

湖都の会会報

第42号 令和2年10月



Greeting

会長あいさつ

会長 甲斐 恵子

昨年から会長を受け、本腰を入れて会の運営にと考えていた矢先、去年の暮れから中国発・新型コロナウイルス感染症が全世界を襲い、我が国も感染拡大防止のため4月7日に緊急事態宣言、5月14日に宣言は解除されたものの、7月に入り本県でもクラスター発生が見られ、感染拡大防止対策が続いています。

そこで、今年の総会は書面開催で承認を得る形式とさせていただきます。先の見通しがつかない中で、事業計画・予算も不十分が見え隠れしたことと思いますが、総て承認いただき感謝しています。そして、令和2年度の初めての役員会をやっと7月10日に実施した所です。長期戦になりつつあるコロナと共生しつつ状況を見極めながら、会の取組をして行きたいと考えています。

さて、このコロナの自粛で高齢者の居場所が少なくなり、フレイルの進行や不安・恐怖からの気分の変調や免疫力の低下を招いている人たちが多く見られます。コロナ倒産で失業者が増えて自殺や虐待の増加も懸念されます。これ迄「湖都の会」会員は生涯現役で地域活動に活躍されています。日々の生活に合わせて生き延びていく方法を選んで行けるよう「知恵」を出して行きましょう。今回、情報は沢山出ていますが保健師として9月の研修会は少しでも役に立てていただけたらとコロナを取り上げました。

6月27日わが町で今年初めてのふれあいサロンで披露した「読んで笑って免疫力アップ」を紹介します。

18歳と81歳の違い

- ・道路を暴走するのが18歳
- ・道路を逆走するのが81歳
- ・恋に溺れるのが18歳
- ・風呂で溺れるのが81歳
- ・自分探しをするのが18歳
- ・皆が自分を探すのが81歳
- ・恋で胸を詰まらせる18歳
- ・餅で喉を詰まらせる81歳

- ・心がもろいのが18歳
- ・骨がもろいのが81歳

- ・まだ何も知らないのが18歳
- ・もう何も覚えていないのが81歳

- ・嵐と言えば松本潤の18歳
- ・嵐と言えば嵐寛寿郎の81歳

今年は積極的な参加を呼びかけず、ボチボチやっていますが、参加者の皆さんは笑って楽しんでもらえました。色々制約はありますが出来ることからやっていきたいものです。

「令和2年度滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」通常総会の書面審議の結果」

会員76名のうち、57名から書面表決の提出があり、すべての議案について過半数の賛成をもって可決されました。

コロナ禍に思う

木村 温美

連日テレビ、インターネット、SNSでもコロナの記事が続きます。新型コロナウイルスが身の回りに存在する中で私たちは今、暮らしていることを痛感します。都道府県をまたいだ旅行や、スポーツ観戦も制限を設けて開催されるようになってきています。が、一方では感染拡大はおさまらず、これからも警戒を続けながら社会生活をしていくことは必須です。

今年の我が家の夏は、孫2人が1カ月程滞在し賑やかな日々を過ごしています。どこにも行けず、ほとんど家で過ごしています。体力には自信があったのですが、この暑さでいつも以上に頑張りが必要ですが、孫のことはやしぐさに励まされ、時には声を出して笑い、知らず知らず溜まっていたコロナへのストレスから開放され、ホッと息つき和む瞬間があります。孫に感謝です。家族や人とのふれあい、コミュニケーションの大切さを感じます。これからもこの新しい生活様式は続きますが、社会や人とのかわりの中で支えられて暮らしていることを、より感じた夏になりました。

