

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だいichi通信

2021
VOL.47
春
SPRING

令和3年4月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

医療法人 平野同仁会 津山第一病院
総合病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします



生活のリズムを整え
体調管理に気を配ろう!!

Pick up!

『マイナンバーカード』の 保険証利用について

病気のイロハ シリーズ②

『ワクチン』について

地域医療連携室からのお知らせ

ご紹介患者さまの
診療予約について



ナス美さんのナースがんばってま〜す

職場復帰 看護師の声



在宅支援かわら版

『訪問リハビリテーション』より

まめ子さんの健康レシピ

「さば缶」



さば缶を使った簡単レシピのご紹介!

健康体操

転ばないための カラダ作り

お家で出来る、転倒予防の簡単運動!

ちょっとブレイク!

クロスワードパズル

『ワクチン』について

特に新型コロナウイルスについて



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

Profile

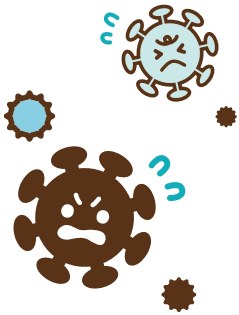
- ・昭和47年 京都府立医科大学卒
- ・日本内科学会 専門医
- ・日本消化器病学会 専門医
- ・日本消化器内視鏡学会 専門医
- ・日本ドック学会 認定医



1 免疫の働き

とは何かという疑問にお答えします。あまり難しく書くのは避けて、できるだけ易しくして説明したいと思います。

まずは免疫の説明からしなければなりません。理解を容易にするため順を追って書いていきます。



私たちの周囲には細菌やウイルスなどの病原微生物が多数存在しています。病原体が体に入れば病気を引き起こします。しかし一度入った病原体がその後再び入ってきたりも病気を再発させない仕組みが自然にできるのです。この仕組みを『免疫』といいます。

この免疫の仕組みを利用するのがワクチンです。ワクチンを接種すれば体は自動的に免疫物質を作り出すのです。すると、次にこの病原体が入ってきたりも症状を軽くすることができた

り、防御することも可能となるばかりではなく、他人への感染も予防できるのです。ワクチンは自然感染の人工的な模擬試験のようなものです。

2 ワクチンの歴史

1798年イギリスのエドワード・ジェンナー先生が天然痘の膿みを子供に植え付けて再び天然痘にかからないことを証明したのが起源です。この時はまだ免疫反応という考え方はありませんでした。

それから100年程経った1880年にフランスのパスツールやドイツのコッホにより、一度かかるとある物質が体の内部に出来て、再度かかるといけないと証明されました。この物質をワクチンと名付けワクチン製造の基礎がつくられたのです。

3 ワクチンの種類

▼生ワクチン

ウイルスや細菌の毒性を症状が出ないようにより弱くした製剤(病原体をそのまま使用する)。そのため接種後に発熱や発疹が出る場合があります。自然感染に近い状態で免疫が出来るのでワクチン効果が得られやすく、効果も長く続きます。

▼不活化ワクチン

培養して増やしたウイルスや細菌を加熱処理、ホルマリン処理、紫外線照

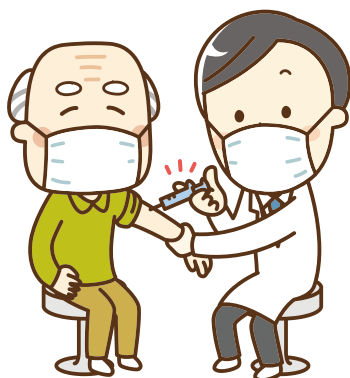
もう一年以上にわたって私たちを苦しめている病気が新型コロナウイルス感染症です。この病気はウイルスの感染によっておこり、多くが軽症で終わる反面、2割くらいが入院を必要とするくらいに重症化したり、場合によっては命を失うことさえあります。

ウイルスというのは細菌とは異なり抗生物質が効かず、決定的な治療薬が未だに見つかっておりません。従って感染の収束を目指すためには、これまでの一般的な予防法を守ることが大事なのですが、今ワクチンに大きな期待が寄せられています。今回はワクチン

