

写真提供：丘の森写真研究会 岡村國次



新型コロナウイルス診療について

副院長 岩島 明

こんにちは、副院長の岩島明です。呼吸器内科医で、院内感染対策委員長をつとめています。

現在、日本中、いや世界中が、新型コロナウイルスに、振り回されており、いまだ治まる気配が見えません。病院やご開業医の先生方、すべての医療機関が、各々のなすべき役割を果たして診療を行っています。当院でも、新潟県の対策に協力して、COVID-19の診療を行っています。また、緊急に工事を行い、COVID-19専門病棟を立ち上げています。

また、昨年の冬から現在まで引き続いて、面会を禁止とさせていただいております。入院患者さん、ご家族の皆様には、ご不便をおかけし、少なからず不安を感じておられることと思います。しかし、院内には、抵抗力が下がったり、合併症を持ったりという患者さんが大勢入院しておられます。ですので、院内に新型コロナウイルスを持ち込むことは、なんとしても避けねばなりません。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

COVID-19は、必ずや、終息に向かいます。その時まで、われわれは、地域医療が崩壊しないように、地域の病院・診療所と連携して、総合病院としてなすべき事をやりとげます。どうぞご安心ください。

慢性腎臓病 ～本当は怖い腎臓病～

最近検診で、“腎臓の数値が…”と叫ばれませんか？それがeGFR(イージーエフアール)です。腎臓の働きが本来の何%か、を示すものです。eGFRは“年齢、性別、体格と関係なく腎機能を表す指標”、として編み出されました。

大規模研究で、eGFRが低いと、人工透析になりやすい事のみならず、狭心症、心筋梗塞や、脳卒中の発生率が倍以上になる、という事が分かりました。そのため、“人工透析を減らす”、だけでなく、心臓病、脳卒中を防ぐ意味でも、eGFRがより重要になった訳です。

ではどうすれば良いのでしょうか？腎臓は“糸球体”という、老廃物を濾すザル、が約100万個集まった臓器です。高血圧や肥満、糖尿病で、糸球体に負担がか

かり1個また1個とつぶれ、腎機能が低下します。進行すると、全身のだるさ、むくみ、高血圧、貧血などが出ます。血圧を良くする、そのために塩分を抑える(1日6g程度)、肥満を改善する、糖尿病を良くする、事は大事です。

また、腎臓は人一倍のエネルギー、酸素を必要とする、食いしん坊の臓器です。そのため、酸素、栄養を十分に与えることが腎臓保護になります。

適度な運動で、腎臓に十分な酸素、栄養を届け、筋肉量が落ちないようにする事が、腎臓保護になります。これを腎臓リハビリテーションと言います。当科でもそのお手伝いをしています。一緒に健康な生活を保ち、元気な腎臓でいるようにしましょう。

記事担当

腎臓内科部長 渡邊 資夫

コロナに負けない体作り…

スポーツをされる方であってもそうでない方にとっても生活習慣病予防や健康増進に適した運動はウォーキングと言えます。身体に無理がかからずケガの心配がないからです。

週3日以上、できれば毎日、1日につき1時間(30分×2回でもOK)を目安にします。歩数にすると6000～8000歩程度が最近の推奨レベルです。歩行スピードは個人差があり他者との比較に意味がありません。軽く汗ばむ程度、息がはずむ程度がちょうど良いスピードです。杖やシルバーカーを使用してもいいんです。転んでしまっただけでは本末転倒ですからね。食後1時間～2時間の血糖値が上昇する時間帯が効果的です。

ウォーキングの前後で肩や下肢のストレッチや深呼吸をすることで身体の柔軟性も向上し歩容も改善します。

普段、運動習慣のない方は、短時間から始めてみてください。上級者は、時々速歩を入れ込むインターバル速歩に挑戦しましょう。普通歩きと速歩を数分おきに繰り返します。速歩の時の負荷量は“ややきつい”を目安にします。筋力や体力向上に効果的と言われています。

仕事の都合で時間がとれないといった方は、車通勤と公共交通機関を併用するなど意識的に歩くことを生活に取り入れることも良いでしょう。

記事担当

リハビリテーション科 技師長 小黒 孝夫

救急外来

救急外来は、地域の病院と連携しながら24時間体制で患者さんを受け入れる外来です。

急に病気を発症された方や慢性的な病気が急に悪化された方、ケガをされた方を対象に医師・看護師・検査技師・薬剤師などが連携して速やかに対応しています。

救急外来を受診される患者さんの中には、急いで処置を行わなければ、生命に危険を及ぼす場合があります。そうした患者さんが安全に適切な医療が受けられることを目的として院内トリアージ（緊急度判定）を行い、一人ひとりを見逃すことがないように対応しています。

