古石ひでさと5期目に向かっての議会活動　ひでさと

古石 後援会だより

URL：http://古石.com/

第３１８９号
発行日　令和２年６月
古石　ひでさと後援会事務所
岩見沢市幌向南１条１丁目
TEL　２６－２２２６

市政についてご提案、ご意見などがありましたらお聞かせください。

E-mail-furuishi@gray-plala.or.jp

便秘薬　使用は慎重に特に高齢者は

学ぼう 介護のコツ

高齢者と薬

長瀬さんに聞く⑦

便秘薬 使用は慎重に

服用量を順守して 食事や運動も重要

年をとって体の自由が利かなくなったり、認知症になったりしても穏やかな暮らしを続けるには、どのような手助けや介護が望ましいのか。体のあちこちが悪くなって通院先が増えがちな高齢者にとって、薬の管理は大切な問題です。北海道出身の老人看護専門看護師で大阪大学大学院助教の長瀬亜紀さんに、「高齢者と薬」について、よくあるトラブルの実例を交えながら、注意点を教えてもらいます。（編集委員　石原宏治）

化マグネシウムもあったというケースは少なくありません

「便秘」と聞くと、若い女性を思い浮かべる方が多いのでは？　でも、便秘は70歳以上で急激に増加します。80歳以上になると全体の10％に達し、女性より男性の方が多くなります。

便秘の薬は大きく分けて①大腸を動かす薬（刺激性下剤）と②便を軟らかくする薬があります。

①は腸を刺激して排せつを促すので、おなかがゴロゴロして痛くなることがあります。どうしても困って短期間使うものです。

②で、便秘薬を服用したことのない人でも処方しやすい薬として一般的なのが、酸化マグネシウムです。浸透圧で腸内の水分を増やすことで、便を軟らかくして排便しやすくします。

「下痢止めください」と外来を受診した高齢者が普段飲んでいる薬を確認すると、酸化マグネシウムもあったというケースは少なくありません。下痢をしても、まだ便秘薬を飲んでいたという笑えない実話です。

お年寄りの薬は飲み忘れをなくすため、一包にまとめることもありますが、どれが便秘薬か、分かるようにしてもらった方がいいと思います。

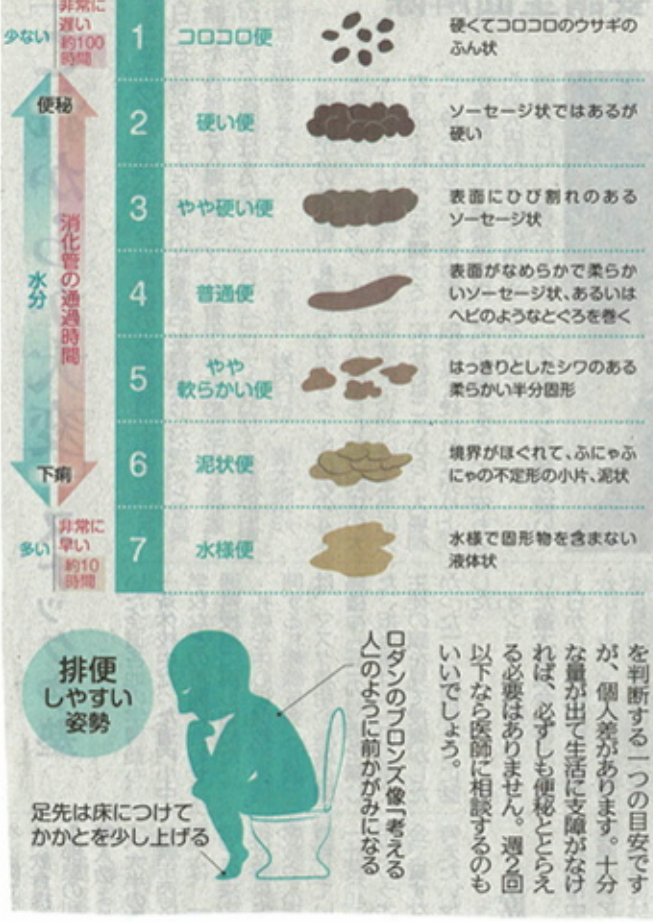
さらに気をつけたいのが服用量です。必ず医師の指示通りにしてください。「増やしてもいい」と説明を受けたら、何錠までなのかを確認してください。高齢者は薬を排せつする腎臓の機能が低下しているため、便秘薬であっても薬を増やすのは生命の危険につながることがあります。

