



## 新型コロナワクチン接種について



新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）による感染症（COVID-19）が発症すると、熱や咳といった風邪によく似た症状がみられます。軽症の人、治癒する人も多いですが、症状が重くなると呼吸困難や肺炎が重症化し、死亡にいたる場合もあります。

### ◆ワクチンについて◆

新型コロナワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防するものです。

日本で接種が始まったワクチンは、メッセンジャーRNA（mRNA）ワクチンという種類です。mRNAワクチンでは、ウイルスのタンパク質を作る基になる情報の一部を注射します。人の体の中で、この情報を基にウイルスのスパイク部分が作られ、それに対する抗体などができることで、ウイルスに対する免疫ができます。

### （接種回数と接種間隔）

◇1回目の接種後、3週間の間隔で2回目の接種を受ける必要があります。（接種後3週間を超えた場合は、できる限り速やかに2回目の接種を受けてください）

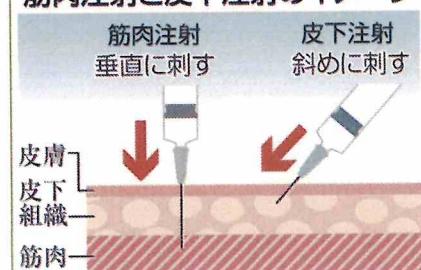
◇1回目に本ワクチンを接種した場合は、2回目も必ず同じワクチン接種を受けてください。

## 筋肉注射について

本ワクチンの接種は、インフルエンザワクチンのような「皮下注射」と異なり「筋肉注射」で行います。皮下組織のさらに奥にある筋肉に打つ注射の方法で、注射針を皮膚の面に対して垂直に刺します。針が深く刺さるので見た目は怖いですが、とくに痛いということはありません。

上腕の三角筋に接種しますので、肩口までしっかり出せる服装にしてください。半袖の上に上着をはおるなど、スムーズに接種できるようご協力をお願いします。

### 筋肉注射と皮下注射のイメージ



このあたりに接種します

- ・すぐに肩を出せない
- ・まくりにくい分厚い生地
- ・伸びない素材



すぐに肩を出せる服装で！

- ・半袖をまくり上げる
- ・半袖の上にカーディガンやシャツをはおる



本ワクチン接種後も基本的な感染予防対策（マスク着用、密集、密接及び密閉の回避、手洗いや咳エチケットなど）を続けていくことが必要です。

院内ディケア  
【おたつしやサロン】作品紹介

## 医療従事者等への ワクチン接種が始まりました

4月19日（月）に新型コロナワクチンが当院へ搬入され、同日より第1回目のワクチン接種を行いました。初日は西澤院長をはじめとする医師や看護師等30名に接種が行われ、4月23日（金）までの5日間で、医療従事者等約200人の接種を終えました。



ワクチン接種を受ける西澤院長



保管中のワクチン



「鯉の滝登り」



カラフルな鯉ができました☆  
勢いよく滝を登る様が見事です。

## ～医師紹介～



整形外科医長  
**森川 高志**  
(令和3年1月より勤務)

令和3年1月より当院整形外科で勤務しており、主に骨折・外傷、変性疾患、骨粗しょう症などを診療しております。高齢化が進むにつれて骨粗しょう症をベースにした骨折、四肢の関節痛、首や腰などの変性による手足のしびれ・痛みに困っている方が増えてきております。関節痛・しびれなどで生活に不都合なことがあればご相談ください。

現在、新型コロナウイルスの蔓延で大変な時期ではあります、宝達志水町のみなさんのお役にたてるよう頑張りますのでよろしくお願ひいたします。



内科医長  
**上野 洋誓**  
(令和3年4月より勤務)

私は自治医科大学の出身で、この大学では主に地域医療に携わる医師を育成する大学として創設され、専門科を問わずある程度の診療を行えるような「総合医」を育成しています。私もその一員として、専門に偏らず広く勉強して参りました。私は学生時代、漫画やドラマに出てくる何でも診れる医者に憧れていますので、まさに志に叶う大学であったわけです。まだまだ若輩者ではありますが、精一杯皆様のお力になれるよう頑張りますので何でもご相談ください。よろしくお願ひいたします。



