

ゆりの花たより

2021
vol.53

| | | | |
|--------------------|---|---------------|---|
| 新型コロナウイルスのワクチンについて | 2 | 第39回 リハビリ元気通信 | 3 |
| 第25回 栄養管理室フレッシュコラム | 3 | 入職の挨拶 | 4 |





新型コロナウイルスのワクチンについて

院内感染対策委員会 薬剤師 中野 英明

皆さんは新型コロナウイルスのワクチンについてどんな印象をお持ちでしょうか。「早く打ちたい!」、「何だか不安。」、期待と不安が交錯している方も少なくないのではないかと感じております。そこで、今回は新型コロナウイルスワクチンについて簡単に説明させていただきます。少しでも多くの方とワクチンについての正しい情報を共有出来たら幸いです。

現在国内で接種が進んでいる新型コロナウイルスのワクチンはファイザー社のワクチンであります。このワクチンの発症予防効果はなんと95%!であり、さらに重症化を94%!減らすことができる、という事が分かっています。

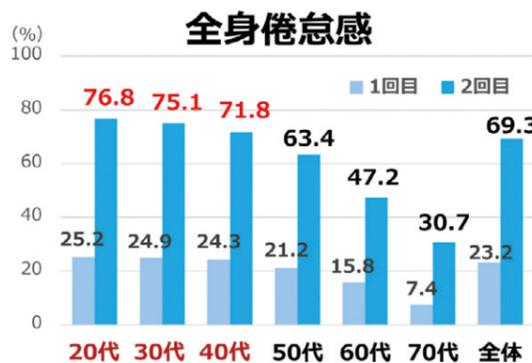
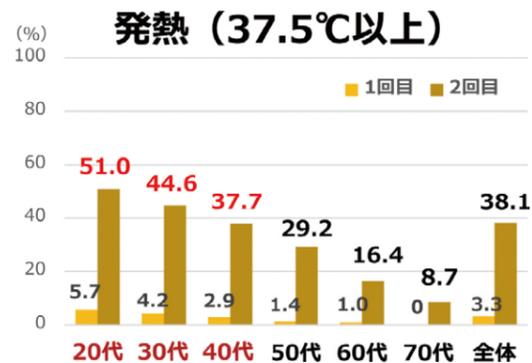
一方で、比較的頻度の高い副反応として発熱や全身倦怠感がありますが、これらについては下グラフのデータがあります。グラフにあるように、1回目接種後では発熱や倦怠感を訴える方が少ないのに対し、2回目接種後ではこれらの症状を訴える方は多くなっています。当院でも、職員への接種が進んでおりますが、概ねこのような結果となっております。ただ、ご覧のように、年齢が高くなるほどにこれら副反応の頻度は低くなります(2回目接種後の発熱は65歳以上の方で1割程度)ので、ご高齢の方にとっては、このデータは悪くないデータと捉えても良いのではないのでしょうか。逆に、副反応が出たら、「まだまだ私も若い!」とポジティブに考えて頂いても良いかもしれません。

実際、私も接種を受けましたが、1回目の接種では翌日に接種した部位に筋肉痛のような痛みがありました。しかし、翌々日にはほとんどその症状は残りませんでした。1回目接種後に痛み止

めなどは必要ありませんでした。一方、2回目を接種した翌日には発熱と頭痛がありました。そのため、自宅に用意していた*1市販の解熱鎮痛薬を服用したところ症状は軽快し、1回目と同様に翌々日にそれら症状は残りませんでした。

次に、*2アナフィラキシーについてです。これまでの国内からの報告では、新型コロナウイルスワクチンがアナフィラキシーを引き起こす頻度はおよそ5,000人に1人程度とされています(アナフィラキシーとして報告があがっている件数のうち、半分程度は真のアナフィラキシーではない可能性があるともされており、実際のアナフィラキシーの頻度はこれより低い可能性があります)。ただ、複数のアレルギーをお持ちの方や、過去にアナフィラキシーを起こしたことがある方は、それ以外の方に比べリスクが高いとされており、かかりつけの医師等にご相談頂いてから接種をご検討下さい。なお、アナフィラキシーはワクチン接種後15分から30分以内に起こることがほとんどであるため、接種会場ではワクチン接種後15分から30分程度の待機が必要です。

