

# タンポポの長い長い旅

## 神戸雄一詩碑祭で特選を受賞しました

第29回神戸雄一詩碑祭で大東小4年の竹原妃利さん（10歳）の『春の旅』が特選に選ばれました。『春の旅』はタンポポの一生を描いたもので、綿毛から再びタンポポの花になるまでを感性豊かに描いています。タンポポを題材に選んだ理由を聞くと「何となくですが、元気に咲いていたタンポポが印象に残っていたからかな」とのこと。

短歌や詩を書くのが大好きという妃利さん。物語を考えるのが楽しいとのこと。「小説や詩をよく読みます。一番好きな詩があるんです」と紹介してくれた詩は金子みすゞの『土と草』でした。何千万の草を育てて

いる土のものを描いた作品。妃利さんの詩でも土が大きな意味を持っているそうです。

綿毛となって土から離れ、空の旅を終えて行き着く先も、また土の上。懐かしくてタンポポは眠ってしまいます。妃利さんが詩の中で一番気に入っているところは「気がついていたらタンポポになっていた」の部分。「土はなんだか落ち着く感じがして好きです。タンポポも土においを嗅いで眠くなっちゃったんです」。土から離れ旅を続けるタンポポは、もしかしたら妃利さんたち子どものことなのかなと感じました。

### 春の旅

ぼくは  
この春さいた  
大きなタンポポの小さい種  
大空を見上げながら  
そよ風を楽しんでいた  
すると  
いきなりすごい風がふいた  
ぼくは大空に飛ばされた  
一しゅん星が見えた  
そら高くとんでいった  
気がつくとぼくは  
ういていた  
そよそよとのんびりと  
空は気持ちよかった  
ふと思った  
あれから何日たっただろう  
それを考えすぎて  
まぶたが重くなりねむってしまった

目を覚ますと  
夜だった  
きれいなきれいな  
星が見えた  
こっちの空も楽しい気持ちになれた  
むねがドキドキした  
そして  
空のゆめを見ながら  
ねむった  
目をあけたら  
いいにおいの土だった  
とてもなつかしかった  
なぜかねむった  
気がついたら  
タンポポになっていた



賞状を手に喜ぶ妃利さん

### 今年も嘔吐・下痢の季節になりました

年末にさしかかり、めっきり寒さが厳しくなってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？今回は嘔吐・下痢症についてお話したいと思います。

毎年寒い時期になるとウイルス感染症による嘔吐・下痢症が流行します。特に今年にはノロウイルスというウイルスが全国的に猛威をふるい、しかも宮崎県は今年、一時的に日本一ノロウイルスが流行しました。治療も大事ですが、なにより大事なことは感染しないための予防策です。

#### 手洗い

予防の基本です。普通は手のひらや指の腹の部分をよく洗うと思うのですが、注意するのは指先、指の間、手首、手のしわです。指先、手のしわは手のひらに爪を立て、手のしわに沿うような感じで洗います。指の間は手を組む感じにして洗い、手首は片方の手でねじるように洗うことが大事です。手洗いを30秒行ったら後、流れている水で20秒ほど十分に洗い流しましょう。特に食べ物を扱う方は厳重に行ってください。

#### 消毒

まずは食べ物です。最も気をつけたいのが貝です。カキ、アサリ、シジミなど殻が2枚ある2枚貝がノロウイルスを

たくさん持っていることが多いです。そのためこの時期は火を通すことが重要で、1分間ほど煮立たせれば大丈夫です。また、食べ物だけでなく包丁、まな板などの調理器具やスポンジにも注意が必要です。火を通せるものであれば、1分間ほど煮立たせることが必要です。しかし食器洗い場周囲やふきんなど、火を通すことができないものは消毒で予防します。ここで大事なのは、よく使用するアルコールではノロウイルスは無くなりません。そこで使用するのが次亜塩素酸ナトリウムです。これは漂白剤や赤ちゃんの哺乳瓶消毒液によく入っており、かなり薄めて使ってもノロウイルスが死んでしまいます。薄め方は漂白剤、消毒液の裏に書いてありますので参考にしてください。

#### 家族がかかってしまったら

これだけ注意していたのに、家族が嘔吐・下痢症にかかってしまった。この時期の嘔吐・下痢症はものすごく感染しやすいという困った特徴があります。そのため家族の介護をする間は、いつも以上に予防が大事になってきます。

手洗いの後に使うタオルは家族全員で共有せず、自分専用としてください。できればペーパータオルなどがいいです。続いてトイレ。トイレの掃除をしないといけないとき、先ほどの消毒液を使っていたのですが、掃除のときは

消毒液をもっと少し濃くして使ってください。大事なのは掃除をするとき、手が汚れないようにビニール手袋を使用すること、自分が着ている洋服の消毒です。掃除しているつちいつの間にか洋服が汚れていることがあります。しかしいきなり洗濯ではまったく消毒になりません。そのため先ほどの薄めた消毒液に1時間浸すか、沸騰させたお湯に1分間浸さないといいけません。生地によっては傷めてしまうものもあるので、掃除するときの洋服には気をつけましょう。

#### 最後に...

この時期の嘔吐・下痢症がここまで騒がれるのは、赤ちゃんや高齢者などで脱水がひどくなる、最悪亡くなることがあるからです。嘔吐がひどくなければ飲む点滴（薬局に売っています）をこまめに飲んで自宅で様子を見ていただいても大丈夫です。しかし吐き気がひどくてまったく飲めないのであれば、その時は点滴を行う必要があります。受診するようにお願ひいたします。

※飲む点滴、作ることも可能です。レモン汁などで風味をつけると飲みやすいです。ただし、子供では1日当たり6000cc、高齢者では10000ccを限度としてください。

用意するもの	分量
ボトル	1000ml
塩	小さじ1/2杯 (3g)
砂糖	大さじ4と1/2杯 (40g)
水	約1000ml

著：串間市民病院・内科  
医師 相良 誠二

Seiji Sagara