# おたつしや新聞



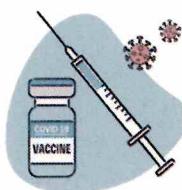
## 新型コロナワクチン接種とこの後 院長 西澤 誠

現在使われるファイザー社のワクチンは、既に世界中でたくさんの方が接種を受けており、極めて有効性が高いことが証明されています。当町でも高齢者を中心に概ね問題なく進んでいます。

新しいワクチンということで「副反応が怖い」と思われましたが、痛みや発熱は短期間で消え、知られている重要な副反応としては、「アナフィラキシー」と「血栓症」の2つであり、後者は現在日本で使われているワクチンとは関係がありません。アナフィラキシーは一種のアレルギーで、その為接種後15分間の経過観察の後に帰宅いただきますが、これまでに重度のアレルギー反応の経験がある方は30分間様子を見させていただきます。頻度は極めて稀で治療を適切に行えば致命的になることはありません。最近、米国での若年者への接種で「心筋炎」との関連が報告されていますが、頻度は極めて稀です。

安全に接種を受けるために、問診票にはアレルギー歴をきちんと記入しておくことと、服用中の治療薬がわかるように、お薬手帳を接種会場に持参するようにしてください。過度に心配することのないようにしましょう。

さて、先の冬季にはインフルエンザの流行はほとんどありませんでした。ではこの秋のワクチンはどうなるのでしょうか？厚生労働省では、ワクチン接種の準備を進めていますので、おそらく例年通りに接種が行われるものと思われます。当面、ワクチン接種で免疫力を上げ、旅行などを楽しむことになりそうです。



## 7月12日は「人間ドックの日」です

皆さんは、定期的に人間ドックを受診していますか？

1954年7月12日、国立東京第一病院（現：国立国際医療センター）にて日本で初めて人間ドック健診が行われ、その日にちなんで記念日と制定しました。

人間ドックの「ドック」は、船を点検・修理するための施設「dock（ドック）」に由来すると言われています。船が点検や修理のためにドックに入るように、人間も健康を保てるよう定期的にドックに入りチェックを行う必要があるとの考え方から生まれた言葉と言われています。

日頃健康だと思っていても、知らないうちに病気をもっていることもあります。

健康に暮らすため、年に一度くらいは精密検査を受けて、自分の健康状態を確かめましょう。



# ストレスについて

副院長 菅谷 純一

医学界では前世紀までは笑う、怒る、信じるなどの心の動きがどこまで病気を招いたり治したりするのかを科学的に立証する事が難しかったのですが、21世紀となった現代では心の問題にも科学のメスが入り始めています。

自律神経は本来、交感神経と副交感神経が上手くバランスを保っていますが、ストレスに影響されやすく、過労、睡眠不足、不安、苛立ちなどによりバランスが崩れてしまうと身体に影響を及ぼすことになります。例えば同じ作業を行うにしても嫌々するのと楽しんとするのでは、自律神経のバランスが違ってくるだけでなく、神経細胞を傷害するとされる活性酸素が増え、すなわち心の持ちようが健康に大きく作用する事が研究で解明されてきています。こうした心のストレスと病気との因果関係は2,500年も前にヒポクラテスも述べています。

心とは生命のエネルギーが大脳を通じて外部に現れたものと言われていますが、その逆をとれば心のエネルギーを高める事によって大脳を経由して生命のエネルギーを高める事が出来るのでは、との研究も進められています。つまり昔から言われるように『良い事を思えば良い事が起こる』『笑う門には福来る』となるのでしょうか。

## ～ストレス対処の「3つのR」～

ストレスは気付かないうちに蓄積していきます。心身が疲れ切ってしまってからでは、なかなか回復は難しいものです。日頃から「3つのR」を取り入れ、適度に休みを取って早めに対処しておくことが、ストレスが引き起こす病気の予防にもつながります。