臨床試験での成績及びワクチン接種が日本より進んでいる欧米等の状況から、新型コロナウイルスワクチンの感染症予防効果は「確か」であることは間違いありません。特効薬が存在しない現時点では、新型コロナウイルスとの戦いにおいて、ワクチンはゲームチェンジャーとなりうる希望の存在です。「コロナにかかりにくくなるという利益」と「副反応(多くは翌々日には軽快)という不利益」を天秤にかけて、ワクチン接種を選択することになるかと存じます。自身が感染しないことが、他人を感染させないことにも繋がります。ぜひ、前向きにご検討下さい。



※1 予防的に解熱鎮痛薬を使用するとワクチンの効果が減弱する恐れがありますので、原則として発熱や頭痛などの症状がない状況での予防的な解熱鎮痛薬のご使用はお控え頂いた方が良いでしょう。

※2 アナフィラキシーとアナフィラキシーショックは異なります。日本アレルギー学会は次のように定義しております。『アナフィラキシーとは、「アレルギー等の侵入により、複数臓器に全身性のアレルギー症状が惹起され、生命に危機を与え得る過敏反応」をいう。「アナフィラキシーに血圧低下や意識障害を伴う場合」をアナフィラキシーショックという。』

第25回 栄養管理室のフレッシュコラム 食事と時間の関係

栄養管理室 寺田 丈子

栄養指導を行う際、主に「何をどのくらい食べるか」について、話をしていますが、「食べる時刻」も重要で、栄養学的効果が変わると言われています。

今回は、食事と時間について、ポイントを御紹介したいと思います。



<朝食>

栄養指導を行うと、「朝御飯はもう何年も食べていない。もう習慣だから直らない。」と話す患者様がいらっしゃいます。朝食欠食はインスリン抵抗性や耐糖能異常を起こすこと、2型糖尿病やメタボリックシンドロームのリスクになることが報告されていますので、食べなくてもいいものではありません。また、朝は忙しいからと、簡単に済ませる方がいますが、インスリン分泌がされるような食事がより良いとされています。

朝食は、内臓の時計のリセット作用がありますので、定時に摂るようにしましょう。

★ポイント★ 朝食は定時に糖質とたんぱく質を含むバランスの良い食事を摂る。

<夕食>

朝や昼間に食事をした時と比べて、夜に摂取した時では、食事誘発性熱産生が低下しているため、夜間の方が血糖値は上昇しやすいと言われています。夕食時間が遅くなり空腹状態が長いと血中の遊離脂肪酸が上昇します。血中の遊離脂肪酸はインスリン作用を妨害するため、血糖値が上昇します。夕食と朝食の間隔よりも昼食と夕食の間隔が長い場合は、夕食を分けて食べることで空腹時間を調整しましょう。

*食事誘発性熱産生とは、食事をした後、安静にしているも代謝量が増大することを言います。食事をした後に身体が暖くなるのはこのためです。代謝量は、エネルギー摂取量の10%程度に相当し、肥満者で小さく、痩せて大きくなります。筋肉を増やしたり、よく噛んで食べると食事誘発性熱産生は高くなると言われています。

★ポイント★ 夕食は早めに摂る。遅くなる場合は分けて食べる。腹八分目を心掛け、食べ過ぎない。



リハビリ 元気通信 第39回 健康寿命の延伸!?地域での取り組みを知ろう!

理学療法士 阿部 友紀

【一般介護予防事業】をご存知でしょうか。各市町村で65歳以上すべての高齢者の方を対象として、介護保険の要介護・要支援認定を受けていなくても、一人一人の生活に合わせた柔軟な介護予防のためのサービスを利用することができます。高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるように、高齢者自身の能力を最大限に活かして、要介護状態になることを予防するために体操教室等の様々な取り組みを行っています。

健康づくりをしたい方

| | |
|-------------------------|--|
| 生きがい活動支援 通所事業 (げんき館) | いきいきと楽しく過ごすことができるよう健康維持や新しい出会いを支援。体操・絵手紙・書道・俳句・音楽等の活動です。送迎サービスもあります。 (守谷市:いきいきプラザ・げんき館) |
| シルバー リハビリ体操 | シルバーリハビリ体操指導士が、サロンや体操教室を中心に体操指導します。 (60歳以上) (守谷市内61教室) |

