総合守谷第一病院

ゆりの花たより

2020
vol.50

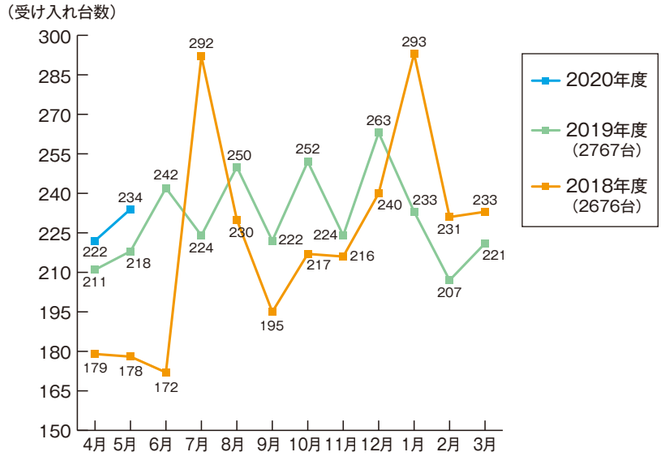
救急部の活動実績 …… 2
健康増進センターより …… 2
当院へのご支援・ご寄付に対する御礼 …… 3
訪問診療って?～訪問診療部～ …… 3
第22回 栄養管理室フレッシュコラム …… 4
第36回 リハビリ元気通信 …… 4

サンシャイン水族館

救急部の活動実績

救急部副部長　川辺 正之
髙野 裕樹

当院は二次救急医療機関として、24時間365日体制で救急搬送を受け入れています。昨年度の救急車の受け入れ台数は2767台でした。近年救急車の受け入れ台数は増加傾向となっており、応需率（消防本部から当院への救急搬送受け入れ要請のうち、当院が受け入れをした割合）も上昇しております。救急の受け入れ体制の充実と納得できる医療の提供のために職員一同日々努力しております。守谷市の救急医療の一翼を担う病院として、これまでと同様、地域の皆様に救急医療の分野で貢献できる様に今後も頑張ってまいりますのでご支援のほど宜しくお願い申し上げます。



健康増進センターより新規実施項目についてお知らせ

〇新型コロナウイルス抗体検査

新型コロナウイルスが人間に侵入した場合、体内の免疫反応により、数日～十数日の間にウイルスに対する抗体が作られます。一度作られた抗体は数か月間という比較的長期にわたり体内に存在すると言われていますので、過去にウイルスに感染したかを判断する一つの方法として利用することができます。抗体が作られている人は、新型コロナウイルスに感染したとしても、抗体により速やかに体外へ排除されるため、症状（肺炎など）が軽くなる可能性があります。

抗体検査が陽性となった場合、新型コロナウイルスのワクチンを接種したのとほぼ同様の効果があるという事になりますので、他の人にウイルス感染を起こすことはありませんが、体内にはウイルスがまだ残っている場合もありますのでPCR検査が追加で必要となります。

〇軽度認知障害関連検査（脳ドックオプション項目）

現在、65歳以上の高齢者のうち約10人に1人が認知症であると考えられており、有病率は増加傾向にあるとされ、2025年推定認知症患者は675万人と推定されています。

認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）の高齢者も約400万人いると推計されています。65歳以上の「4人に1人」が認知症とその“予備群”となる計算であり認知症はとても身近な病気です。認知症の多くをしめるアルツハイマー型認知症を早期に診断すれば薬で進行を遅らせることができ、健康な時間を長くすることができます。

VSRAD（Voxel-basedSpecific Regional analysis system for Alzheimer's Disease）という検査は、MRI画像を用いて前駆期を含む早期アルツハイマー型認知症に特徴的にみられる内側側頭部（海馬・扁桃・嗅内野の大部分）の萎縮の程度をMRI画像から読み取り、アルツハイマー型認知症の診断支援情報を提供するシステムです。

MCIスクリーニング検査はMCIのリスクを判定する血液検査と、MMSE (Mini-Mental State Examination:ミニメンタルステート検査)を合わせて実施します。血液検査では、アルツハイマー型認知症の原因物質といわれるアミロイドベータペプチドを排除、またはその毒性を弱める機能を持つ血液中の3つのタンパク質を調べます。MMSEは認知機能障害のスクリーニング検査として国際的に広く用いられており、2つの検査結果をもとにMCIのリスクを判定します。