### ①Rest(レスト)：休息、休養、睡眠

オンとオフを切り替え、しっかりと休息をとる

### ②Recreation(レクリエーション)：趣味・娯楽や気晴らし

趣味や娯楽など、好きなことに打ち込む時間を作る

### ③Relax(リラックス)：癒やし、息抜き

深呼吸やストレッチ、音楽鑑賞、入浴  
など緊張を解きほぐす時間を持つ



参考：日本看護協会「メンタルヘルスケア」

自分に合ったストレス解消法を見つめましょう

## 菅谷医師に聞く『私のストレス解消法』

私は非常に太りやすい体质で、あきれた事に正月の3日間で体重が10kgも増加した事もある。体重が増加してしまうと身体にも不調を来たし、それがストレスとなってしまうのだ。そもそもスポーツは苦手でジョギングなんぞは大嫌いであるのだが、現体重を維持するといった目的で毎日30分のジョギングや筋トレなどを日課としている。

そう、スポーツでストレスを解消するのではなく、ストレスの無い生活を送りたいが故に日々肉体を鍛錬しているのです。



親子で空手をする  
菅谷医師▶

## 七夕献立

旬の食材を取り入れて、涼やかなそうめんで天の川をイメージした献立を提供しました。



### ◇メニュー◇

- ・あなごちらし
- ・3色そうめん汁
- ・夏野菜炊き合わせ
- ・七夕ゼリー



七夕にそうめんを食べると“1年間無病息災で過ごせる”という言い伝えがあるそうです。

皆さんが元気で過ごせますように☆



# おたつしや新聞

第20号

令和3年9月14日発行

発行者：町立宝達志水病院

発行担当部署：病院事務局



## ～ 脳ドックのご案内 ～

## 放射線部

脳ドックはまだ症状が現れていない人に、脳や脳血管の状態を詳しく検査し、病気や危険な兆候を早期に発見する事を目的としています。脳の病気は自覚症状がないまま突然発症し、後遺症が残るものも少なくありません。



たとえば脳卒中は高齢者の病気と思われがちですが、20歳代～60歳代で発症することもあり、特に40歳代からはそのリスクが高くなります。そのため、脳卒中を防ぐには脳ドックを年に1度受診するのが良いとされています。また、認知症についても脳ドックで調べることができます。

磁気共鳴画像診断装置（MRI）や超音波を用いた検査は、X線による被ばくを伴わないので、気軽に検査を受けていただけます。脳卒中など脳の病気や物忘れが気になるなど不安を感じている人には脳ドックの受診をおすすめします。

### 【検査項目】

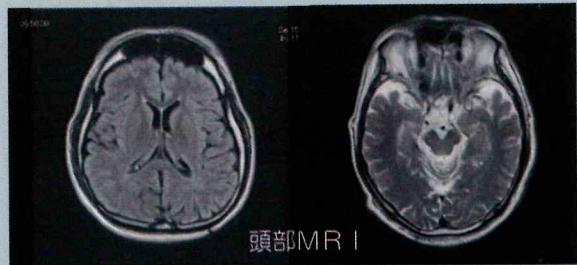
問診・内科診察・身体計測・血液検査・長谷川式認知症検査・MRI/MRA検査・頸動脈エコー

【実施日】 毎週木曜日9時30分～（要予約）

【料金】 35,000円（税込み）

### MRI 磁気共鳴画像

MRIは、磁気を利用して脳全体を鮮明で非常に細かく画像を撮影し、脳梗塞や脳腫瘍、脳出血の有無や大きさ、発生箇所などを検査します。



頭部MRI

### MRA 磁気共鳴血管画像

#### （頭部MRA）

MRIと同様に、磁気を用いて画像を撮影します。MRA検査は、脳の血管を撮影し、くも膜下出血などの原因となる脳動脈瘤などの有無を検査します。また、脳動脈硬化や脳動脈の狭窄や閉塞などの血管の詰まり具合を検査することができます。



頭部MRA

#### （頸部MRA）

頸部には、脳や首の組織に送る動脈が複数通っており、それらの動脈と動脈分岐部の状態を確認することが特に重要です。頸部MRAは頸部血管の状態（狭窄の有無など）、動脈分岐部の状態を調べる検査です。