人間万事塞翁が馬 ですかね？

古川 光子

東近江
支部

皆さん、お元気ですか？コロナで、様々な事業が中止や制限となり、しんどい日々ですね。私は退職して早や3年、今は古巣の蒲生支所の保健師の窓口に勤務しています。

今年は滋賀県立総合保健専門学校の同窓会も中止でしたが、6年前の同窓会をきっかけに、「ほっとらいん」の平尾さん(同級生！)にお願いして、同級生6人が月1回ヨシ笛を習っています。笛を吹くよりも喋るか笑うかの時間が長く、なかなか上達しませんが、「ソファミレド」という名前もつけ、それなりにレパートリーも増え、「ほっとらいん」の前座や、介護施設への慰問等にも行ってきました。ところが、コロナですべて中止、練習も中止で、一人寂しくピーピー吹いています。いまさらながら、人との繋がり大切さを実感しています。でも、人生の禍福は転々として予測できないですから、この状況がいつか福と転じると信じ、「塞翁が馬」と唱えつつ、趣味も仕事も頑張りたいです。皆様にも福が転んできますように！

保健師であることを喜びとして

千葉 文子

高齢期を軽やかに生きる人生の先輩から数々の言葉をかけられ感銘を受けています。その一つに「年齢を理由に今の役割を降りたらあかんで。出しゃばらずへこまず少しきついと思ってもするのよ」と励ましていただいているのですが、80歳を機に体力的にきついと感じるボランティア活動は止めました。今は、彦根市内と地元で自分の気持ちのまに動いています。地元老人クラブでは、「健康体操サークル」を始めました。月2回1回は2時間程度で栄養・運動・休息など生活習慣にかかわることと、認知症予防の情報提供とゲームなどで楽しんでいます。始めから終わりまでおしゃべりが止まらずあっという間に半日が過ぎます。一寸した知識の習得など家以外の何げない交流ができる居場所の大切さを感じています。

独居高齢者の友愛訪問も楽しんでしているボランティア活動の一つです。その人なりにゆるく楽しみながら、今できることを日々積み重ねておられる姿には元気をもらっています。こうした活動を支えているのは、保健師だから、そして「湖都の会」という情報源を持っているからだ感謝しています。どんな形であれ人の交流には、癒す力があります。大切な言葉を人に伝えることができるようになりたいと思っています。

最近思ったこと

中井 美容

我が家にとって自粛生活の始まりは突然の小中学校休校からでした。そこから子どもにまつわる様々な行事が例年通りとはいかず、卒業式、入学式、習い事すべての日程や実施方法が変わり、今も同じ状況です。

終戦記念日に関連した様々なイベントも変更されるなか、新聞にこんな記事がありました。高齢者の不眠の原因に幼少時の戦争体験がある可能性があるということです。敗戦後必死に生活するなかで記憶から消していた原因としても、歳を重ねる中で様々な喪失体験も相まって幼少時の戦争体験がよみがえり、そのトラウマが不眠となっているということです。そのような不眠には従来の治療は効果なく、ただ、その体験を肯定的に聞いてもらったり、傍に寄り添ってもらうことでのみ改善したという内容でした。子ども時代が人生の終盤でも大きく影響するということに少しショックを受けました。しかし、つらい体験談を肯定的に聞いてもらえ、まるごと受けいれてもらえることが問題を解決するということに日頃のもやもやの答えを見た気がしました。みんな生きているだけで素晴らしい。今日も人の話を肯定的に聞き、できる限りぎゅっと抱きしめようと思います。感染予防をしながらも、人と触れ合ったり癒しあえるそんな方法をたくさん見つけていきたいと思っています。

ポストコロナ社会!! の生活って!?

山本 なお栄

今回、誰も予想のつかなかった新型コロナウイルスの出現、その後の感染拡大は社会・小地域・家庭内の制度、ルールや慣例等に大きな影響を及ぼし、それらは今も変化し続けています。私も含め個々人にも様々な生活上の不安や見えない病気への恐れが日々大きくなっています。

コロナ禍で、感染の予防対策として、三密を避ける、手洗いを頻繁にする、マスクを着用するというようなガイドライン的対応が実践されるのを観て、46年前(就職直後)結核予防法の下、保健所の指導を受けながら市内を検診車についてレントゲン撮影、BCG接種、予防薬の投与、病気隔離の為に入院対応等ガイドラインに沿って実践していた事を思い出しました。

