

優しさのおもてなしを

ホスピカインド

vol. 71
2020 AUTUMN

ホスピカインドとはhospitality(親切なおもてなし)とkind(優しさ)の2つの単語を合成した造語です。翔仁会の願いがこめられています。
この情報紙は輪厚三愛病院の機関紙です。

夢の扉 コロナについて

コロナ疲れに負けない為に
コロナに負けない身体づくりを！

夏バテ対策・免疫力アップする食材・料理をご紹介します～栄養科より

コロナに負けるな！足の体操編～リハビリ科より

新入職員紹介

コロナ用語クイズ

研修会参加について

翔仁会グループ
経営(診療)理念

『夢』

すべての利用者様に医療・福祉を介して
「夢」を実現する。
('夢'とは心が満たされることである。)

wyvr 輪厚三愛病院 基本方針

私たちは患者様とご家族様に、『夢』を提供します。
患者様とご家族様の笑顔が私たちの『夢』です。

- 1 私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します。
- 2 私たちは、プライマリーケアの精神を尊守し、実践します。
- 3 私たちは、プロとしての自覚をもち、質の高いサービスを提供します。
- 4 私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません。
- 5 私たちは、*EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。
- 6 私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑におこないます。

*EBM (Evidence Based Medicine) 実証に基づいた医療

コロナについて

また、ホスピカインドの寄稿依頼が来て、筆不精の私にとっては大変な作業なのだ！しかも、コロナに関してである。旬の内容ではあるが、刻々と様々な情報が報道され変化している。締め切りまでは約1か月。それが、掲載されるホスピカインドの発刊はさらに2か月先。すなわち寄稿する段階と発刊されるまでの時間は4か月近くになる。それでは今のタイムリーな内容は書いたとて浦島太郎的な感じであるので、ここはあたりさわりのない内容としよう。

さて、コロナに関してはマスコミで様々な内容のものが流されている。私よりむしろ素人の皆さんの中でコロナに精通している方が多いのではないかと。私としてのコロナに対しての考えは元々医学生の間から風邪、感冒、流感などは同じようなもので、総称して風邪症候群と呼ばれている一部であると思っていました。因みに感冒という言葉はポルトガル語の風邪を意味する“Canbo(カンバウ)”に由来し、ポルトガル語が伝わった1500年代の安土桃山時代から使われていると言われています。そもそも風邪症候群とは鼻腔から喉頭までの上気道の急性の炎症による症状を呈する病気で時として下気道(気管、気管支、肺)にまで炎症が波及していくことがある。ほとんどの原因がウイルスによるもので数多くのウイルスが関与しています。さて、ウイルスはいつ頃から理解されるようになった？ウイルスに関する最も古い記述は1892年のロシアのドミトリー・イワノフスキーによるものだったようです。その後マルティヌス・ペイエリンクは、この感染性の物質を「ウイルス」と名付けたとのこと。この発見がウイルス学の始まりであるといわれています。また電子顕微鏡によるウイルスの観察が行われるようになったのは1920年以降です。そうすると2020年の今年は電子顕微鏡によるウイルス観察100年だ！そんな年に人類にとって最大の敵？となるコロナウイルスが・・・そもそもコロナウイルスが発見されたのは1964年にウイルスの丸い粒子の周囲に小さな突起に覆われたものが太陽のコロナに似ていることから名づけられたようです。

1933年には現在のインフルエンザ1918年～1919年に世界的に大流行したスペイン風邪がウイルスによるものだったということがわかったようです。そもそも人間も多種多様であるようにウイルスで感染力が弱いものから強いもの、発症した場合に軽症のものから重症化するものまであります。これは時代を通して変わらないものと思いますが、インフルエンザなどは医学の進歩とともに対処法が検討されワクチンなども開発されてきましたが、今回のコロナウイルスに関しては従来のコロナとは違い不顕性感染者(細菌やウイルスなど病原体の感染を受けたにもかかわらず、感染症状を発症していない状態をいう。)がみられるとともに、感染力が強い、さらに従来のインフルエンザやノロウイルスは湿度の低い時期に多く活動していたようだが、今回のコロナは湿度・気温の高い低いお構いなしに世界中に蔓延した。まあ、これには世界中の往来が航空機の発達によって行き来できるようになったことも関係あるだろう。因みに2012年に流行したMERS(中東呼吸器症候群)は中東地域のヒトコブラクダから同様のウイルスが分離されているという。となると暑くて乾燥に強いウイルスもあるのか？と勝手に納得してみたりコロナの感染が川崎病(日本の小児科医：川崎富作によって1960年代に発見された)に似た血管炎を子供に起こすということを聞いては、川崎病自体原因は不明であるがウイルスが関与していると考えられている。そうすると川崎先生が報告した時期の前1957年にアジアかぜの大流行がありました。これは新型インフルエンザでしたが・・・