射などをして病原性をなくしたり、その中の有効成分だけを取り出したりしてつくりまします。生ワクチンに比べ安全性は高いのですが、効果が低く、複数回打ったり、アジュバントという効果を上げる薬剤を加えたりしなければならず、効果の持続も短くなります。今回のコロナワクチンがこれにあたります。

▼トキソイド

病原体そのものではなく細菌毒素だけを取り出し、ホルマリン処理を行なって無毒化したもので免疫を獲得させます。



4 ワクチンの投与経路

皮下注射は皮膚のすぐ下に注射をします。ほとんどのワクチンがこれです。

筋肉注射は日本ではこれまでヒトパピローマウイルス、髄膜炎菌、13価結合型肺炎球菌ワクチンの3つだけです。

たが、今回のコロナワクチンは筋肉内注射です。

筋肉注射はテレビなどで見ると垂直打ちで一見怖そうですね。上腕部の三角筋という筋肉に0・3ml打ちます。ファイザー社のものは三週間後にもう一度打たねばなりません。他に経皮、経鼻、経口などがありますがここでは省略します。

5 予防接種について

日本では定期接種と任意接種があります。

▼定期接種

国や自治体が定めた予防注射です。一定の年齢、一定の期間で行い、自治体が費用を負担するのではほとんどの場合は無料です。

▼任意接種

ご自身や保護者の判断により接種します。健康保険は利用できません。中には自治体が公費負担を行っているものもあります。



6 ワクチンの安全性

これが最も気になるところでしょう。今まで述べてきた内容からお解りいただけるように、病原体そのものを弱毒化したり不活化したりして接種するので、副作用は低いといはいえ起こることもあるのです。

中でも致命的になりかねないのが、アナフィラキシーショックです。アナフィラキシーとアナフィラキシーショックでは少し意味合いが違います。アナフィラキシーショックとは前者より程度が強いもので、血圧の低下や意識障害などを伴うものです。免疫の過剰反応が起こる状態です。15〜60分くらいで起きることが多いので、その間の安静と観察が必要です。少し難しくなってきました！

ファイザー社のワクチンでは100万回で11・1例（2020年12月現在）といわれています。その他にも起こるかもしれませんが、今のところデータが充分とはいえません。まだまだ課題は残っておりませんが、これから徐々に明らかにされていくことを期待しています。日本ではまだ症例数が少ないのですが、6000例に1人という報道があります。また、女性に多いといわれていますが、これから症例が蓄積されないと結論は出せないと思います。全ての症例が軽快しているのは

朗報といえるでしょう。

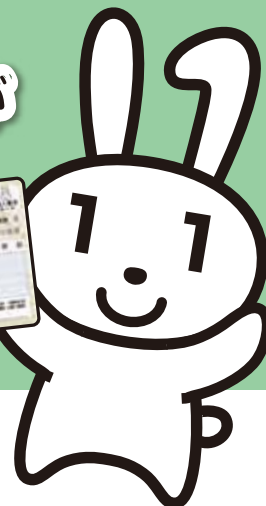
以上長々とワクチンについて説明してきました。少し難しかったかもしれませんが。このコロナワクチンについてはまだまだ未知な部分があるのは当然でしょう。しかしこれまでの日本人はややもすればワクチンに対して恐怖感が強すぎたようです。

副作用というのはお薬すべてにあります。日常服用されているものも例外ではありません。しかし作用を理解し、副作用を知っていることが大切なのです。

お薬手帳はそのためにもあります。必ず持ち歩いてください。



マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります。



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

この春より津山第一病院でもマイナンバーカードが保険証として利用できるようになる予定です。ただし、ご利用いただけるのは事前にマイナポータルで健康保険証利用の申込みをされた方に限ります。

注意 事項

マイナンバーカードの申込み方法やマイナポータルへの登録方法は当院ではお答え出来かねます。下記の番号が居住している地域の市役所・町役場などへお問い合わせをお願いいたします。



1 マイナンバーカードを カードリーダーにかざす

カードの顔写真を機器で確認します。
※顔写真は機器に保存されません。



2 オンラインであなたの 医療保険資格を確認!