頭部MRA

※MRIは磁気を用いるためペースメーカーを挿入している人など、検査出来ない場合があります

こんな人は  
脳ドックが  
おすすめです

- 中高年でまだ一度も脳ドックを受診したことがない人
- 高血圧症、高脂血症、糖尿病などの脳卒中の危険因子を持っている人
- 肥満、飲酒歴、重度喫煙者、ストレスの多い人
- 心臓病（弁膜症、不整脈、心房細動など）を患っている人
- ご家族にクモ膜下出血、脳出血、脳梗塞などの脳疾患の病歴のある人

## がんの予防 内科医長 上野 洋輔

がんは日本人の死因第1位となっており、早期発見、早期治療が重要となる病気です。

今回はがん検診の大切さについて説明します。

現在がん検診として胃、肺、大腸、子宮頸部、乳房の5部位の検診が行われています。これらのがんは検診によってがん死亡率を減少させる効果があると証明されています。胃、乳房および子宮頸部は2年に1回、大腸および肺は毎年の受診が推奨されています。何歳から行えば良いかというと、子宮頸がん検診は20～69歳、その他は40～69歳での受診が推奨されています。子宮頸がんは若くして発症するが多く、他の部位より若年での受診を推奨されています。毎年1万人以上が亡くなられており、他部位と比較し20～30代での罹患、30～50代での死亡が多いことが問題となります。ほとんどが「ヒトパピローマウイルス」というウイルス感染が原因となるがんであり、このウイルスはワクチン接種することでかなりの割合を防ぐことができます。

また、がん検診を受けない理由としてよく耳にするのは、「自分は病院に通院中であるから大丈夫」という話です。実は病院での一般診療の中でがんの有無を調べる検査というのは行われていないことが多いです。「腫瘍マーカー」という血液検査を行っていることがあります、これはがん以外の様々な要因で上昇したり、逆にがんがあっても上昇しないこともありますので、過信しすぎないようにしましょう。結局の所、直接がんができるいか調べることが大切ですので、ぜひ、これをお読みになった皆さんには定期的にがん検診を受けることをおすすめします。一生涯の間でがんになる確率は2人に1人以上ですので、決して他人事とは思わず、がん検診を受けましょう。

## ~9月はがん征圧月間です~

日本対がん協会では毎年9月を「がん征圧月間」とし、がんとその予防についての正しい知識や早期発見・早期治療の大切さを広める活動が全国的に行われています。

この機会に家族や大切な人と一緒にがんについて考えてみましょう。

できることから始めてみませんか

### ◆がんを防ぐための新12か条◆

- ①たばこは吸わない
- ②他人のたばこの煙を避ける
- ③お酒はほどほどに
- ④バランスのとれた食生活を
- ⑤塩辛い食品は控えめに
- ⑥野菜や果物は不足しないように
- ⑦適度に運動
- ⑧適切体重の維持
- ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩定期的ながん検診を
- ⑪身体の異常に気づいたら、すぐに受診を
- ⑫正しいがん情報でがんを知ることから





# おたつしや新聞



## 冬の過ごし方；栄養面からのアンチエイジング

院長 西澤 誠

2019年の1年間に全世界で糖尿病が原因で亡くなった方の数(約420万人)は、新型コロナウイルス感染者の犠牲者の数とそれほどかわりません。一方、血糖値が高くなることは、免疫力の低下を招き新型コロナウイルス感染では重症化のリスクとなります。血糖値が上がりにくくするカロリー制限と運動は糖尿病の改善だけでなく、だれにとってもアンチエイジング(抗老化)につながります。

今は糖尿病でない方でも、年齢とともに血糖値は上がりやすくなります。また、血糖値が上がりやすい食べ物を好む人では、心筋梗塞や脳卒中が多くなり、認知症になりやすいことも知られています。特に甘いお菓子や飲み物は急激に血糖値が高くなりますので、注意が必要です。一方、カロリーの制限、あるいは、今はやりのプチ断食にはアンチエイジング効果が期待できます。