今回のコロナウイルス感染症は一気に大量発生したことによって医学の面でも様々な発見、進歩がみられるでしょう。また社会にとってもオンライン授業・会議・診療など産業から生活習慣に至るまで本来は10年かかるようなものが単期間で変化していくと思われます。コロナウイルス感染症は恐ろしいとともに社会の急速な発展に寄与しているのは間違いないことです。従来からの様々な感染症が衛生面、きれいな水を作ることにつながったように。

院長

安 念 俊 二





コロナ疲れに負けない為に

長引く新型コロナウイルス感染拡大で、様々な影響が生じ、先の見えない不安にストレスを感じている方も、多いかと思います。感染拡大防止の為、新しい生活様式が求められ、なれない生活スタイルは、心の健康を保つために必要な日常生活のバランスをも、大きく崩してしまう危険性があります。そこで、簡単に少しでもストレスを和らげる方法をご紹介します。

1 毎日同じ時間に起きて寝る

規則正しい生活を心がけることは、体内時計を正確に働かせ気分を安定させる事に、役立ちます。



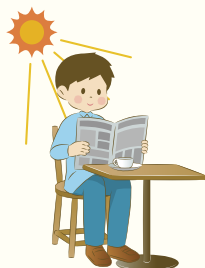
2 毎日決まってる行う日課を設定する

運動・食事・家事・友人との電話など、行う時間を決めましょう。



3 日の光を浴びる

体内時計に、朝の光は欠かせません。外出できなくても、2時間は、窓際で過ごし、日の光をあびましょう。



4 毎日運動をする

3密(密閉・密集・密接)を避けて、屋外での運動も、取り入れましょう。



5 人と交流する

誰かとのつながりを感じることで不安が解消されます。メール・電話などで交流を持ち直接会えなくてもつながりを持ちましょう。

6 事実を確認する、でも、見すぎない

新型コロナウイルスについてのニュースばかりですが、不安を過剰にあおる様な内容もあります。見たり聞いたりする時間を減らすことで、不安や興奮を抑えられます。

こんな時だからこそ、普段の生活リズムに気をつける事が大切です。こころの健康づくりをし、コロナ疲れに負けないようみんなでのりきりましょう。

コロナに負けない
身体づくりを!

病院栄養科

夏バテ対策・免疫力アップ

する食材・料理をご紹介します

～夏バテ予防・免疫力アップにはタンパク質・ビタミン・発酵食品をバランスよくとることが大切～

- ◆タンパク質→免疫細胞の主要な成分が多く含まれている

食品 豚肉・レバー・まぐろ等

- ◆ビタミンA C E→免疫細胞の強化に必要な栄養素

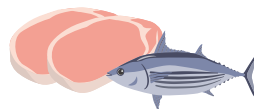
食品 ビタミンA レバー、うなぎ、緑黄色野菜など

ビタミンC 緑黄色野菜、果物、芋類

ビタミンE 魚介類、オクラ、ナッツ類

- ◆発酵食品→腸には全身の免疫細胞の約70%が存在するため、腸内環境を整えることで免疫力アップにつながる

食品 ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物など



プラスα
おすすめ
食材

オクラ：βカロテンも豊富で、免疫賦活作用・抗がん作用で有名

ニラ：強い殺菌効果、抗酸化作用があり、免疫力を高める効果のあるアリシンが含まれる。βカロテンやビタミンC等栄養素をバランスよく含む

香味野菜：食欲増進効果のほかに生姜・にんにくなどは体を温める働きがあり、血流が良くなると免疫細胞の働きが活性化する
(生姜、しそ等)

栄養士おすすめの簡単レシピ



豚しゃぶ野菜サラダ

～材料～

- ・豚肉しゃぶしゃぶ用 ・レタス ・きゅうり ・トマト ・オクラ
- ・好きなドレッシング

～作り方～

- ①オクラの下処理(表面を塩でこすり、沸騰した湯で1～2分ゆで、冷水にとり水気をふき取る)
- ②好きな量を全て混ぜ合わせれば完成!



長芋オクラ梅肉和え

～材料～

- ・長いも…約120g(細め短冊切り) ・オクラ…10本(3mm程の小口切り)
- ・梅干し…25～30g(種は除く) ・めんつゆ(4倍希釈)
- ・水…各大匙 ・鰹節…適量 ・いりごま…適量

～作り方～

- ①梅の身を包丁でたたいてボウルに入れ、めんつゆ・水・鰹節と混ぜる
- ②切った長いも・オクラに①をかけて、いりごまを振ったら完成!