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書
により医療保険の資格をオンラインで確認します。

(出典:厚生労働省ホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)



マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

マイ ナン バー

0120-95-0178

受付時間 (年末年始を除く)

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30

紛失・盗難による
マイナンバーカードの
利用停止については

**24時間
365日受付!**



▼一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

マイナンバーカード等 **050-3818-1250** その他のお問合せ **050-3816-9405**

職場復帰看護師の声



元気もい
ナス美さんのナース
がんばってま〜す。

当院の看護師約130名のうち7割が既婚者であり、6割が子育てをしている又は子育てを終えた経験があります。そこで、当院で働く子育て中または子育てを経験したキャリア3年～30年の育休明けナースや就業継続のプラチナナースに話を聞きました。

不安だったこと

- ◎ブランクが心配
- ◎配属先が変わることへの不安
- ◎復帰後の働き方(子育てとの両立)



仕事が始まる前にしたこと

【育休明けナース】

- ◎自分の両親・夫の両親・夫に協力をお願いした
- ◎知っているスタッフと連絡をとったり、所属していた部署に出向いて近況を聞いたり、看護部長や師長に相談した

【プラチナナース】

- ◎家族に継続して働く意志を伝えて協力をお願いした
- ◎健康に気をつけていた

周囲の支援

【育休明けナース】

- ◎家族の協力や手伝いが増えたので助かっている
- ◎仕事復帰後、変わっていることや新しくなったことを快く教えてくれたため、業務に戻りやすかった

【プラチナナース】

- ◎一緒にまだまだ働いていこうと激励された
- ◎自分の必要性を感じさせてもらった



仕事を始めて(復帰して)感じたこと

【育休明けナース】

- ◎不安を感じすぎていた分、意外に何とかやれるものだと感じた
- ◎仕事にも少しずつ慣れてきて生活のリズムがついてきたが、ものすごいスピードで1日が終わる

【プラチナナース】

- ◎利用者・家族との信頼関係もできてきて相談してもらえる機会が多くなった
- ◎体力に見合った勤務形態を認めてもらえて良かった



今思うこと

【育休明けナース】

- ◎想像以上に周囲の方々に助けてもらうことが多く、申し訳ないと思う
- ◎上司をはじめ子供を持つスタッフも多く、よく話を聞いてくれていると思います
- ◎子供が1～2歳の時は本当はもっと一緒に過ごしたかったなと思いましたが、仕事をしながら限られた時間を大切にしていきたい

【プラチナナース】

- ◎あと何年出来るか、体力は大丈夫かと思っている
- ◎スタッフのみんなが気持ちよく接してくれる



看護の仕事は、勤務体制や業務の内容を考えれば容易な仕事ではありません。お互い厳しい目を配りながら、安全に努めています。だからこそ一人でも多くの仲間と仕事が続けられるよう理解を示し、協力をし合う職場で、安心できる看護を提供し続けたいと思っています。

ご紹介患者さまの 診療予約について

4月より、ご紹介いただく患者さんの
診療予約の受付時間を変更いたします。



受付時間

平日(月～金) 8:30～16:30

(受付時間外、および土・日・祝のお申し込みにつきましては、翌平日に回答いたします。)



▼津山市にお住まいの方
TEL 0868・32・2067
社会福祉事務所 障害福祉課

訪問をしていると長年同じ装具を使用して合わなくなっている方や、壊れたまま使用している方が時々おられます。補装具が合わなくなったり、破損したら修理や新しい物を作ることが出来る場合もあります。

