



◆コロナ関係

コロナ感染は、急拡大し第7波に入りました。感染者数は倍々ゲームの様相を呈し、連日10万人を超える新規感染者が出ています。幸いなことに、重症者は少なく、政府は行動制限を求めています。そのためか、17日に横浜の日産スタジアムで行われた関ジャニ∞の18周年記念コンサートには7万2千人の観客が集まっていました。サッカーも野球も相撲も声援は発しないもののほぼ満席で、これをみると社会の活気が戻ってきているのだと感じました。

医療はそうはいきません。患者の受け入れ先の決定に手間取り、相変わらず重症者は行き場所がなく救急隊は右往左往しています。

BA5の症状は、熱発、咽頭痛、関節痛、倦怠感とほぼインフルエンザと同じです。いずれ、普通の感染症として、インフルエンザのように毎年ワクチンを打つようになるのではと思いました。

◆病院・慈恵会グループからのお知らせ

・神戸総合医療専門学校

学内は落ち着きを取り戻し、学生は普通に登校し通常の業務を行なっています。放火は重大な犯罪であり、刑事事件として警察が鋭意捜査中です。

・松江総合医療専門学校

島根県の感染拡大にともない、米子や出雲で予定していた、出前オープンキャンパスは中止しました。

・新須磨病院

血液検査システムを、連休を利用して入れ替えました。



怠惰は酸を含んでいる

世間は絶え間なく動いています。人間だって生活から離れると錆びます。怠惰は酸を含んでいますからね。
山本周五郎

◆私の本棚

・戦うことは悪ですか

葛城奈海 扶桑社

第14回日本創傷外科学会総会が神戸で開催され、会長の神戸大学形成外科教授 寺師浩人先生が、特別講演に葛城奈海さんを招請されたので、私もその講演を聴きに行ってきました。

講演のテーマは「国と自然を守るということ」であり、この本の内容に近い話でした。7.9トンの漁船をチャーターして3.5mの荒波を11時間かけて、尖閣諸島海域に行くこと15回。尖閣を国有化してからは、中国船の領海侵犯が絶えず行われ、それの対して「遺憾」砲しか打てない国の対応や、800人を超える拉致被害者がありながらも取り戻すことができない国家へのやるせなさを切実に述べられていました。

以前ご紹介した本ですが、改めて読みなおしました。



実践健康法 その6 体幹トレーニング

体幹とは脊椎周囲の筋肉のことです。これを鍛えることで、体の軸が安定し転倒しにくくなります。また、しっかりとした「筋肉ベルト」をまくことになるので、腰痛も緩和されます。

基本はドローインといって、鼻で息を吸いながらお腹を膨らまし、口でゆっくりと吐きながらお腹をへっこめます。これを繰り返すことで体幹が鍛えられます。美木良介で有名なロングプレスもこれと同じです。「立腰」といって常に腰を立てた姿勢も体幹を鍛えることにつながります。

私は、体幹を鍛え大腿筋(ハムストリング)のストレッチを続け、5分と立っておれなかったひどい腰痛から開放されました。

神戸で一番

親切で

丁寧で

優しい医療を



◆今週の院長予定

7月18日	月	海の日						
7月19日	火	7:30運営会議、9:00外来、14:00手術						
7月20日	水	松江 11:30幹部会議、13:30運営会議						
7月21日	木	9:00外来、13:30来客、15:00学校50年史の取材						
7月22日	金	9:00外来、14:00手術、20:00須磨区医師会						
7月23日	土	11:30松江校オープンキャンパスでリモート挨拶、14:00介護の家ワクチン接種						
7月24日	日	12:30斎藤洋一先生を偲ぶ会(ポートピアホテル)						