にらのセスタミナ冷奴

～材料～

- ・豆腐…1丁 ・豚バラ肉…50g(1cm幅) ・ニラ…1/2束(約40g)(1cm幅)
- ・にんにく…1カケ(薄切り) ・ポン酢…大匙1 ・粗挽き黒胡椒…適量

～作り方～

- ①フライパンでニンニク・豚バラ・ニラを炒める
※油はキッチンペーパーでしっかり吸わせる
- ②豆腐に①を乗せてポン酢・粗挽き黒胡椒を振って完成!

おいしい!



コロナに負けるな!! 足の体操編!



緊急事態宣言の解除とともに徐々に外出の機会が増えている傾向にありますが、北海道の感染者数は現在も増加している傾向にあり、自粛を継続されている方も多いと思います。

長期的な自粛生活で運動や外出、人との交流機会が減っていく事で身体的・精神的に機能が低下し「フレイル」を起こしやすくなります。フレイルとは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳となっており、注目されています。

コロナに負けずにご家族みんなで体を動かし、フレイル(虚弱)予防に努め、健康寿命をのばしていきましょう!!

有酸素運動

軽度な運動を一定の時間続けることで、新陳代謝などを促進します。ウォーキングの時は感染対策と水分補給をしっかりとしましょう。

- ◆歩幅を少し広げて、少し早めに歩きます。歩くときは腕を大きく振りましょう。
- ◆視線は5mくらい先におきましょう。
- ◆少し息が早くなる程度のペースで約10～30分歩きましょう。(疲れたら休憩を入れてください)
- ◆人が少ない時間に行うようにし、3密を避けましょう。



筋力強化運動

●膝のばし

椅子からの立ち上がり、歩行や階段の昇降に必要な太ももの前の筋肉を強くします。

- ◆片足つつゆっくり足をあげ、膝を伸ばします。
- ◆そのまま5秒止め、ゆっくりとおろします。



●スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

- ◆椅子の背もたれなどにつかまって両方の膝を一緒に、1,2,3,4と数えながら約30度曲げます。
- ◆そのまま5秒止め、ゆっくり伸ばします。



●足の後ろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふとももの後ろ側の筋肉を強くします。

- ◆椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1,2,3,4と数えながら後ろにゆっくりとあげます。
- ◆膝が曲がらないところまであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりとおろします。



●足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰からふとももの外側の筋肉を強くします。

- ◆椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1,2,3,4と数えながらゆっくり広げます。
- ◆約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



※痛みなどの症状があらわれた時は無理をせず中止してください。
※体力に合わせて調整していきましょう。

新入職員紹介



リハビリ科 PT 杉谷 拓海 (そまや たくみ) さん

Q

今ハマっていることはありますか？

インドア派で家にいてごろごろしていることが多かったのですが、世の中の状態がもう少し落ち着いたらジムに行って筋トレをして体づくりをしたいと思っています。



Q

自分の職種を選んだ理由は？

母が看護師として働いているのを見て、同じ医療職に就き、人を助ける仕事をしたいと考えていました。僕が高校生の時、父が怪我をして、リハビリを行うことになりました。日々、けがの状態が良くなっていくのを見て、理学療法士になりたいと思いました。



最後に意気込みをお願いします！

一日でも早く、一人前の理学療法士になれるように頑張ります。

リハビリ科 ST 河田 真菜 (かわた まな) さん

Q

今ハマっていることはありますか？

お風呂時間の読書にハマっています。本の種類は様々で小説から自己啓発まで幅広く読んでいます。学生時代はスマホを見ることが多かったのですが、本を通して活字で文章を読むと心も落ち着き、心身ともにリラックスできます。



Q

自分の職種を選んだ理由は？

高校生の時にNHKのドラマ「はつ恋」をみてSTを知ったことがきっかけで選びました。学校のオープンキャンパスに行き、STについて知れば知るほど魅力を感じ目指し始めました。

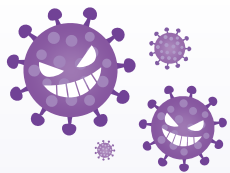


最後に意気込みをお願いします！

4月からSTとしてお世話になっています。まだまだ不慣れなことも多く、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、できることを少しずつ増やしていけるように頑張ります。

