町立金山診療所だより　vol.190

ほっとクリニック

風邪（かぜ）のお話

町立金山診療所
小児科 医師　藤山　純一

寒くなって風邪が流行してきました。まわりにも風邪の人がけっこういるのではないでしょうか。風邪のほとんどはウィルス感染が原因で、寒さや乾燥によってウィルスが増えやすいので冬には風邪が多くなります。症状としては鼻水、咳、痰（たん）が一般的で、のどの痛み、熱などもあります。

鼻水は鼻の中の、痰は気管の分泌物で、ウィルスを奥まで入れないための防御反応として出ていて、咳は痰を外に排出するための生体反応なので、むやみに止めれば良いというものではありません。また、風邪は自然経過でも数日で治まるものであり、早く治す薬もないので特に治療を必要とするものではありません。医学の教科書ではそう説明されていますが、診察室でそう言われたら患者さんは怒って別の医院に行ってしまうだけでしょう。

鼻水・鼻づまりがあれば気分が悪いし、咳が出れば良く眠れないし、熱が出ればつらいし。そんな症状を減らして楽にするのが対症療法です。鼻水を減らすのは抗ヒスタミン薬で、蕁麻疹（じんましん）や花粉症にも使われます。咳が多い時には去痰薬で痰を減らしサラサラにして出しやすくします。鎮咳薬（咳止め）は痰が多い場合には適しませんが、咳で食べ物を吐いたり、眠れない場合などには使われます。解熱薬（熱さまし）は病気を早く治すものではありませんが、熱によるつらさや食欲不振を少しでも改善させるために使用します。よく気管支拡張薬のテープを貼っている子供さんがいますが、あれは喘息発作で気管を広げるために使う薬であって、風邪の咳には効果がありません。また風邪のほとんどはウィルス感染なので抗生物質も効果がありません。

水分・栄養・休養・睡眠を十分に取り、必要な薬を服用することで風邪からの回復が早くなります。外来では家庭・幼稚園・学校・職場などの流行状況を確認すること、診察で中耳炎、扁桃炎、副鼻腔炎、気管支炎・肺炎などを見逃さないこと、必要に応じてインフルエンザや新型コロナの検査、血液検査や胸部X線写真などを行います。

昔から「たかが風邪」と言いますが「風邪は万病のもと」とも言います。軽いうちに対策を立てて、ひどくならないようにしたいものです。

交通安全コラム

夜光反射材を身につけて事故防止を徹底しましょう

冬は交通事故が多くなります

12月になり、日が落ちる時間もだいぶ早くなりました。また、これからの時期は、降雪などで道幅が狭まったり、視界が悪くなったりと、交通事故が多くなる季節です。過去には、降雪の影響で車道を通行中の歩行者がはねられたり、除雪作業中に車からはねられたりなど、痛ましい事故も発生しています。

【山形県内の事故発生件数】
令和５年中の上位３か月

	月	件　数
1位	2月	288件
2位	12月	263件
3位	11月	259件

※冬時期の交通事故が増加しています

歩行者の事故防止には夜光反射材がおすすめ！

交通事故の防止には、歩行者側の対策も重要です。夜光反射材を身に着けることによって、運転手は遠くから歩行者を視認でき、車両との交通事故の発生を未然に防ぐことが出来ます。

また、最近では、デザイン性の優れた反射材が販売されていますので、アクセサリー感覚でバッグなどに身につけることも良いのではないでしょうか。夜光反射材は、歩行者からドライバーへの思いやりです。歩行中や除雪作業時など、暗い場所へ出る際はぜひ夜光反射材を身につけましょう。

夜行反射材にはバンドタイプやキーホルダータイプなど様々な種類があります。役場で無料配布していますので、お気軽にお問合せください。

問　役場町民税務課 くらし安全係
☎29－5609

ーわたしと金山ー　No.25

林　寛治（かんじ）

金山町立診療センター（2）（旧金山町立病院）

旧町立病院のある辺りは、かつては山崎裏の田畑と低木林だった一帯で、農村環境改善センター（現在は中央公民館）と金山町老人福祉センターと合わせた公共施設ゾーンとして金山町が決定したものです。有屋方面から続く県道73号線の延長道路と、荒屋を経て朴山に至る道路の交差点に位置し、周辺各集落群からの交通の便の結節点であるし、ひろびろとして日照・通気・眺望共に得る最良の環境です。

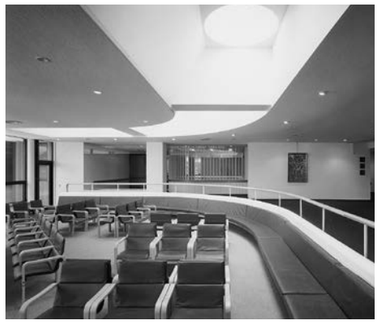
病院は静謐な環境で心穏やかに過ごせることが大切ですから、控え目な外観にすることを目指しました。建築が周囲の自然風景や環境を破壊してしまうと、なかなかもとには戻せないので、上台峠から見て目立つ建築にしないことも特に意識しました。上台峠から見下ろすたびに、金山町の集落群を遮って、旧称金山高校の白い妻壁が突出して目立つことが気になってしまいます。

敷地は前面道路から西側の金山川に向かって標高が下がっていくのに伴い、敷地内に約４ｍの高低差があります。駐車場から車寄せを経た玄関と待合室、外来各診療室がある階は建築としては2階にあたります。金山では待合室を一種のサロンと位置付け、受付事務室、救急室、薬局、売店自販機、相談室と隣接させました。この組み合わせは意外と珍しかったようで、医療専門誌でとりあげてくれました。ただし受付事務室は50床の病室持つ病院としては、狭すぎたかもしれません。

感覚的には地階となりますが、玄関・診察室階から見ての地階は建築としては1階です。ここには50床の病室に対応した余裕のある厨房と放射線診察諸室、そしてリハビリ室があります。ピロティーと駐車場に面した内庭は、当初はリハビリガーデンとして使う計画でした。

一般病床を50床確保することが病院を新築するにあたっての町からの第一条件でしたが、平成20年に規模を縮小して「病院」から「診療所」に、そして令和3年には「無床診療所」になりました。運営規模を縮小したことで、3、4階にある計50床の病室だけでなく、1階の厨房や4階食堂、後に改造した老齢者・障碍者用浴室も未使用状態にあると聞いています。建物は昭和57年（1982年）の竣工ですが、先年の耐震診断では耐震補強工事不要合格との判定を得ています。しかし人が利用しない建物は傷みが早まりますので、有効かつ経済的な活用を考える時期に来ているのではないでしょうか。

例えば3階病室部を町内の小・中・高校生向けの介護・介助等の課外実習教室、あるいは専門の介護者希望者の研修施設とするなど、ボランティア活動も含めて老若合同で様々な催事・交流に活用できるでしょう。あるいは病室と浴室等も介護家族同伴で活用するシステムや、災害時に3、4階共に被害を受けた高齢者、障碍者の町民を優先して受入れる体制が整っていればより有効です。そういった期待も込めて、本稿の表題は「金山町立診療センター」としました。



▲待合室兼談話サロン

▲前面道路に面した診療センター正面入口は２階レベルにある