特に「病気は憎んでも人の命は大切に」と病気による差別への配慮の大切さを教わった事は忘れることができません。

又、今回はコロナ関連の文言が多く使われます。「コロナ禍」「クラスター」「パンデミック」「withコロナ」「ビフォーコロナ」「アフターコロナ」「プレコロナ社会」「ポストコロナ社会」など等、膨大な情報と共にこれらの言葉を其々の場面と文脈を読み解いていく事も求められる事になりました。

その上「リモートな働き方・リモート会議」等「デジタル化」を実生活で活用しながら、社会では「デジタル化の生活水準」を守り地域での格差を出させない活動も求められています。

コロナ禍にあっても憲法の「一定の生活水準」を守るための活動は現役の方々が日々頑張っていて下さいます。

今後はこれまでのガイドライン的対応に加え、「人と人・人と空間・人と働き方等」様々な場面で生活・暮らし方の質もまだまだ変容していくと思われます。

私はと言いますとようやくそのぼやけた輪郭が少し見えはじめてきたところです。

新型コロナウイルス感染症と新たな生活

大津支部 白子 京弥

定年退職をした後は、いろいろ持病があるので自分の健康づくりと趣味の時間を増やして、家族で海外旅行も行き、悠々自適の生活が待っていると昨年の年末位は、そう思っていました。

それが、年明けから新型コロナウイルス感染症の蔓延が全世界に広がり、5月には緊急事態宣言が発令され、それまでの生活様式が一変しました。また7月の豪雨災害も、心の痛む出来事であり、新たな感染症対策と災害支援が公衆衛生の課題となっています。

新たな言葉「3つの密」対策で、マスク、手洗い、環境整備、ソーシャルディスタンスが日常生活に必要不可欠となりました。楽しみにしていたオリンピックも延期となり、政治も経済も、コロナ対策で想定外の事態となっています。

コロナ対策で、保健所に今も少しだけお世話になっていますが、「湖都の会」へも参加していきたいと思っていますのでどうぞよろしくお願いいたします。



東近江支部 居原田 ひろみ

この度、「湖都の会」に入会させて頂きました居原田と申します。よろしくお願いいたします。

私事、平成22年に東近江市を退職して以来、その後も嘱託職員、臨時職員としてお世話になっておりました。今年4月から在宅の予定をしておりましたが、じっとして居られない性分で、現在も少し仕事をさせて頂いております。

さて、私の今の楽しみの一つに、レイカディア大学（高齢者の大学です）があります。大学は2年目に入り残すところ半年になったところで、新型コロナウイルス感染症で毎日感染者が増加し、大学も感染予防対策の為3月から休校となりました。9月から再開予定となり、いよいよ卒業に向け終盤の課題学習に取り組むことになります。大学は同年代の者ばかりで気負う事無く、楽しい学生生活です。9月から忙しくなるけど楽しみに待っている日々です。大学で最初に言われた事…教養とは教…今日(きょう)行くところがある

養…今日用(よう)事がある（出不精にならず毎日人と交流しながら楽しんで下さいとの事でした。）

授業以外の仲間との親睦会も楽しいものです。是非皆さんにもお勧め致します。

他の楽しみは、よし笛・フラダンス・銭太鼓・カーブスでの筋トレです。よし笛・フラダンス・銭太鼓はデイサービス等で発表の場があり、生活に張りがあります。自分自身のフレイル予防のために、楽しみながら過ごして行きたいと思っています。



やっぱりやめられない“保健師”

長浜支部 家森 さぎり

「もうやめるの？ 勇気あるなあ。」と言われつつ定年を待たず退職しました。

幼少から家業を手伝い、就職してから自分の時間が上手に持てず、退職前には“もういいなあ、ゆっくりしたい”と、また親の介護を目前に好きにやりたいと思いました。

ただ、いつも頭の片隅にあるのが、就職し始めた頃に出会った初代保健師の松井美都さんをはじめ、臨時で来られていた保健師さん・看護師さんです。彼女達から多くの事を学び、何度も慰めてもらいました。