コロナ用語について

6月に入り、緊急事態宣言が解除になり北海道でも少しずつ、緩和されてきているところが多くなってきたが、またコロナの波が押し寄せてくる状況には変わらない。医療機関でもマスクや防護服が不足し、人員も不足しているところがあり医療崩壊が起きている所もある。今後、当院も、いつコロナが発生するかはわからず職員も戦々恐々しながら、患者様に対応をしている。(6月記載)
そんな中、テレビで報道されているコロナウイルスの用語について、今さらではあるが、確認してほしい。



コロナの名前の由来

「コロナ」はラテン語で「王冠」(ギリシャ語ではコロネ)を意味する。コロナウイルスは、表面にたくさんの突起が見られる。その形状が王冠(コロナ)に似ているため、コロナウイルスと呼ばれるようになった。



ソーシャルディスタンス(社会的距離)

コロナウイルスの感染経路の一つである飛沫感染は、くしゃみや咳によるしぶきによって他者へ感染をさせてしまいます。このくしゃみや咳によるしぶきが到達する距離が、くしゃみで3m、咳で2mといわれています。この距離も加味して厚生労働省では、保つべき距離として相手との距離を2m程(最低でも1m)取ることを推奨しています。



クラスター(小規模の感染集団)

「群れ、集団、塊」であり、新型コロナウイルス感染者の集団や集団感染を意味しています。



オーバーシュート(爆発的患者急増)

「行き過ぎる」「度を越す」などの意味がある。新型コロナウイルスが猛威を振るう現状では、「予測以上の爆発的な感染拡大」を意味する言葉としても用いられるようになりました。感染爆発だけではなく、「予想以上の」が含まれるという点が重要です。



ロックダウン(都市封鎖、外出禁止令)

感染症拡大防止などのために、都市部において、人々の外出や移動を制限すること。



パンデミック(世界的大流行)

日本語的には「感染爆発」などと訳され、感染症や伝染病が全国的・世界的に大流行し、非常に多くの感染者や患者を発生することをいいます。語源はギリシャ語のパンデミアで、パンは「全て」、デミアは「人々」を意味します。

この他にも色々な用語が使われているが、なぜわかりやすい日本語を使わないのか。

日本語の方が高齢者の方にもわかりやすいと思うが、これからもコロナ感染者が増える中、用語も増えていくであろう。テレビでコロナ関係が報道されない日々が早く来れば良いと願っています。

ク	ア	ソ	ナ	ワ	ク	ス	マ	ノ	ベ	ア	セ
ナ	ラ	メ	ク	キ	マ	コ	ヲ	ト	サ	ス	ス
ロ	ア	ス	ポ	ド	ア	ダ	ノ	グ	ン	ー	マ
ッ	ク	ギ	タ	ヘ	ウル	カ	タ	ゲ	メ	キ	
ク	タ	オ	シ	ード	ス	スイ	テ	ホ	プ		
ダ	ッ	カ	ペ	ヒ	セイ	ケ	ム	ビ	ヌ	ユ	
ウ	コ	ビ	ッド	デ	ニ	ミ	イ	テ	ク	ネ	
ン	ノ	ツ	ヤ	ル	ユ	プ	シ	テ	キ	ッ	ヒ
ミ	ニ	ー	ヤ	コ	ケ	ン	チ	ゴ	フ	ミ	コ
エ	ポ	シ	カ	テ	ー	ガ	ク	ム	ア	デ	グ
サ	ー	オ	ウ	ザ	カ	ビ	ソ	オ	ゴ	ン	エ
ソ	ヤ	サ	ン	ク	ハ	ア	ベ	ッ	タ	パ	マ

コロナ用語を探してみよう

左の枠の中に7つのコロナ用語が隠れているよ。探してみよう!
縦・横・斜め、上からでも下からでも斜め下からでも一直線で文字になっています。



ク	ア	ソ	ナ	ワ	ク	ス	マ	ノ	ベ	ア	セ
ナ	ラ	メ	ク	キ	マ	コ	ヲ	ト	サ	ス	ス
ロ	ア	ス	ポ	ド	ア	ダ	ノ	グ	ン	ー	マ
ッ	ク	ギ	タ	ヘ	ウル	カ	タ	ゲ	メ	キ	
ク	タ	オ	シ	ード	ス	スイ	テ	ホ	プ		
ダ	ッ	カ	ペ	ヒ	セイ	ケ	ム	ビ	ヌ	ユ	
ウ	コ	ビ	ッド	デ	ニ	ミ	イ	テ	ク	ネ	
ン	ノ	ツ	ヤ	ル	ユ	プ	シ	テ	キ	ッ	ヒ
ミ	ニ	ー	ヤ	コ	ケ	ン	チ	ゴ	フ	ミ	コ
エ	ポ	シ	カ	テ	ー	ガ	ク	ム	ア	デ	グ
サ	ー	オ	ウ	ザ	カ	ビ	ソ	オ	ゴ	ン	エ
ソ	ヤ	サ	ン	ク	ハ	ア	ベ	ッ	タ	パ	マ