高齢者が便秘になるのは、加齢で食事や水分の摂取量が減り、腸の動きや腹筋の力が低下、体の活動量も少なくなっているからです。睡眠薬や風邪薬の副作用で腸の動きが弱まって、便秘するケースもあります。

食事や運動にもつながるので、適度な運動を取り入れてください

朝ごはんを食べると便秘になりにくいと言われます。胃に食べ物が入ると腸が刺激されます。排便習慣をつけるため、食後、トイレに行くようにしては。トイレに座るとき、排便しやすいのは前かがみの姿勢＝図下＝です。

排便の間隔は便秘かどうかを判断する一つの目安ですが、個人差があります。十分な量が出て生活に支障がなければ、必ずしも便秘ととらえる必要はありません。週2回以下なら医師に相談するのもいいでしょう。



予防徹底 経営手探り

道、休業要請全面解除

新型コロナウイルス感染拡大に伴う道の休業要請が全面解除された1日、石狩管内を中心に道内の映画館や劇場などの再開と営業を再開した。感染症対策やマスク着用などの感染予防を徹底。感染が広がる危険はまだ残っており、コロナと共存する経済活動の模索は当面続きそうだ。（十屋朋、岩内仁、樋本佳也）

道内最大の歓楽街、札幌・ススキノ・スナック「ルアン」は1日夜、約1カ月半ぶりに店を開けると、待ちわびていた常連客が来店された。感染予防のため入店時に手指の消毒や検温を行い、客同士が1人かそれぞれ1人以上空けて座るよう求めた。オンライン授業が続いていた道内小中学校などの再開に合わせ、通学時間に関心が集まった。

札幌を中心に活動を展開する札幌映像文化協会（札幌）は、マスク着用や座席の間隔確保などの対策を講じた。担当者は「1日も早く生活の質を取り戻したかった」と感染防止策を説明。オンライン授業を行っていた専門学校・札幌大繭映会（札幌）も1日から通常授業に。運営会社ホールディングス（札幌）は同日から道内全映画館の営業を再開した。

マシン半分に

札幌市中央区のサッポロファクトリーフィットネスクラブでは、利用できるトレーニングマシンなどの設置数を半分ほどに減らし、入場制限を設けて再開。4月18日の休業以降、会員の15％が退会したという。岸本秒輝支配人は「道外からクラスター（感染者集団）が発生したスポーツクラブへの警戒心は強い。しっかりした対策をアピールしたい」と冷静に語った。

道内で「カラオケ館屋」などカラオケボックス74店を運営するアドアーズ（札幌）は、感染予防のためアクリル板を設置した（19日、札幌市）

道内4地域で人出が減少した割合(%)			
	5月17日	24日	31日
札幌駅	-76.5	-76.7	-63.8
ススキノ	-61.9	-64.7	-52.2
新千歳空港	-78.5	-75.0	-70.4
旭川駅	-61.6	-55.7	-50.1

※NTTドコモの「モバイル空間統計」を基に作成。感染拡大前（1月18日～2月14日）の休日平均と5月17日、24日、31日のそれぞれ午後3時台の比較。

世界遺産 その魅力と未来 ⑩

無形文化遺産「祇園祭」

起源は疫病の退散祈願

城西国際大学　教授　佐滝　剛弘

世界遺産の制度と並ぶユネスコのもう一つの大きな文化保護の枠組みに、「無形文化遺産」がある。世界遺産が不動産を対象としているのに対し、無形遺産は歌舞伎や能楽、和食など、伝統芸能や伝承技術など文字通り「無形」のものを対象にしている。

日本の無形遺産の中には、今世界で猛威を振るっているコロナウイルスと同様の「疫病」の退散の祈願を起源とする祭礼がいくつもあるが、その最も代表的なものが、全国の33件の祭礼で構成される無形遺産である「山・鉾・屋台行事」の一つである京都の「祇園祭」である。

平安時代、しばしば流行した疫病は怨霊の祟りだと考えられ、その怨霊を鎮めるために神泉苑（京都市中京区）で始まった「祇園御霊会」が祇園祭の起源である。御霊会はのちに京都・東山に祀られた祇園社の祭礼となり、明治時代になって祇園社が名を変えた八坂神社の祭礼となって現在に至っている。