“助けてほしい！”時に二つ返事で行ける存在に自分もなりたいたいという思いから、現在、週2回は市の乳幼児健診等に、週2回は保健所で「湖都の会」の先輩と一緒にコロナウイルス関連等の仕事をしています。孫の世話も入り、結局忙しい毎日を送っています。

こんな私ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

長浜
支部

花の写真撮り

吉村 三津子

植木や草花を世話して15年近くになります。と、言っても枯らさないようにするのが精一杯で、植物の力で育っています。美しいガーデニングと違って、元々松やつつじ、椿、もみじなどが植えてある庭に、山や野で採取した草木を植えたり、鳥が運んできたものもあり雑多な庭です。花は地味なものが多く、葉陰に隠れた小さな花もあり気をつけていないと見逃してしまいます。

思いがけないコロナで時間が有り、今年初めて、咲いた花全てを写真に撮ってみようと思いつき、それからは毎朝狭い庭の隅々まで見て回り観察するようになりました。花が咲いた時は、ワクワクしながら写真を撮っています。撮る時は、その花が一番その花らしく咲いている姿をと頑張っています。シャキッと凛々しく、やさしくそっと咲いていたりします。気がつけば100種類以上ありました。若葉が緑に茂り花が咲いても、今まであまり気にすることもなくスルーしていたのが、勿体無く申しわけない気持ちです。

高島
支部

奥田 ももこ

現在、総合病院で外来看護師をしています。午前診と夜診に勤務し、診察介助や看護技術の提供、時には救急対応を担っています。高齢化の進んだ田舎の急性期医療や在宅医療を支える多機能病院であり、外来とはいえ様々な部門と協力し合う役割もあります。限られたスタッフと時間内で診療が円滑に行われるよう、多くの取り決めを守りつつ、常に状況の理解や瞬時の正しい判断が必要とされ職員一人の役割が大きくチームワークも重要だと実感しています。専門性を発揮して、先を読んで素早く対応する準備が大事で、日々勉強です。幾度も不甲斐無い思いをしましたが、医師をはじめエキスパートの職員に支えられ5年目を迎えました。また、病院の恥づかしながら思います。

また、病院勤務が休みの時に、古巣の市役所元僚達に声を掛けてもらった乳幼児健診に携わっています。どちらの仕事も、対人援助に勤しむ大切な日々を過ごさせてもらっています。

NEW FACE
新入会員からの
メッセージ

元気で続けたい保健活動

大津支部 清水 めぐみ

学校を卒業してから成人保健や精神保健福祉、地域包括支援センターなどの業務を経験してきました。

現在は、特定保健指導事業やがん対策推進事業などのお手伝いをさせていただいています。様々な職

種の方々と協力し、感染症予防にも気をつけながら、「今できる最善のことは何か」を考えて業務の遂行に努めているところです。

職場までの通勤時間は電車を利用して約15分です。帰りは体力づくりのため、少し遠い駅まで街の風景を楽しみながら30分程度歩いています。今後も元気で保健活動が続けられたらよいなと思っています。これからどうぞよろしくお願い申し上げます。



● 新型コロナウイルス感染症の症状について

発熱および咳が主な症状。37.5度と基準は示されているが、平熱は人それぞれであり、自分の平熱を知っておくことが大切。

症状が出る2日前から感染していると言われており、症状も熱が上がったり下がったりするため、感染に気付くことが遅れることもある。

→行動記録をつけておくことが重要

症状のない人は、人にうつさないこともわかってきている。

→症状がなくなれば退院することができるようになっていく。

65歳以上の人、65歳未満でも糖尿病を持っている人は突然重症化する。一方、65歳未満の人は重症化することが少ない。

● 何より人権への配慮が大切。電話相談の多くは「誰が発症したのか」という問い合わせであり、様々な人権問題が起こっている。

正しく理解し、正しく感染予防していくことが何より大事。

新型コロナウイルス感染症対策についての研修を受けて

彦根支部 澤田 眞由美

3密を避け、ソーシャルディスタンスを保つ生活は、なかなか厄介なものだ。ややもすれば知識不足から、情報に振り回され不安だけがたかまる。研修を受けて、過度に怖がる必要はないこと、基本的な衛生行動の実践が最も重要であることを再認識した。