正解



研修会参加について

※新型コロナウイルスによる影響により外部の研修の開催が中止になり、当病院でも研修会に参加することが出来ませんでした。

臨床における倫理に関する方針

基本的人権はもとより、当院の「基本理念」「基本方針」「職業倫理規程」「個人情報保護規程」等に基づき、すべての職員が臨床におけるさまざまな問題に対応し、患者様にとってもっとも望ましい医療を適切かつ十分に提供することを目的として、臨床に関する方針を次のとおり定めます。

1. 患者様の人権を守ります。
 - 1) インフォームド・コンセントを徹底します。
 - 2) 患者様の立場に立ち、良好な信頼関係を築きます。
 - 3) 患者様の個人情報やプライバシーを保護し、守秘義務を遵守します。
2. 患者様・ご家族様の自己決定権を尊重します。
 - 1) 検査、治療方針等の選択に当たっては、患者様・ご家族様の意思を尊重します。
3. 患者様の個人の信条、価値観に十分配慮し生命倫理に関する法令、ガイドラインを遵守します。
 - 1) 身体抑制に関しては当院のマニュアル、基準に従い慎重に対応します。
 - 2) 終末期医療についてはご家族様の意見も十分配慮しながらガイドライン・法令を遵守し対応します。(厚労省・日本医師会ガイドラインに準じる。)
4. 診療上、倫理的な問題が生じた場合は、倫理委員会で審議を行い方針を決定します。

患者様の権利

当院は、患者様の権利を尊重し、信頼関係に基づいた良質な医療を提供することをめざして「患者様の権利」を宣言します。

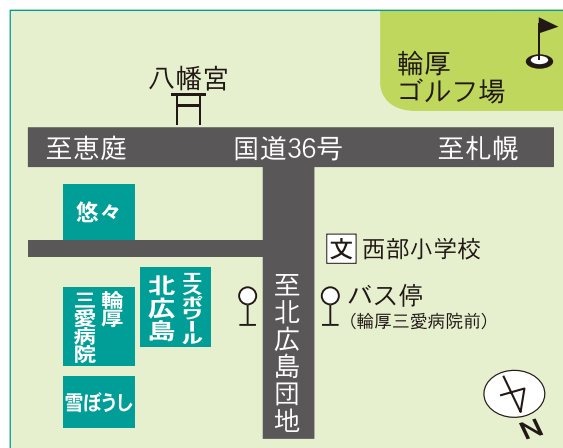
1. 平等に適切な治療を受ける権利があります。
2. 診療内容の十分な説明を受け、治療を受けることを承諾するかあるいは拒否する権利があります。
3. 診療記録の開示を求める権利があります。
4. 個人的情報や医療情報の秘密を保持される権利があります。
5. 文化的背景や価値観と同じく、個人の尊厳及びプライバシーを常に尊重される権利があります。



ご紹介と案内図

翔仁会

輪厚三愛病院 TEL(011)377-3911
 介護老人保健施設エスポワール北広島
 TEL(011)376-3911
 居宅支援相談センター「きぼう」
 TEL(011)376-3911
 北広島市にし高齢者支援センター
 TEL(011)370-3922
 グループホーム「雪ぼうし」
 TEL(011)377-3914
 介護付有料老人ホーム「悠々」
 TEL(011)377-1101



外 来

医師 消化器科 對馬 伸泰 村上 研
 寺本 順子 沼田 隆明
 整形外科 安念 俊二 (金曜は午前のみ)
 呼吸器科 木下 淳
 皮膚科 松坂 英信 (月/火午後/木/金午前)
 循環器内科 斎藤 泰史 (金曜日午前のみ)

診察時間/午前 9:00 ~ 12:00
 午後 1:00 ~ 5:00
 土曜・日曜・祝日休診

歯 科

医師 對馬眞智子 田外 智洋
 診察時間/午前 9:00 ~ 12:00
 午後 1:00 ~ 5:00
 土曜・日曜・祝日休診



リニューアルしました！
 翔仁会ホームページ

<http://www.shojinkai.or.jp>

院長ホットファックス 011-377-7790

院長へ直通のファックスダイヤルです！何かお気付きの点がございましたらお気軽にご利用くださいませ。

ホスピカインド vol. 71
 2020 AUTUMN

発行日 令和2年9月1日
 編集 医療法人社団 翔仁会 〒061-1264 北広島市輪厚704
 TEL 011-377-3911 FAX 011-376-3526