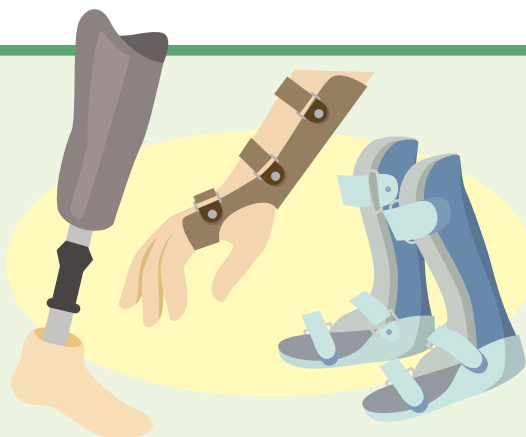
そんな時は身体障害者巡回更生相談という制度を利用してみてはいかがでしょうか。

まずは、お住まいの地域の市役所・役場にある社会福祉事務所へ相談してください。

補装具とは

義肢・装具、車椅子、座位保持装置、補聴器、眼鏡、重度障害者意思伝達装置などがあります。

電動車椅子のみ岡山市の岡山市身体障害者更生相談所(岡山市北区南方2-13-1)が窓口になります。



『訪問リハビリテーション』より

在宅支援かわら版



最近話題のEPA・DHAが 豊富な『さば缶』の簡単レシピ

EPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は鯖・いわし・マグロなどの青魚に多く含まれる脂肪酸のことで、近年は魚離れ気味の食生活により不足傾向が指摘されています。また、体内で作ることができない脂肪酸のため食事から取り入れることが必要な必須脂肪酸です。

EPA・DHAには認知機能低下や認知症の予防効果、血液サラサラ効果、中性脂肪低下作用が期待されています。(日本人の食事摂取基準 2020 年版より)

今回は EPA・DHA を多く含み手軽に料理できストックもできる『さば缶』のレシピを紹介します。

サバの栄養分とうま味が
ギュッと詰まったさば缶



ストックしておけば大助かり！
簡単！栄養満点レシピのご紹介

簡単！
栄養満点
レシピ

さばの炊き込みご飯(米2合分)

材料

米 2合
さばの水煮缶 1缶
(汁は捨てず、あらかじめほぐしておく)
※ (こいくち醤油 大さじ2
料理酒 大さじ1
おろししょうが お好みで)
青しそ 2枚
白ごま 少々

作り方

- 炊飯釜に米とさばの水煮缶、※の材料を入れて混ぜ合わせます。(さばの水煮缶の汁は捨てずにそのまま混ぜる。)
- 2合の目盛りまで水を加え、30分浸漬します。
- ご飯が炊きあがったら全体を混ぜ合わせ茶碗によそい、白ごまと青しそをトッピングして完成です。



転ばないための カラダ作り

1 スクワット

足腰の筋力を
鍛えましょう

【方法】

- 両手で手すりや椅子の背を持ち、足は肩幅くらい開けた状態で立ちましょう。
- 立った状態からお尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げていきましょう。

【1セット10～20回】

【1日3セット】

膝はつま先
よりも前に
出ない



お尻は
後方へ

★チェックポイント

膝がつま先よりも前に出ないことが重要です。
スクワットが難しいようであれば椅子やベッドからの立ち座りでも同様の効果が得られます。

2 片脚立ち

バランス能力を
鍛えましょう

【方法】

- 片手で手すりや椅子の背を持ち、片方の足を5cm程度浮かせます。
- 支えている方の脚と上半身は真っ直ぐの姿勢を保ちながら1分程行います。
可能であれば持っている手を指先で支えたり、両手を離して行うなど難易度を調整してみましょう。

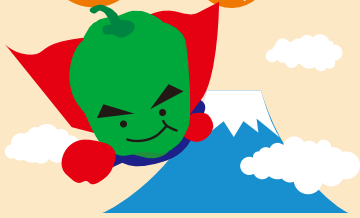
慣れてきたら
1本の指で支えたり
両手を離してみま
しょう！



【1セット左右1分ずつ】

【1日3セット】

編集後記



2年ぶりに甲子園では春の高校野球が始まりました。高校野球に関わらず去年は色んなことが見送りになって影響を受けた子供たちが沢山います。大人も含めて影響を受けた方々がいつか報われると良いな、なんて考えてしまいます。

