることを皆さんご存知でしょうか？具体的には精神保健福祉手帳を有する方や、自立支援医療を申請して医療費の減免措置をうけている方が対象となります。このほかでは、睡眠時無呼吸症候群でCPAPの治療を受けている方も対象となります。したがって当院にお雇りの多くの方が対象となると思います。ワクチンを打つべきなのかどうか迷われている方も多いと思います。報道によれば副反応がかなりの割合ででるといわれていましたし、実際に接種した方の経験談や我々スタッフの経験からも接種後の発熱や倦怠感、肩の痛みなどの頻度はかなり高いと思います。発熱して翌日仕事ができない方なども少なくはありません。

## CONTENTS

お知らせ P1

阿部医師の  
メッセージ P1、2

金澤看護師の  
メッセージ P3

西山看護師の  
メッセージ P4、5

有田音楽療法士の  
メッセージ P6

梅津精神保健福祉士の  
メッセージ P6

近藤精神保健福祉士の  
メッセージ P7

阿部 医師のメッセージ 続き

しかしその一方、こうした副反応からはほぼ全員が短期間で回復することも事実です。私はこうした副反応があったとしてもできればワクチンは打った方がいいと思っています。なぜならワクチン接種は自分のためだけではないからです。もちろん接種すれば自分がかかったりあるいは重症化するリスクを減らすことができます。それも大事ですが、それよりも自分がワクチンを打つことで自分が感染して他人にウイルスをうつす可能性が低くなるのが大事だと思っています。これまでは、自分が媒介となってコロナウイルス感染症を他人に移すリスクを心配しながらの診療でしたが、これからはその重荷を少し下ろすことができるのではないかと考えています。

もう一つの話は、オリンピックを開催すべきかどうかでしょう。

今の状況では、観客を入れての開催はほぼ困難だと思っています。

しかし無観客で実施したとしても、外国から多くのスポンサー関係者やスポーツ団体の役員が大挙して訪日します。選手自体は選手村に



隔離できるかもしれませんが、この数万人に及ぶと思われる関係者に関して行動制限することはかなり困難だと思います。今コロナ最前線で戦っている医療従事者の疲労はピークに達しているのではと思います。また一部地域では救急でかかろうとしても受け入れ先が見つからないといった医療崩壊も起き、救える命も救えない状況です。こうした状況下でオリンピックを強行するのは、かなりの命を犠牲にすることになると思います。それでもオリンピックを実行すべきというIOCの役員や政府関係者の発言を聞くと、お金や自分たちの名誉のためには命の犠牲もやむを得ないといっているようにしか聞こえません。なぜもっと早い段階で医師会や看護協会などの業界団体が反対の声明を出さないのか、やはり政権に忖度しているのでしょうかと思えません。オリンピックが純粋なスポーツの祭典とこれまで信じてきましたが、オリンピックは単なるスポーツビジネスの一つに過ぎなかったのだと幻滅してしまいました。こうした実態を知ってしまうとスポーツ選手がいくら純粋に努力を重ねた結果を示したとしても、純粋に応援できなくなってしまうことに気づきます。ここでもし強行され国内の感染が再拡大でもしよものなら、今後オリンピックが失う信用やブランドイメージの棄損はお金では買えないあるいは取り返しのつかない損失になるのかもしれませんが。スポーツは心身を鍛え健康を増進するものだからこそ価値があるものであって、他人の健康を犠牲にして成り立つものではないと思うのですが、皆さんはどうお考えでしょうか？



## 金澤 看護師のメッセージ

看護師の金澤です。

緊急事態宣言の延長により、オレンジカフェにつぼりんぐがお休みになってしまい、皆さまと会えずとても淋しいです。

日本でも新型コロナのワクチン接種が始まり集団免疫をつけることで、今後はこういった集まりも少しずつ不安なくできるようになるのではないのでしょうか？

ワクチンについて不安もある人もいらっしゃると思います。テレビやインターネットなどの情報で副反応を恐れる方も多くいらっしゃいます。

ワクチン(予防接種)というものは、感染症の原因となるウイルスに対して、人間の体が元々持っている免疫機能を利用して病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするために、ワクチンを接種することをいいます。