お申込方法、料金など詳しい内容につきましては、健康増進センター（0297-45-9912）までお問合せください。

当院へのご支援・ご寄付に対する御礼

総合守谷第一病院　院長　遠藤　優枝

新型コロナウィルスの感染が続く中、当院でも職員一丸となって対応してまいりました。未知のウィルスに対する不安や緊張を抱えての毎日ですが、皆様からの応援とご支援が職員の励みになっております。

第一波の物品不足の中、ご寄付いただいたマスクや消毒液、フェイスシールドを作成した上に改良を加えて届けていただいた品々は大切に使わせていただいております。お菓子やお弁当の差し入れから活力を頂いたこともありました。労いの一言や、子供たちの絵や励ましの手紙も支えになっています。ハイビスカスの花は今も毎日　花を咲かせて元気を与えてくれています。

どの支援も私たちを勇気づけ、新たな活力を与えてくれるものでした。ご支援・お心遣いに改めて深く感謝いたします。

新型コロナウィルス感染症だけでなく、地域の救急医療をしっかり支えていくことが当院の使命と考え、一層　感染対策を徹底して診療を継続してまいります。

引き続きのご支援・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

訪問診療って?～訪問診療部～

お一人での通院が困難な方を対象にあらかじめ訪問日時を決め、計画的・定期的に自宅を訪問して診察を行うものです。
訪問診療は、患者さんやご家族の方が、“住み慣れたご自宅で”“その人らしく過ごす”ための方法の一つです。

9:00過ぎ　13:00過ぎ
病院出発

↓

ご自宅や施設に到着
診察・処置・処方・相談…

※通院が難しくなったとき

➡訪問診療への切り替えや他の方法について主治医に相談してみてください。当院かかりつけの患者さんは、診療時に訪問診療部のスタッフが同席し医師とのご相談のお手伝いも可能です。

※訪問診療について知りたいとき

➡「いずれ…」「先々のために…」という方、迷われている方、「お願いするか分からないけど…」の方、どなたでもお気軽にお声掛けください。ご説明させていただきます。

訪問の様子

カラオケ大会のプログラム

庭の花の写真

記念撮影

旅行の写真

総合守谷第一病院 訪問診療部
(月)～(金)　8:30-17:00
(土)　8:30-13:00
070-2673-6727　担当:永峰

医療について知りたいことや疑問に思っていること、ありませんか?

医師・看護師・検査技師・リハビリスタッフ・事務員からなる広報委員会では、病院広報誌『ゆりの花たより』を発刊し、病院からのお知らせや医療に関する情報をご来院の皆様に提供しています。患者さんやご利用者の方が日々医療に関して知りたいことや疑問に思っていることについて、出来る限りお答えします。各階に設置してあるご意見箱に記入用紙がありますので、ご記入の上、ご投函下さい。ご質問等の内容によっては、お答え出来ないこともございますので、予めご了承下さい。

第22回 栄養管理室のフレッシュコラム

新型コロナウイルス感染症の影響で生活習慣乱れていませんか?

管理栄養士
徳田 友美子

新型コロナウイルス感染症の影響で外出する機会が減り、屋内で過ごす時間が増え、運動不足になっている方も多いと思います。また、生活習慣が変わり、テレビやゲームなど、座ったままや横になる事が増え、ついついポテトチップスやスナック菓子に手が伸び、久しぶりに体重計に乗ったら驚いた!という方もいるのではないでしょうか。乱れた食生活や運動不足は生活習慣病の原因となります。

新型コロナウイルス感染症予防のためにも、生活習慣を見直し、バランスの良い食事と適度な運動でウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

①バランスの良い食事
ウイルスに負けないための食生活としては、3食規則正しく、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事が大切です。

②適度な運動
適切な時間・強度・頻度で運動の習慣を身につけましょう。(下記を目安に)
運動は5〜10分程度でも効果があります。通勤や買い物で歩いたり、エスカレーターではなく、階段を使うなど日常の活動を運動につなげましょう。

副　菜
主にビタミンやミネラルの供給源で、体の調子を整えます。野菜は1日350g必要ですがそのうち1/3は緑黄色野菜から摂り、海藻やきのこなども組み合わせましょう。