健康だいいち通信編集室

在宅部門

▶ 通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直)
FAX (0868) 28-3266

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。ご自宅までの送迎を行います。

▶ 訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211
FAX (0868) 28-2280

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。

▶ 訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直)
FAX (0868) 28-3266

津山第一病院「訪問看護ステーション」では、疾患や障害があっても、「慣れ親しんだ自宅で暮らしたい」と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

▶ 居宅介護支援事業所

TEL (0868) 28-5652 (直)
FAX (0868) 28-3266

居宅介護支援事業所には介護保険の利用を希望される方への相談や情報提供を行う介護支援専門員(ケアマネージャー)が所属しています。介護保険の利用について気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。



ちょっとブレイク クロスワードパズル

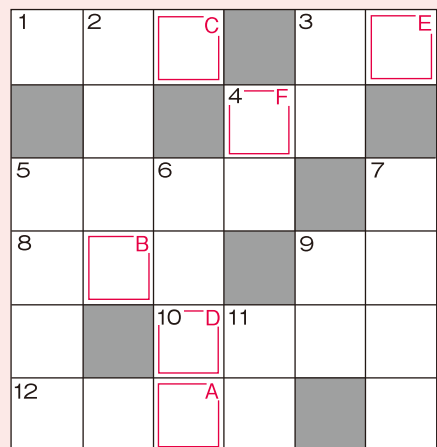
●タテのカギ

- タテ 2: 感染症の予防に用いられる抗原の総称。
タテ 3: 物事の筋道が分かり、うまく処理して行ける能力。
タテ 4: 動物の指の先にある硬いもの。
タテ 5: おなかが減ること。
タテ 6: 問題にしないこと。無視すること。「採算〇〇〇〇でセールする」
タテ 7: 常時ベッドで寝ている状態。横になったまま起きられないこと。
タテ 9: 体に傷が。〇〇の功名。
タテ 11: 海水や地中からとれる白くてからい物。

答えはこのページの右下にあります。

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: 1ドル110円。〇〇〇相場。
ヨコ 3: 地面の下。地中。〇〇⇄地上
ヨコ 4: 手に持って体を支える棒。
ヨコ 5: 他人に伝えてはいけなく、止めること。
ヨコ 8: 陸地を掘って船が通れるようにした水路。
ヨコ 9: 数の位取り。数字の個数。「〇〇が違う」
ヨコ 10: 家の周りなどに石を積んで作ってある、かべや塀。
ヨコ 12: 日本列島の東海岸に沿い、南から北に流れる暖流。



答え

A	B	C	D	E	F



医療法人
平野同仁会

総合病院 津山第一病院

〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
電子メール info@tsuyama-1 sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp



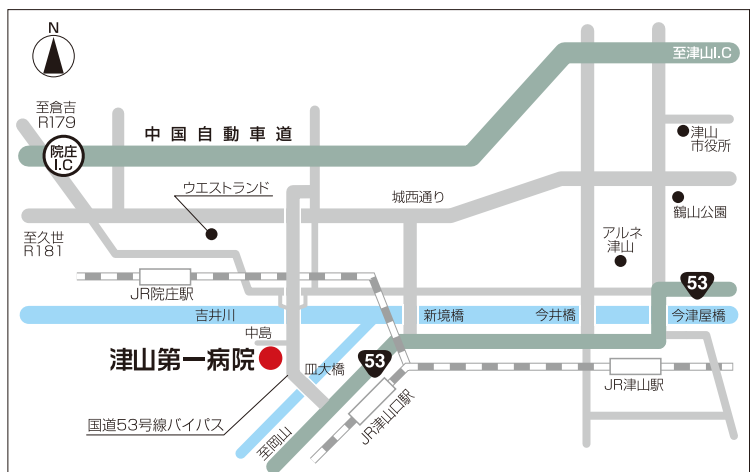
津山第一病院公式
Facebook ページ

http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



看護ブログ

知られざる(?)ナースの日常
院内外の活動についてはブログに掲載しています。



Copyright © 2015 Tsuyama Daiichi Hospital. All Rights Reserved.