生きがいづくりをしたい方

| | |
|--------|--|
| シニアクラブ | 地域の高齢者が交流を深め、有意義な生活を送るために自主的に組織した団体です。奉仕活動、各種スポーツ、趣味などの活動を通じて、生きがいづくりや仲間づくりを行っています。 (60歳以上) (守谷市内20クラブ) |
| サロン | 閉じこもり防止や仲間づくりを目的に、地区公民館や自治集会所を活用。地域のボランティアの方々や指導員と音楽や体操、茶話会などの活動を行い、一日楽しく過ごしていただきます。 (60歳以上) (守谷市内35ヶ所) |



事業内容はお住まいの地域によって異なりますので、詳細はお住まいの市役所・担当課へお問い合わせください。守谷市在住の方は健康長寿課(0297-45-1111)になります。

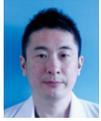
近隣で行えるところ・自分に合った内容を見つけて、通ってみましょう。1人でやると長続きしない運動でも「あの人もやっているから」「あの人と一緒だったらやれる」といった相乗効果が抜群です。他者との関わりを持ちながら取り組むことが、継続できるポイントです!「継続は力なり!」

第40回もお楽しみに!



令和3年4月1日～

入職の挨拶



循環器内科 大橋 潤一

この度、ご縁があり総合守谷第一病院循環器内科に赴任してまいりました。専門は虚血性心疾患に対するカテーテル治療ですが、ペースメーカー植え込み手術や、植え込み型心電計も今まで行ってきておりますので、今後、お役に立てれば幸いです。よろしく申し上げます。



脳神経外科 程塚 研一

4月より当院脳外科部長に着任致しました程塚研一です。地域医療に少しでも貢献できるように務めさせていただきます。どうぞ宜しくお願い致します。



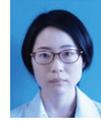
産婦人科 大原 浩子

4月から異動となりました。医者9年目となります。3月までは高萩協同病院に勤めておりましたが常勤3人と少ない医師数でお産、外来、手術を行っていました。守谷第一病院では、常勤医師7人と、とてもマンパワーが充実しておりとても楽しみにしています。みなさんに安全な医療を届けられるように、頑張っていくと思っておりますので今後ともよろしくお願い致します。



外科 堂本 優

本年よりお世話になることになりました。堂本優と申します。周りの方々に色々教えていただきながら、一生懸命勤務させていただきますので、どうぞよろしくお願い致します。



小児科 佐伯 紗希

4月より小児科に配属されました佐伯紗希と申します。育休から復帰したばかりで不慣れなことも多くありますがこの地域の医療に少しでも貢献できるように日々精進していきます。よろしくお願い致します。



循環器内科 折居 大輔

本年4月より総合守谷第一病院に赴任した折居と申します。美しい街並みの守谷の地で働けることを楽しみにしております。微力ではありますが、少しでも貢献できるように頑張っていく所存でございます。



産婦人科 堤 春香

4月より異動となりました、産婦人科の堤です。不慣れな点も多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。



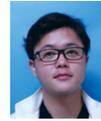
整形外科 松浦 智史

4月よりお世話になります松浦智史と申します。整形外科医として少しでも皆様のお役に立てる様、日々全力で取り組んでいきたいと思っております。至らない点もあるかと思いますが宜しくお願い致します。



呼吸器内科 茂手木 壽明

今年度より総合守谷第一病院に赴任しました茂手木壽明(もてぎ としあき)と申します。自分自身の研鑽とともに地域医療に貢献できるよう努めていきたいと思っております。宜しくお願い致します。



脳神経外科 町田 亘

初めまして。今年度より総合守谷第一病院脳神経外科で働かせて頂くことになりました。町田亘と申します。卒後4年でまだまだ至らない点ばかりとは思いますが、宜しくお願い致します。

診療放射線部 山田 大晟

この度、診療放射線技師として入職いたしました。子供のころからお世話になっていた総合守谷第一病院の一員として働けることを大変嬉しく思っております。先輩方のご指導やサポートの下、一日でも早く地域医療に貢献できるよう日々精進していきたいと思っております。至らぬ点も多々あると存じますが、何卒よろしくお願い致します。

4F病棟 山本 新菜

この度、4階病棟に配属となりました。守谷第一病院は実習でお世話になりました。温かい雰囲気のあるこの病院の一員として働けることをとても嬉しく思います。未熟な私ですが、優しい先輩方の丁寧なご指導のもと、日々安心して楽しく業務に励んでいます。患者さんにとって安心でき、笑顔と愛が溢れる看護師を目指して一歩ずつ前に進めるよう努力しますので、これからよろしくお願い致します。



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3年5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