主　食
主に炭水化物の供給源で、体を動かすエネルギー源になります。
摂りすぎてもいけませんが、少なすぎてもバランスを崩すもとになります。ごはん・パン・麺類などを、適量食べましょう。

1日の中で、牛乳・乳製品や果物も適量プラスしましょう。

主　菜
主にたんぱく質や脂質の供給源で、体をつくるもとになります。
魚や脂肪の少ない肉、卵、大豆製品のどれか1つを毎食摂りましょう。

汁　物
塩分を摂りすぎないよう、1日1杯を目安にしましょう。
具だくさんにするといろいろな食品を手軽に摂ることができます。

■年代別の推奨運動時間と運動強度(カッコ内は心拍数)
心拍数100〜120/分の強度とは個人差はあるものの、「会話しながら運動できる程度」であるといわれています。

- 20代…180分/週(130拍/分)　30代…170分/週(125拍/分)　40代…160分/週(120拍/分)
- 50代…150分/週(115拍/分)　60代…140分/週(110拍/分)

■頻度
継続できる運動を選びましょう。

最低限、1回30分程度の運動を1週間に2回行いましょう。(全年代)

<体重が増えてしまった!という方、100Kcalチャレンジはいかがですか?>

体重1kg(腹囲1cm)=7000Kcal

体重を1kg減らすには7000kcalを消費する必要があります。仮に今の食生活から1日100kcal減らすと7000÷100=70、つまり70日で1kg体重を減らすことが出来ます。もちろん、運動で毎日100kcal消費するのも良いでしょう。

すべて体重70kgの人が100kcal減らすための時間(分)です。

■歩いて減らす
ゆっくり歩く(54m/分)　‥‥約35分
普通に歩く(67m/分)‥‥‥約25分
早く歩く(95m/分)‥‥‥‥約20分
■乗り物で減らす
自転車(時速16km以下)　‥‥20分
電車で立つ‥‥‥‥‥‥‥‥‥40分

■階段で減らす
階段を下りる ‥‥‥27分
階段を上る‥‥‥‥‥10分
■ストレッチで減らす
ストレッチ‥‥‥‥‥約30分
筋肉トレーニング‥‥約25分

『厚生労働省・健康づくりのための運動所要量』より

リハビリ元気通信 第36回

茨城県初導入!神戸装具製作所の医療用インソール『mysole®』

総合リハビリテーション室 理学療法士　木村 諒一

この度、当院ではオーダーメイドインソール『mysole®(マイソール)』を導入することとなりました。整形外科医監修のもと、義肢装具士、理学療法士が中心となって開発された新しい医療用インソールです。動作分析を重要視し、専用のパッドを足底に貼り付けて、動作変化や症状の改善を患者様と共に確認し実感する製作方式を採用しています。唯一地面と接し、身体の土台である足部の異常は全身の姿勢に影響します。そのため、足元の歪みが原因で生じる疾病や不調に対して、このインソールが用いられています。パッドにはそれぞれ機能があり、関節の支持や誘導、足底の筋肉を刺激し、足部機能を改善することで、姿勢や動作をソフトに矯正します。対象疾患は扁平足や外反母趾、変形性関節症などの整形外科疾患を中心に様々です。ただインソールを使用するだけでも効果はそれなりにありますが、運動療法を併用することでさらに効果を発揮します。したがって、当院では、医師と相談し、インソールを使用しつつリハビリテーションを行いたいと考えております。治療用装具だから費用がかかるのでは?と思うかもしれませんが、健康保険の適応が可能です。

このインソール導入により、足部機能低下などでお困りの方を足元からサポート出来たらと思います。

詳細をお聞きになりたい方は「リハビリ木村」までお気軽にお声かけ下さい。

第37回もお楽しみに!

発　行　社会医療法人社団　光仁会　総合守谷第一病院
編　集　広報委員会
発行日　令和2年8月31日
〒302−0102　茨城県守谷市松前台1−17
TEL 0297−45−5111(代)
FAX 0297−45−5050

【関連施設】
ひかり訪問看護ステーション・ひかり居宅介護支援事業所
TEL0297−48−0972
すこやかルーム(守谷市病児病後児保育室 運営委託)
TEL0297−45−2194
https://www.moriya.daiichi.or.jp
印　刷　前田印刷株式会社　筑波支店