



ヴィッキーの

# にっぽん紀行

Vol.17

Victoria・Potter

・1980年生まれ。英国ノーリッチ出身。  
・2008年8月から町英語指導助手。



私がこれを書いているとき、外では雪が降っていました。4月も終わりに近いのに、まだ雪が降っていることにとってもびっくりしました。きつと、今年の桜の開花は去年よりもずっと遅くなることを意味しているのでしょうか。4月最後の2週間に、鶴ヶ城に桜を見に行きたいーと思っていました。まだまだ寒さが続き、開花が遅れているようです。でもラッキーだったことがあります。ここよりは少し暖かい福島県東部、国見や飯坂で、桜を見ることができたのです。イギリスにも桜はありますが、道路沿いの長い桜並木はないのです。だから、イギリスでは、桜の咲く頃、めつたに、小さくてかわいいピンクや白い花々で埋め尽くされるような景色は見られないのです。桜は、日本にとって特別なもののよう感じます。多くの観光客が日本を訪れるとき、花々を見るのにちょうど良い季節であつて欲しいと思うでしょう。私は、週末鶴ヶ城で桜を見ることができなかったら、今年はどう見られないのではないかと心配です。なぜなら、ゴールデンウィークに旅行に行くのです。福島県内でALTとして働いている友人2人とベトナムに行きます。大学でベトナムの歴史についてちょっと学ぶ機会があつたの

で、訪れたいと思っていたのです。子どもの頃、両親はよくイギリスにある文化的遺産に連れて行ってくれたので、歴史に興味を持って育ちました。ベトナムの歴史的で文化的な場所を訪れることをとても楽しみにしています。今年、日本はこんなにも寒い日が続いて残念です。きつと、ベトナムについたら、思ってもいないほど暑いことでしょう！

私は日本の文化的なものごとについて、おもしろいと思っています。ここ只見に来て早2年ですが、その気持ちは変わってはいません。4月は宮城県の岩沼に、きれいな神社を見に行ってきました。そして飯坂の丘に見え隠れしている赤い神社にも行きました。また、信夫山を散策して福島市内を山から眺めました。日本にはまだまだ訪れたい場所がいっぱいあります。全てを訪ねられる時間があつたらいいなあと思います。

4月は新学期の始まりです。只見中にも新入生が入ってきました。只見中での生活にも慣れてきたように感じられます。新入生との授業は、どの授業も楽しくて、生徒のやる気を感じられます。只見中で学習することを楽しんでくれることを願っています。

(訳・只見中・福地)

## 広報ただみ診療所

朝日診療所 医師 星野 弘尊

### 「胃腸炎」

不安定な天気が続いています。体調を崩さないように気をつけてください。診療所には連日、嘔吐、下痢で受診する患者が増えています。手洗い等、感染防御をしっかり行っていきましょう。

今月は、胃腸炎についてお話しします。正しい知識と対応を身につければ、安心して療養できることでしょう。

発熱、嘔吐、下痢などの(急性胃腸炎)症状を呈する疾患は消化器内外、感染性・非感染性を含め、多くの原因があります。しかし、ここではいわゆるウイルスによる「腹かぜ」について学んでいただきます。

急性の下痢症は通常「2週間」以内におさまるものとされています。1カ月以上続くものを「慢性」とします。その間は「持続性下痢」と呼びます。通常の感染性下痢症はほとんど「2週間」以内におさまります。

便が水様性なのか、粘便(イチゴジャム)なのか、は大切なポイントです。水様性ならウイルス性のことが多く、吐き気、嘔吐が下痢に対して強いとウイルスの可能性が高まります。また食中毒の可能性もあります。

症状の原因を考えてみてください。嘔吐、下痢の結果、重症の

脱水症が予後を悪くするので、水分が摂取できず、尿が出ない場合は注意が必要です。

治療は、基本的には電解質(体のイオンバランス)、体液の補充、調節です。嘔吐がひどく、全く水分が摂れない場合をのぞけば、経口で水分補給が可能です。単純な水やお茶は吸収されにくいので、かならず塩分、糖分を含む液を経口摂取してください。診療所の入り口の自動販売機で販売されている「OS-1」という経口補水液がおすすです。500ml飲めば、点滴500mlを行ったのと同等の効果が得られます。下痢、嘔吐は消化管感染症に対する生理的反応であるので、基本的には制吐薬(吐き気止め)、止痢薬(下痢止め)の使用は避けます。下痢止めは病原微生物が体外に排出される速度を低下させます。脱水を回避し、病原微生物を排出するため、水分を積極的に経口で摂取しましょう。点滴は経口摂取ができない場合のみ使用した方がよいと考えます。また抗菌薬(抗生物質)は例外的な病態、患者を除いては使用しません。むしろ抗生物質が下痢を引き起こす場合もあります。

しかし、ウイルス性胃腸炎以外の疾患が隠れている場合もあります。長引く下痢、症状が強い場合など、診療所を受診してください。