未知の病気に対して欧米ではまず「予防」を考える傾向があると言われてはいますが、日本は「治療」を考える傾向があると言われています。ワクチンは予防であって治療ではないので「病気にかかったわけでもないのに、何かよくわからない物を体の中に入れる注射をするなんて、副反応も怖いし、嫌」という気持ちもわかります。

基礎疾患のある方はより一層不安も強いかと思います。

しかし、特効薬・治療法が確立していない現状では予防が重要となります。

ワクチンが無かった昨年は、予防策として「手洗い(手指消毒)」「マスク」「3密を避ける」などが言われていましたが、これからはそれらに「ワクチン(予防接種)」が加わったので、イスラエルなどの海外の集団免疫獲得の成功例などを見ても希望が持てるのではないのでしょうか。

より詳しく正確な情報を知りたい方は厚生労働省の「新型コロナワクチンQ & A」というサイトがとてもわかりやすくまとめてありますので、ご覧になってみてください。



## 西山 看護師のメッセージ

皆さんこんにちは❀ 看護師の西山です。

すっかり初夏になり日差しのジリジリと湿気のジメジメを感じますね。

皆さんはいかがお過ごしですか？

緊急事態宣言中で外出機会も減ってるかと思います。

私はお家時間が増えたいま、新しい趣味が出来ました！

### 青梅



この時期によく見かけるこちらです。

梅です！10kg購入いたしました。

あベククリニックの先輩に教えて頂きながら様々な方法で調理を楽しんでいます。

### 梅の瓶



こちらは比較的作りやすい梅コンポートです。

完全に浸かる前についつい食べてしまっています…。

梅は追熟が早く、少し目を離すとカビたり傷んでしまうんですね。

お世話が難しい分、愛着が湧きます。

健康効果も大きいのが嬉しいです。

なかでも疲労回復効果や食欲増進効果はこの時期の私達の身体に嬉しいはたらきですね。

西山 看護師のメッセージ 続き

季節柄、食欲不振気味の私は梅をよく口にしています。

梅がお好きな方がいらしたら是非梅トークをしたいです❀

さてさて、荒川区では高齢者の方々のワクチン接種が進んでいる状況ですね。

皆さんはもう打たれましたか？

あべクリニックの職員は2回目の接種が完了しています。

2回目が発熱や腕が上がりにくいといった副反応が出易いと言われてますが、皆さんはご不安はありませんでしょうか？

職員にも副反応が出た者もいれば、出てない者もいます。

皆が皆、出る訳ではありません。

因みに私は腕が上がりにくい程度でした。

また、副反応が出るということは実は悪いことばかりではないのです。

身体にワクチンという異物が入ったことに免疫が反応して戦うことで副反応は出現します。

免疫力が強い証拠ともいえます。

もしも副反応が出た方は体調がお辛いかもしれませんが、病気で体調が悪い訳ではないのでご安心くださいね。

また、ワクチンを接種しても100%コロナに罹らないわけではありません！

罹りにくい、罹っても重症化しにくいのがワクチンです。

つついコロナに慣れの気持ちが生まれたり、ワクチンを過信してしまいがちですがこれまで通りの感染予防対策を続けてくださいね。

皆さんの元気なお姿にお会い出来ることを楽しみにしております！

私もストレスを溜めないよう、梅のお世話をして癒やされつつ感染予防対策の意識を持ち続けていきます。

皆さんのホッとできる癒やし方法も是非伺いたいです❀❀



## 梅津 精神保健福祉士のメッセージ

我慢を強いられる日々となっておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。最近では外出を控えることでいろいろと考える時間が増えまして、「豊かさ」について考えることも多いこの頃です。

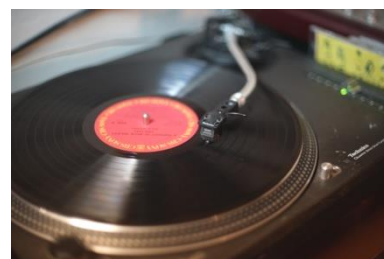
先日、普段パソコンなどの電子機器で聞いている曲を、レコードで聞くことができ、その音の「豊かさ」に驚きました。最近では空間オーディオといって、ますます進化しているように思える音の楽しみ方ですが、豊かに聞こえる音の奥行きより、レコードの音の方が「豊か」に感じました。