院内トリアージとは、救急外来で診察を待つ患者さんや救急車で搬送されてくる患者さんの状態を看護師が診察前に評価して、緊急度・重症度を見極め治療の優先順位を判断することです。救急外来を来院された患者さんやご家族に発症の経過や今起きている症状についてお話を聞き、血圧・脈拍数・体温の測定を行い、緊急度を判定し医師の診察に繋いでいきます。

救急外来で働く看護師は、救急外来を受診されている患者さんやご家族に起きている急な出来事に対する辛さや不安を受け止め、患者さんやご家族に寄り添った安心・安全な看護が提供できるように日々心掛けています。

記事担当：主任 小林 洋子



栄養科
ワンポイント
コーナー

味覚の秋と食品ロス



味覚の秋、スポーツの秋、読書の秋、皆さんはどのような秋をお過ごしでしょうか。味覚の秋の他にも、食欲の秋、実りの秋と、秋は食事にまつわる言葉が多く存在する季節でもあります。秋には、多くの食材が旬を迎え、穀物や果物などの収穫が多くなります。また、夏バテの解消やホルモンの関係、気温の低下などから食欲が増すとされています。そのような味覚の秋ではありますが、皆さんは「食品ロス」という言葉をご存知でしょうか。食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品の事。日本の食品ロスは年間612万トン。これは1人あたり、毎日お茶碗1杯分を捨てている計算になります。また、その約半分の284万トンは家庭からでた物とされ、主に食べ残し、賞味期限切れで廃棄した物、厚くむき過ぎた野菜の皮などの3つに分けられます。一方、世界の食料廃棄量は年間約13億トンで、食料のおよそ3分の1を廃棄していると言われています。食べきれぬ量を作る、メニューを選ぶ。食品の在庫を確認し、必要な分だけを買う。賞味期限、消費期限を正しく理解して使う。食品ロス削減のために1つずつ始めて、秋の食事を楽しんで頂けたらと思います。

記事担当：栄養科 長井 卓也



病院からのお知らせ

✓ 正面玄関の開錠時間について

令和2年10月1日(木)～

病院出入口の使用時間を制限させていただきます。

新型コロナウイルス感染症防止のため、院内での感染対策を強化しております。

皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

正面玄関の開錠時間	平日7:00～17:30 (現在5:30～19:00)
-----------	--------------------------------

バス停利用口について、17:30～20:00の間は**退館のみ**可能です。上記以外の時間は**西口玄関**へお回りください。また、西口玄関も休日(全日)及び時間外(17:30～翌7:00)は**記名式**の入館方法に変更いたします。

✓ 完全面会禁止中です

入院患者様ならびにそのご家族の方々には多大なご迷惑をおかけいたしますが、院内での感染予防強化のため、**全面の間面会を全面的に禁止**させて頂いております。



また入院患者様については、検査やリハビリなど治療にかかわること以外で**病棟外に出ることを制限**させて頂いております。

★入院患者様との連絡については、病院西口玄関の受付担当者にご相談ください。

皆様に多大なご不便をおかけしてしまいますが、入院患者様を感染から守るため、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

✓ 出前講座再開しました!!

某企業様より、依頼があり、岩島副院長が「たばこ病について」の講演を行い大好評でした。また、9月14日(月)上組小学校・1年生に、感染管理認定看護師の関千代さんによる「正しい手洗い方法について」の講演を行いました。

講演の様子とお礼文が届きました。



(注:上組小学校の許可を得ております。)

お礼文

朝夕めっきりすごしやすくなり、秋の訪れを感じるころとなりました。昨日は、当院1年生の手洗いの指導をしてくださり、ありがとうございました。発達段階に合わせてわかりやすい内容と実験を交えたご指導で、児童が手洗いの大切さを確認し、さらにスキルアップをする機会になりました。その後、給食前、清掃後の手洗いのチャンスがありました。歌を歌いながら洗ったり丁寧に洗おうと声をかけたりと学んだことを生かし、確実な手洗いをしようとする姿が多くありました。

医療関係の皆様には、大変ありがたく思っております。ありがとうございました。

今後、感染症を取り巻く状況が厳しくなると思われますが、健康に留意されますますご活躍されることをお祈りしております。

上組小学校

✓ 入退院支援センター開設

10月5日に入退院支援センターを開設しました。

予約入院に係る窓口業務や入院前から患者様の状態を伺い、安心して入院治療を受け入院前の生活に戻れるように支援させていただくところです。

詳細は次回のすまいる長中で紹介いたします。お楽しみに!!

