



内科・胃腸科・呼吸器科・放射線科

# ゆとりが丘クリニック 便り

〒020-0638 岩手県滝沢市土沢541番地

TEL 019-699-1122 / FAX 019-699-1121

平成30年5月26日(2018) 第0060号

## 『3秒ルール』

院長メモ

テーブルに落とした患者さんから頂いたお菓子を私が拾って食べると、若いスタッフが少し驚いた顔をして『3秒ルールだから大丈夫ですよ』と言う。『それ何のこと?』と尋ねると『3秒以内ならテーブルに落としたくらいのものなら食べてもいい』という子供のルールだと言う。1秒だろうが3秒だろうが床に落とせば細菌は付く。

小学生の頃、お祭りや運動会の終わったあと、その辺に落ちていたお菓子の箱に残っていたものを“ラッキー!”とばかりに食べていたのを見つかり、成績通知表の家庭通信欄に『拾い食いをさせないで下さい』と担任に書かれた私は、そんなルールは端から気にしないし認めない。私の世代は、床に落ちて多少細菌がつこうがつかまいが食べても問題なんてある訳がないと考えている、と思う。(私だけか?少し不安)

雨の日、運動会の練習が急遽運動場から体育館(当時は講堂と呼んでいた)に変更となり、出し物である東京音頭を輪になって踊っていた時のことである。

『先生、よしお君のズボンの裾から白いヒモのようなものが出ています』と誰かが叫んだ。すぐに走ってきた担任が言った『ウーン、寄生虫だな!』『寄生虫って何ですか?』と私達。『まあ腹の中の虫だ』と先生が言った。以後しばらくの間、よしお君は同級生たちに“ムシオ君”と呼ばれていた。

こんなことは私の小学校時代には日常的にあって、小学校の帰りの反省会、『今から名前を呼ばれたものは帰る前に職員室に寄りなさい』。そして呼ばれた者は、一列に並んで寄生虫の駆除剤を先生の見ている前で飲まされる。当然のことながら毎年のように私の名前も呼ばれる訳だが、ある年思いあまって気の弱そうなクラスメートの便と自分の便を力づくで交換して提出したら、やはりその年も呼ばれた。後でそのクラスメートに散々悪態をついたが、今となっては申し訳なかったと思っている。

そもそも日本では、戦後の公衆衛生環境のめざましい改善に伴ない、児童の寄生虫は激減し最近の医学部の講義内容も少なくなっていると聞く。そして、子供たちの体の中から寄生虫が消えるのと引き換えに小児喘息を患う子供の数は急激に増加し、今や小児のみならず成人の喘息患者も増加を続けている。寄生虫と喘息は共通の免疫抗体だかなんだかを有していて、寄生虫が少なくなると同時に喘息に対する免疫力も低下した、というのが最近の医学的解釈らしい。

何から何まで清潔であることが良いとは限らない、ということである。

という訳で、今日も私は“3秒ルール”なんて関係のない生活しているし、『そんな話をしていると患者さんが減るわよ』という家内の声など無視して、ズボンの裾から回虫を出していたクラスメートのよしお君(別名ムシオ君)を我が同志として強く擁護するものである。

# 6月休診・診療時間のお知らせ

(日曜・水曜・祭日は休診日です) 平成30年6月

- ★ 6月 9日(土) 午後休診  
圭陵会支部長参与会  
出席の為
- ★ 6月12日(火) 午後受付17時まで  
県立中央病院  
地域医療連携委員会  
出席の為
- ★ 6月17日(日) 休日救急当番医
- ★ 6月23日(土) 午後休診  
岩手西北医師会  
認知症ネットワークセミナー  
出席の為



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 午前検査外来	7	8	9
10	11	12 ★	13	14	15	16
17 休日当番医	18	19	20 午前検査外来	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

○=休診日 ★=診療時間変更  
※都合により変更になる事がございます。ご了承願います。

## RSウイルス感染症 ~夏場もご用心~

指導：札幌医科大学医学部小児科学講座 教授 堤 裕幸  
(日本医師会 「日医ニュース：健康ぷらざNo.501」より 抜粋)

### 乳幼児に多いRSウイルス感染症

RSウイルス感染症は、乳幼児に多い呼吸器の感染症の一つです。  
主な症状は発熱や鼻水が続くことですが、何度も感染と発病を繰り返すのが特徴で、生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ100%の乳幼児が感染するとされています。  
例年9月頃から初春まで流行するのが一般的でした。  
しかし、近年では夏場から流行し始めています。  
感染力が強いため、幼稚園や保育園などの施設内で感染するケースが非常に多くみられます。

### こんな時は迷わず受診

RSウイルスは、ワクチンによる予防やウイルスそのものに対する治療薬がないため、発症した時は対症療法が中心です。かぜと同じように、熱がある時は氷水などで冷やし、脱水を防ぐために水分補給し、十分な睡眠をとるなど安静にします。  
症状が軽ければ、たいてい数日で落ち着くので注意深く様子を見ます。ただし咳がひどくなったり、喘息のような「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という呼吸音がある場合、さらに呼吸が苦しそうな場合は、症状が進行して細気管支炎や肺炎を引き起こしていることもあります。このような時は、すぐにかかりつけ医を受診しましょう。



### 大人も感染！ マスクや手洗い・消毒で予防を

大人が感染する場合もあります。症状がかぜと似ているため感染に気がつかず、家族など周囲の人に感染させてしまうことがあるので特に注意が必要です。

RSウイルスに感染している人が身近にいる時は、咳やくしゃみなどを浴びたり吸い込まないようにマスクを着用しましょう。手洗いの徹底やドアノブなど身の回りの消毒をして感染予防を心がけてください。



このマガジンは当クリニックホームページ(クリニック便り)でもご覧になれます。