もちろん、食べる楽しみも大切です。ぜひ、食べることとセットで運動することを考えてください。運動は血糖値を上がらなくするだけでなく、筋肉から出てくるマイオカインという物質には認知機能を高める働きもあります。カロリー制限と運動(室内での軽い筋トレでも良いです)で健康維持、さらにアンチエイジングを目指しましょう。

## 咳エチケットについて

感染対策小委員会

新型コロナやインフルエンザなどのウイルスをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖(そで)を使って、口や鼻をおさえることです。新型コロナが流行してからこの言葉をよく耳にしているとは思いますが、未だに咳やくしゃみをするときに、手で直接口を押えている人をよくみかけます。私たちは昔から“咳、くしゃみをするときは手で口を覆いなさい”と言われてきたためもあるのでしょうか。その行動は見た目のマナーにはなりますが、感染症の拡大につながってしまいます。

### 《 3つの正しい咳エチケット 》



1. マスクを着用する
2. ティッシュ・ハンカチ
3. 上着の内側や  
などで口や鼻を覆う

### 《 悪い事例 》

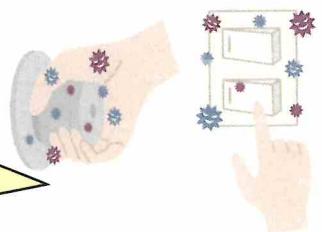


1. 咳やくしゃみを手でおさえる
2. 何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえた後、どのような行動をしていますか？

ドアノブや電気のスイッチ、その他周囲のものに触った後、他の人がその箇所に触れることで感染症が広がっていきます。

そうならないために「咳エチケット」を心掛けていきましょう。

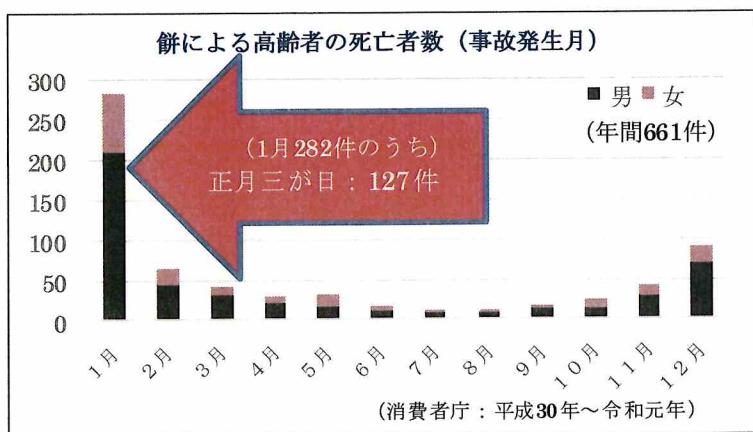


## 餅による窒息事故にご注意ください

栄養管理委員会

1年間で、食物が原因となった窒息による高齢者(65歳以上)の死亡者数は3,500人以上で、そのうち2,500人以上が80歳以上です。

また、餅による窒息死亡事故の43%が、餅を食べる機会の多い1月に発生しています。



高齢になると、口内や喉の機能等に変化が生じ、噛む力や飲み込む力が弱くなります。以下の点に注意して餅による窒息事故を防止しましょう。

### 【お餅を食べるときの注意点】

- ◆餅は小さめに薄く切り、食べやすい大きさにしましょう ◆一口の量は無理なく食べられる量にしましょう
- ◆お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう ◆ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう
- ◆焼いたお餅などの表面の「渴き」が危険！必要な時はとろみのある水分を摂りましょう。

お餅が食べたいけど食べられない、食べさせたいけど怖くて普通のお餅は少し心配……という人にも安心して食べられるお餅風の食材があります。

このような手軽に使える介護食を利用するなど、食事の時間をより楽しくする工夫ができるといいですね。



当院でも  
元旦に患者さんへ  
“お餅風雑煮”  
を提供しました。

### ～新年に願いを込めて～ しめ飾りづくりに挑戦

石川県看護協会能登中部地区主催のプラッシュアップ研修に当院から看護職員3名が参加し、その中で「お正月しめ飾りづくり」を体験しました。現代風にアレンジしたリース型のしめ飾りづくり体験に、参加したスタッフもリフレッシュできました！