こうした歴史的経緯のため、4月8日にウイルスの早期終息を願って、八坂神社の末社で特別な神事として祇園御霊会が一般には非公開で行われ、6月にも特別神事が行われる予定になっている。

歴史は繰り返すというが、1000年以上の歳月を経ても人類は疫病と闘い続けていることをあらためて想起させてくれる無形遺産「祇園祭」である。

ただし、今年は山鉾巡行も祭りの本来の中心行事である神輿渡御も中止となってしまった。大変残念である。

疫病の退散祈願が起源の祇園祭の山鉾巡行（2019年、筆者撮影）

全産業 経常益32％減

1～3月期 下落率リーマン以来

財務省が1日発表した2020年1～3月期の法人企業統計（速報値）は、金融・保険業を除く全産業の経常利益が前年同期比32・0％減の15兆1360億円で、4四半期連続のマイナスだった。下落率はリーマン・ショック後の09年7～9月期（32・4％減）以来、10年半ぶりの大きさ。消費税率が引き上げられた19年10月以降の伸び悩みに加え、新型コロナウイルスの感染拡大による経済活動の停滞が響いた。

売上高は3・5％減の59兆5572億円で、3四半期連続のマイナス。政府は、今年4月に発令した新型コロナの緊急事態宣言を5月に解除したが、感染再拡大への不安から本格的な経済活動の再開にはほど遠い状況だ。

製造業の経常利益は29・5％減、非製造業は32・9％減だった。財務省は「新型コロナによる経済全体の厳しい傾向を反映している。今後の企業動向を注視したい」と説明した。

民間シンクタンク各社は1日、法人企業統計などを踏まえて20年1～3月期の国内総生産（GDP）改定値の予測を発表。8社の平均は、物価変動を除いた実質で前期比年率2・2％減となり、速報値の3・4％減から上方修正を見込んだ。内閣府は8日に改定値を公表する。

法人企業統計の業種別では、外出自粛に伴う飲食店や宿泊施設、観光地への客足減化により、非製造業のサービス業が59・6％減と大きく落ち込んだ。卸売業は、原油など資源価格が下落したことから38・0％減。製造業でも、世界的に需要が低迷した輸送用機械が50・7％減となった。

全産業の設備投資は4・3％増で、2四半期ぶりのプラス。発電所の安全対策工事などがあった電気業が39・2％増と伸びた。

財務省は今回、新型コロナの影響で企業の回答率が十分でないとして、確報値の公表を見送った。7月末をめどに改めて発表するとしている。

法人企業統計　企業活動の実態を把握するため、財務省が業種や資本金別に企業の経営、財務状況を集計している調査。景気を左右する設備投資の動向が特に注目される。3カ月ごとの四半期別調査と年1回の年次別調査があり、四半期別は資本金1千万円以上の企業が対象となる。結果は内閣府が発表する国内総生産（GDP）の改定値に反映する。

ファーウェイ、5Gスマホ新製品

米制裁受け独自アプリ

華為技術日本が発表したスマートフォンの新製品

華為技術日本（ファーウェイ・ジャパン）は2日、第5世代（5G）移動通信システムに対応した4万円台のスマートフォンなど新製品を発表した。5G対応端末は、同社のほかにサムスン電子やシャープなどがすでに発売しているが、値ごろ感を打ち出して普及を図る。

ただファーウェイは、米国から制裁を受けているため米グーグルのアプリストアを使えないといった問題を抱える。独自のアプリストアを採用するなどの工夫をしているが、日本の消費者にどこまでアピールできるかは未知数だ。

人工知能（AI）を活用してきれいな写真が撮れるカメラなどに力を入れた「P40　ライト　5G（4万3780円）を19日、高級モデルの「P40　プロ　5G」（11万9680円）を12日に発売する。

日本市場の責任者は「良いときも悪いときも革新を起こす」と、米制裁の克服を目指す考えを示した。

一方、同じ中国のメーカー、小米科技（シャオミ）は「Redmi　ノート　9S」（2万4800円から）などの安価なスマホを9日に発売すると発表した。5Gには対応していない。昨年進出した日本市場の開拓を進める。