これからは、情報の奥行きや複雑さが「豊かさ」を生むのではなく、逆に少ない情報に豊かさを感じる時代になっていくのではないのでしょうか。豪華なディナーよりも、

子供のときに野山で食べた蛇苺の味の方が覚えている、

というのも例えとして適切かわかりませんが、

そんな気持ちになりました。



## 有田音楽療法士のメッセージ 音楽を五感を意識する

にっぽりんぐのスタッフがメッセージを送るためにNewsletter第1号を発行したのは、昨年10月のことでした。その時、「2020年は、日常の普通のことがどんなに有難いことだったか、を改めて知る年になりました。」と書きました。半年余り経過した今も、この思いは続いています。

音楽は、皆さんとその場、その時間、記憶などを共有できます。その臨場感を味えることは、音楽のもつ醍醐味だとも言えます。その時間をなかなか持てない今、改めて音楽のもつ様々な力を感じています。

この状況はこの先もまだまだ続くのかも知れませんが、この困難な状況の中、自分自身を見つめる、振り返る貴重な時間を与えられた、と思うようになりました。

五感を意識して、そのアンテナを立て直してみたいと思います。

でも、どうやったら五感が磨かれるのでしょうか。さて？



## 近藤 精神保健福祉士のメッセージ

星野源さんと新垣結衣さんの結婚報道を受けて、ガッキーロス休暇を設けた会社もあったようです。私は、ガッキーロスよりもNHK 大河ドラマ「青天を衝け」で渋沢栄一を見出した男、平岡円四郎（役者：堤真一さん）が第16話で円四郎ロスとなり、一週間ほど気分が落ち込んでいました。円四郎の口癖「おかしれえ」（面白い）の言葉は、江戸を象徴する、自分の考えとは違っても、面白いと受け入れる度量の広い言葉です。令和の時代こそ「おかしれえ」センスが必要だと感じています。

渋沢栄一が活躍を始めた幕末から明治初期にかけては、「三日コロリ」「虎列刺（コレラ）」「虎狼痢（コロリ）」「暴瀉病（ぼうしゃびょう）」と呼ばれたコレラ菌が流行っていました。コレラに感染すると、激しい嘔吐、下痢が突然始まり、全身けいれんをきたすため、多くの人々が抱いた不安感が攘夷（じょうい）思想という新しい時代へ転換するきっかけの一つになったとも言われています。



幕末、明治初期の時代は、コレラ退散を願って神仏に頼り、各地で「疫神祭」、「コレラ祭」を通じて祈ったそうです。幕末、明治時代の人々が現代のワクチン接種や自動検温カメラなどの対策の様子を目の当たりにしたら、きっと神業（かみわざ）だと思ったのではないのでしょうか。

私個人の話をさせてください。遠方に住む叔父（70代）が5月7日に入院先のクラスター発生を機にコロナ感染しました。心臓と肝臓に基礎疾患があるため、すぐコロナ専門病棟に入りました。5月12日に肺炎となり、ECMOによる治療が開始されました。どうにか叔父を励ましたいと思い、色々提案しましたが、リモート面会、手紙、メール、どれも入院中はできず、結局一言のメッセージも送ることはできませんでした。症状や経過の状況報告も病院から連絡は殆どなかったもので、不安なまま回復を願うしかできない状況でした。6月4日に集中治療室から出ることができたと連絡が入りました。叔父の回復は、志村けんさんをはじめとした、世界中の尊い命でつながれた研究、分析の成果による恩恵だと思えます。そして、コロナ病棟の医療従事者にも感謝したいです。そんな回復エピソード話として皆さんへ報告する準備を進めていました。しかし、6月10日に突然、叔父が旅立ったと連絡が入りました。コロナは完全に回復していましたが、基礎疾患である心臓が原因だったそうです。コロナ感染の影響がどれだけあったのかはわかりませんが、家族が見て驚くほど叔父は痩せてしまっていたそうです。一番身近な叔父の家族は、叔父が感染して以降、一度も面会することもできず、旅立ってしまったと聞きました。葬儀の際もお寺による人数制限があり、親族のみの参列となりました。叔父はとても優しい人で、いつも愛情を込めて接してくれました。この情報が皆さんの何かのお役に立つのであれば、叔父はきっと喜んでいと思います。これからも共に感染予防に気を付けて、楽しい時間をつくっていきましょう。