

AYUMINOKAI

医療と福祉を考える情報交換会

歩みの会通信

発行日
令和3年2月25日

第1号

歩みの会事務局 藤沢市辻堂太平台1-3-1 坂本眼科湘南クリニック内 発行人 会長 坂本 則敏

ご挨拶

会長 坂本 則敏

任意団体「歩みの会」の会長の坂本眼科湘南クリニックの坂本則敏です。会員の皆様、新年明けましておめでとうございます。COVID19による感染の猛威のために例会は自粛し、状況に応じて、歩みの会の幹事会、会長を囲む会をとり行ってきました。今年もその方針をCOVID19の第3派が収まるまで取らざるを得ません。ご協力をお願い申し上げます。

その中で、COVID19に負ける事無く、会員の皆様はご健闘されていると存じます。その近況報告をして頂く、歩みの会の会報の発行を施行することに、先の幹事会で決まりました。幹事の皆さまと一般会員の皆様の投稿より作り上げたいと存じます。

私の近況は、神奈川県教育委員会より昨年度、辻堂小学校など学校医30年の表彰を受けました。学校での眼の話の授業などをしたこともあります。COVID19下の眼科学校健診、就学時健診も体験しました。眼科クリニックは約30%減のなかでの嬉しい表彰でした。開業して35年ほどになりますが、35年表彰、40年表彰を目指して、日々研鑽し、地域医療に貢献したく存じます。ご指導ご鞭撻のほど、お願い申し上げます。微力ながら地域医療に貢献出来たとの自負もあります。



コロナ禍から学ぶもの



林 孝 靖

定年後に全く異なる仕事であるカウンセラー業に就いて13年目を迎えましたが、今回のコロナ禍の影響で仕事面での環境はかなり変わってきたように思えます。

例えば相談業務は主に電話、面談、メールの三つの手段を用いておりましたが、最近はパソコンを通じての面談がじわじわと増えてきました。又、研修もオンラインに替わり、講師は会社の会議室からカメラに向かって話し、受講者は勤務先もしくは自宅で聴くようになっていきます。講師は慣れるのが大変で、私のような年配者は役に立たないのか、機械に熟知した若手世代が活躍しています。



昨年11月、「NHKためしてガッテン」の「ビデオ（オンライン）通話の極意」という放送を見たところ、パソコンやスマートフォンを介しての対話は「議論が深まらない」、「盛り上がらない」とのこと。その理由は、「カメラ」と「画面」の位置が異なり、互いの目線が合わない為であり、解決策として両者の「うなずき」、「ジェスチャー」の多様化を強調していました。

これまで私たちが想像もしていなかったことをコロナが教えてくれているように思います。



WITHコロナで1年



太田修二

人類の生活を一変させた新型コロナウイルスの出現から1年が経ちました。暖かくなれば、夏が来れば、年内には…。期待はみごとに裏切られ収束の気配はなく、とうとう2021年を迎えてしまいました。

日々の感染者数の報告に一喜一憂しながらも、長引く自粛生活に少し疲れてきた感もあり、昨年末からの急激な感染者数増加の要因になっているような気がします。

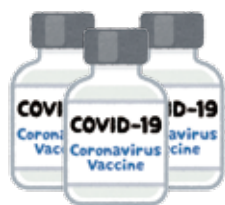
医療崩壊した病院や感染者のコメント映像など連日の報道に感染の恐怖を感じ、経済は落ち込み、日々の生活行動は規制され…。このような状況が1年も続いているのですから、多くの方が「コロナストレス」になっているのではないのでしょうか。

コロナストレスは「病は気から」を象徴するような状態で、先の見えない不安な緊張状態の継続から気持ちが落ち込んだり、体調を崩してしまいます。さらに、この体調の崩れが「コロナに感染しているのではないか？」という不安な気持ちを増長させ、どんどん悪化してしまうケースもあります。このようなストレスからの「気の乱れ」は体調不良だけでなく、感染症から体を守る上で最も大切な「免疫力」の低下も起こしてしまいます。



また、行動の規制によって、真面目な人ほど行動できないことを上げ連ねて自らをがんにがらめにしてしまいがちです。「～しなくてはいけない」という言葉には義務的ニュアンスが含まれているので、負担に思いストレスとなることもあります。また、「～しよう」という言葉は自ら望んだ行為なので行動を起こすことが達成感につながり、ドーパミンが分泌され、ますますやる気がアップします。ちょっとしたことですが、気の持ち方を変えられればストレスも軽減されるのです。

コロナ禍でWEBを活用したりリモートで行える新しい生活手段もでてきましたが、私の生業となる鍼・灸・マッサージは、直接人と接触しなくてはなりません。外出自粛やソーシャルディスタンスと言われると大変難しく、施術者も患者もお互いに感染リスクが高い状態ではありますが、それでも私たち鍼灸師の「手当て」を必要とされている方がたくさんいらっしゃいます。こんな時だからこそ少しでも多くの方に「元気」になっていただきたいと、感染対策を万全にして施術を続けております。



Withコロナで春夏秋冬を経験し、日常の生活手段は学習ができたと思います。欧米を始めワクチン接種が開始されましたが、変異株の出現等まだまだ油断はできません。いよいよ日本でも接種が始まります。ワクチン開発のあまりの速さに若干の不安はあるものの、この1年マスクとアルコール消毒というほぼ丸腰で敵に立ち向かっていたわけですから、ワクチン接種が感染抑制のターニングポイントとなってくれることを大いに期待しています。また、納豆や赤ワインなどの発酵食品に多く含まれる「5-アミノレブリン酸」が、ウイルスの増殖を抑制させたという研究結果を長崎大学が発表したというニュースを見ました。日本での「ファクターX」は納豆だったのか?! 臨床試験も始まっているそうで、新型コロナの抗ウイルス薬としてこちらも期待が高まります。店頭から納豆が姿を消さないよう祈るばかりですが…。



まだまだ気の抜けない日々が続きますが、会員の皆様もお体に気をつけてお過ごしください。