2月1日より指定感染症に定められ対策が続けられる一方で、65歳以上の高齢者や、糖尿病等の基礎疾患を持っているものは重症化しやすいこと、14歳未満の年齢層では風邪症状のものが大半であること、またMERS、SARSの致死率よりもかなり低い致死率であること等新型コロナウイルスの実態が徐々に明らかになってきている。さらに、実効再生産数も「1」程度と感染の拡大は抑えられている。

新型コロナウイルス対策として最も効果があり、誰でも簡単にできるのが手洗いである。正しい手洗いを実践すればウイルスを1万分の1にまで減らすことができる。



「印象に残ったことば」

「ものを怖がらなさ過ぎたり、怖がりすぎたりするのはやさしいが、正當に怖がることはなかなか難しい」

ワクチンや治療薬の開発には時間を要しコロナの収束はまだ見とおせないが、正しく情報を捉え感わされることなく豊かに日々の生活を送っていききたい。加えて、地域におこるコロナによる人権侵害にはしっかりと向き合い、支え合わなければと思いを新たにしたい。

のである。過度に恐れずしっかりと手洗いを実施し、他者に感染させないためにマスクを着用する。そしてドアノブや手すりなど身近なものの消毒を怠らない。このような地道な努力が、重症化を防ぎ、医療崩壊を防ぐことにつながると確信した。

お知らせ

在宅看護職講習会を開催します。

テーマ：「尿もれ」 ～予防とケア～

講師：彦根市立病院地域連携センター長

皮膚・排泄ケア認定看護師 北川 智美氏

日時：令和2年11月6日（金） 13時30分～

場所：滋賀県国保連合会 4階 大会議室



令和2年度滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」研修会

演題：「滋賀県における新型コロナウイルス感染症対策について」

講師 ■ 滋賀県健康医療福祉部 理事 角野 文彦氏
 日時 ■ 令和2年9月14日（月） 10時15分～11時45分
 場所 ■ 滋賀県国民健康保険団体連合会 4階 大会議室
 会員出席人数 ■ 20人



講演内容

● 感染症対策には正しい知識が必要。

「ものを怖がらなさ過ぎたり、怖がりすぎたりするのはやさしいが、正當に怖がることは、なかなか難しい」（寺田寅彦）

● 感染症予防の三原則

感染源対策：感染源の除去、感染者の隔離、環境の清潔保持

感染経路対策：接触感染→手洗いの徹底、環境の清潔保持

飛沫感染→咳エチケット ※「飛沫」の飛ぶ目安は会話では1m、咳は3mとされている。

空気感染（結核、麻疹）→N95マスク

宿主対策：免疫力の維持（栄養、休養）、予防接種

● 新型コロナウイルス感染症対策

新しい生活様式は感染症予防の三原則を踏まえた生活を送ること。

「手洗い」と「環境の清潔保持」が何より大事。

● 「手洗い」について

ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐことで、手についているウイルスは1万分の1に減らすことができる。接触感染対策として何より手洗いが重要。人は無意識に手で顔など色々なところを触っている。帰宅時、食事前など手洗いをし手についているウイルスを少なくすることで、感染予防になる。

● 「環境の清潔保持」について

手すり、ドアノブなどを塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を0.05%に薄めて拭く。

テーブル等に噴霧するとウイルスを広げるため、タオル等で拭くようにする。

次亜塩素酸ナトリウムは半日から1日で効果がなくなる。また、日に当たないようにすること。

アルコール消毒は新型コロナウイルス感染症には有効だがノロウイルスには効かない。

※「手洗いの徹底」と「環境の清潔保持」に努めることで、新型コロナウイルス感染症だけでなく、他の感染症についても流行を抑えることができる。（今年度のその他の感染症の発生は昨年度と比較して少ない。）

