

健康コーナー



宮崎生協病院 研修医 / 有田 圭佑

宮崎生協病院研修医の有田圭佑です。風邪の季節です!今回は風邪についてのお話をさせていただきます。

「症状がつかない時は、医療機関を受診を」

風邪の症状は主に「せき、のど、はな」の症状と「熱」がありますが、これらが全て揃わないこともよくあります。また、症状だけでは一般的な風邪なのかインフルエンザ・新型コロナなのかの区別はできません。インフルエンザや新型コロナは重症化する可能性もあるため検査をして基礎疾患に応じて薬を追加することもあります。症状がつかない時は我慢をせず、医療機関を受診して必要な治療を行いましょう。もちろん市販の風邪薬で様子を見ることも可能ですが、体調が悪化した際にはすぐに医療機関へ相談しましょう。

「しっかりと感染対策を」

新型コロナが5類感染症に引き下げられたことで多くの人と接する機会が増えてきますが、インフルエンザや新型コロナを含む全ての風邪にかからないためには予防が重要です。予防の方法として、マスクの着用とうがい・手洗い・アルコール消毒は有効です。加湿をすることでウイルスは活動が弱まるため、乾燥しないようにしましょう。また、こまめに水分補給をすることで口の中のウイルスを胃に流し込んで分解したり、鼻から排除する効果が高まります。

これまで通り、風邪にかからないための予防を心掛けましょう。いろいろな対策がありますが、まずはしっかりと食べて寝て体調を整えることが前提です。心身ともに健康に気をつけて冬を乗り越えましょう。



「御朱印集め」

宮崎生協病院 初期研修医 甲斐 仁人



私のススメ

本 / DVD / 音楽 etc 紹介

私は、一人で旅行に行くことも趣味の一つで、あまり目的意識はなくなるとなく観光地をまわるみたいなスタンスでいたのですが、やはりもう少し目的意識があった方が良くと思い、はじめたのが御朱印集めです。正直、観光地を回るついでに良さそうな神社があれば御朱印をもらいに行くという感じなのでけっこう雑多に集めてしまっている感もありますが、それもそれとして旅の良い思い出として形に残るので良いかなと思っています。

私が御朱印をいただく際に少々苦慮してしまったケースがあります。「お志」(自分が無理なく払える金額)の際に千円札しかなかった場合です。通常、御朱印を書いてもらうのに300~500円で料金が設定されている場合が多いので、「お志」の場合でもそれくらいで良いとされますが、「お志」という言葉のイメージから、おつりをお願いする行為がハードルの高いものと感じてしまい、少々お高い朱印をいただきました。後から調べてみると、おつりをお願いしても失礼にあたるなどそういったこともないようですが、それ以降は小銭を必ず準備してから行っています。もし御朱印集めを趣味として始めたいという方は、行く前に小銭の準備をお忘れなく。



私の好きな本

宮崎生協病院 内科医師 永友 英之

「超人ナイチンゲール」



(栗原 康 著)

発売前からこの本は話題だった。ぶつとんだ天才ナイチンゲールのことを大杉栄の研究者で、自らもアナキストである栗原康が書く、それだけで私はワクワクしていた。大杉栄やアナキストとは?という疑問は、今回置いておくとして、ナイチンゲールは「近代看護の母」として知られ、十九世紀に活躍した女性である。私が小学校のときに読んだ伝記とは違い、彼女の人生は信じられないほど波瀾万丈であった。詳しく書けないのがもどかしい(実は、詳しく書こうとして膨大な文字数になって断念し、べ切の一日前に最初から書き直している(泣))が、「白衣の天使」や「聖女」というイメージとはほど遠い人物だ。彼女は、実は黒衣を来ていたようで、白衣の天使のイメージは、実はイギリスのプロパガンダとして使用されたようだ。また、人との関わりにおいては、周りにいる人にも多くの能力と努力を求め、多くは疲れ、絶望し、一部には亡くなってしまいう者もいたという。もちろ

ん、「献身的な看護」というイメージは確かに間違っていないのだが、彼女はそれだけではなく、全人的に、おっと危ない危ない、詳しく書くところだった。発売直後にこの本を手に入れ、読み始めたのはいいが、実は大いに落胆してしまった。なぜかって? ちよくちよく著者のアゲアゲな感想が入ってきて、内容が頭に入らな来ないのだ。断念しようか、と思いつながらページをパラパラめくっていたときに、私はハタと気付いた。「そうか、この本は、著者がナイチンゲールその人そのものになって、書いているんだ。著者はナイチンゲールに憑依しているんだ」と。そう思いながら読み直してみると、自分がその場にいたようにむちゃくちゃ面白い。クリミア戦争のときに物資がなく、多くの人が飢えている時にとつた行動は、「ナイチンゲールは屈強な男たちをひきつけて倉庫に行く。(中略)ナイチンゲールが襪をとばす。野郎ども、やっちないな。へい!倉庫をこじ開けてなかに乗り込んでいく男たち(中略)なにをやったのか。軍の物資を強奪したのだ。ヒヤッハ!」と書かれている。こんなことをしていたのか!! ナイチンゲールのイメージが大きく変わる本で、手に取る価値は十分にあると思う。ちなみに、一〇年前に出版された「ナイチンゲール伝」(茨木保著)著者は医師で漫画家は、マンガで読みやすい。ただし文字数は相当多い。どちらの本も参考文献がだいぶ重なっているため、扱っている事実はほとんど同じである。「超人ナイチンゲール」はナ



ナイチンゲール



イチンゲールを内から書いた本で、こちらは外から書いた本、というイメージ。私はこの本を先に読んでいて、ナイチンゲールってとんでもない人じゃん、と目からウロコが落ちた。どちらから先に読み始めてもいいと思う。ただし、マンガの方が戦争の状況をリアルに描いており、人が亡くなるシーンは多いので、心の準備は必要かもしれない。どちらも「医学書院」という医学書専門の出版社から刊行されている。今回紹介した本は、「ケアをひらく」というシリーズから出されている。前々回に少し触れた「中動態の世界」も同じシリーズから出ていて、いい本が多いので、いろいろ調べてみたいというのではないかなと思う。なお、本当にどうでもいいことだが、私が大杉栄のエピソードで最も好きなのは、「ファーブル昆虫記」を日本で初めて訳した人、というものである。大杉栄の大杉栄が昆虫記と格闘している感じが想像でき、とても微笑ましい。