● 「咳エチケット」について

症状のある時はマスクを着用。マスクがないときにはティッシュやハンカチで口と鼻を覆う、または袖で口と鼻を覆う。

マスクは正しく着用し、正しく使用しないと感染予防の効果は少ない。

※医療機関での感染は、マスクやガウンを脱ぐ際に感染している。

● 濃厚接触者の定義は、距離が1m以内でマスクなしの状況で15分以上会話を行った人とされている。

● 滋賀県の新型コロナ対策について

死亡者を出さないこと、医療崩壊を起こさないことを目的に行っている。

外来診療・検査体制の見直しを実施。

10月以降の検査体制として、かかりつけ医等の地域で身近な医療機関等に相談・受診し、必要に応じて検査を受けられる体制等を整備。

病床の確保として、宿泊施設を1施設から2施設へ。

PCR検査は必要な人に実施をする。

PCR検査は7割の精度であり、3割程度は感染していても陰性になることがある。

生活面はリーマンショック時以上に影響がでている。

自粛生活により、高齢者のフレイルが今後大きな問題になるのではないかと懸念されている。



ブルゾン・ベストを貸し出します!! (無料)



ブルゾン



「湖都の会」の活動時、会員の皆様に着用していただくために、ブルゾン10着・ベスト10着を購入いたしました。支部活動時にも使用していただけるよう、貸し出しをさせていただきます。ご希望の方は、事務局(☎077-522-2960 企画・保健課)まで連絡をお願いします。必要書類への記入等を依頼させていただきますので、お手続きをお願いします。

ベスト



令和2年度 滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」

■ 役員名簿 ■

令和元年5月15日改選

◆任期2年(10月1日現在)

役 職 名	氏 名	住 所
会 長	甲 斐 恵 子	近 江 八 幡 市
副 会 長	中 川 富美江	高 島 市
大 津 支 部 理 事	中 井 美 容	大 津 市
草 津 支 部 理 事	奥 野 八重子	草 津 市
甲 賀 支 部 理 事	木 村 温 美	甲 賀 市
東 近 江 支 部 理 事	荻 野 里 子	東 近 江 市
彦 根 支 部 理 事	高 橋 清 子	米 原 市
長 浜 支 部 理 事	中 村 壽 江	米 原 市
高 島 支 部 理 事	高 島 さち子	高 島 市
監 事	田 中 法 子	東 近 江 市
監 事	寺 村 敏 恵	彦 根 市



編集後記

会報第42号へご投稿いただきありがとうございました。
新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、今年度の総会は書面での開催とさせていただきますが、7月に第1回の役員会、9月に研修会を開催し、会の活動も少しずつ開始をしているところです。
9月の研修会では、「久しぶりやね。会いたかったわ。」「元気してた。」と参加者の皆様の会話が盛り上がりつつあったことがとても印象に残っています。新型コロナウイルス感染症の影響により会議や研修会はWEB開催となり、IT化が一気にすすみましたが、その中でも人と触れ合うことは人間の基本的な部分であり、大切にしていきたいなと感じました。
以前の日常が戻ってくることを祈りつつ、まずは出来る感染予防対策の「手洗い」「清潔の保持」を心掛けていきましょう。皆様十分に体調管理していただき、お元気にお過ごしください。



会員募集のお知らせ

当会では、滋賀県内に在住する在宅保健師の方(勤務されていても滋賀県市町保健師協議会には入会できない方を含みます)を対象に会員を募集しています。

現在は、会員のニーズに応じた研修会の開催や、市町の保健事業の支援等を行っており、今後も更に地域住民の健康づくり活動を充実していきたいと考えています。

未加入のお知り合いの保健師さんに、「さらなる資質向上と会員相互の連携・交流を図り、地域住民の健康づくり支援を目指して、共に活動しませんか!」と声かけをお願いします。入会ご希望の方は、事務局(☎077-522-2960 企画・保健課 澤村・鳴海)へ連絡をお待ちしております。