



写真提供：丘の森写真研究会 岡村國次

親切は訓練

副院長 矢尻 洋一



コロナ禍で私たちの今までの生活の様式、習慣が変わらざるを得なくなっています。

「よき習慣は人格を形成する」高校生の時の柔道部の顧問の先生が言っていた言葉です。「人生を変えたければ、毎朝2時間早く起きることを6か月続けなさい」など習慣が私たちの生活、ものの考え方、見た目の性格まで変えることはあると思います。

習慣といえば、まずは、おはよう、ありがとうといった挨拶と感謝を表すことでしょうか。

私たち医療者は患者さんに対して優しくあるべきことは当然で、また世の中の人もそれを求めます。私はやさしい性格かと問われれば、そんなに意地悪ではないが、やさしいとは言えないなと思っています。残念ながら人間の性格はなかなか変わりません。私が心がけていることは、根がやさしいのでなければ、人に親切にすることです。やさしさは抽象的で具体的なものがはっきりわかりませんが、人に親切にすることは日々心がけることができます。

親切は訓練です。いつもできなくても、自分の可能な範囲で人に親切に接することで、少しは自分が変化できるのではないかと思います。皆さんはどう思われますか？

こんな偉そうなことを言っていますが、「使ったものは元の場所に戻す。」「扉は閉める。」「汚したら自分で拭く。」と妻から注意され、なかなか身につかない私です。

新型コロナウイルスワクチンのおはなし

いよいよ国内でも新型コロナウイルスのワクチン接種が始まりました。

まずは医療従事者からはじめ、その後高齢者、16歳以上の一般市民の順番で接種される予定になっています。

テレビなどでも連日報道されていますが、新しいワクチンですので接種を迷われている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

日本で使用される予定のワクチンはファイザー社、モデルナ社、アストラゼネカ社の3社のワクチンで、ファイザー、モデルナ社のワクチンはmRNAワクチンと呼ばれるワクチンです。

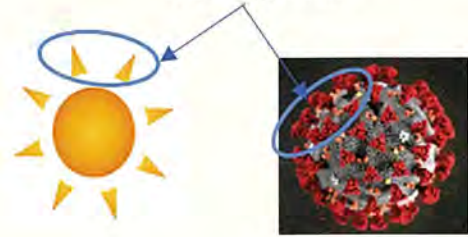
聞きなれない名前で、人の遺伝子に影響を及ぼすのではないかと不安を感じられるかもしれません。今回はこのワクチンについて少しお話ししたいと思います。

新型コロナウイルスの名前の由来は、ウイルスの表面にあるトゲのようなものが太陽のコロナのように見えることから名づけられました。このウイルスのトゲの部分は人に感染するのに重要な役割を果たしています。mRNAワクチンはウイルスの表面のトゲの部分を作る設計図のようなものを注射によって体の中に入れることでウイルスのトゲの部分だけを安全



ワクチン接種を受ける富所院長

ウイルスのトゲの部分が太陽のコロナに似ている



に身体の中に作っていきます。体の中にできたトゲに人の免疫システムが反応して抗体を作り実際にウイルスが体内に入ってきたときにウイルスを攻撃してくれるのです。mRNAはとても壊れやすいので、体内ですぐに分解されてしまいます。また、ウイルスの中のごく一部の設計図しか入っていないので、ウイルスそのものが体の中で作られることはありません。

気になる副反応としては、ほぼすべての方で接種部位に痛みが出ています。筋肉痛のような痛みで、私は接種後2日ほど鈍痛で腕が挙げにくくなりました。その他には発熱、だるさ、頭痛などがあげられます。1日～2日で消失することがほとんどで、症状が強い時には解熱鎮痛剤を使用することができます。

このワクチンは十分な効果を得るために3週間あいだをあけて2回の接種をすることが必要です。

また、このワクチンは皮下に注射するインフルエンザワクチンなどと違い、筋肉に注射します。針を深く刺すので一見痛そうに見えますが、さほど痛みを感じなかったという方が多い印象です。

接種によって新型コロナウイルスの発症と重症化を予防してくれるワクチンです。

一般の方に行き渡るまでにはもう少しかかりそうですが、ぜひ多くの方に接種していただきたいと思います。

記事担当

感染管理認定看護師 山崎 直子

もっと知ってほしい！部署のこと

外来 1ブロック

1ブロックは呼吸器内科・呼吸器外科・循環器内科・血管外科・眼科の5つの診療科があります。

呼吸器内科は主に気管支や肺などの呼吸の病気や異常に関して専門的な診療を行っています。咳・痰が続く、血痰がでる、息切れがする、睡眠時に呼吸が止まる、健康診断で肺に影があると言われた等の症状の方は呼吸器内科の受診となります。

呼吸器外科は主に肺がん、気胸、縦隔腫瘍等の外科的治療を行っています。手術及び術後の生活を安心して送れるよう、呼吸器内科とも連携して診療に当たっています。

循環器内科は主に不整脈や虚血性心疾患など心臓や血管の病気の診療を行っています。薬物療法中心の治療や心臓カテーテルを使った検査や治療を行っています。動悸がする、健康診断で心電図異常や高脂血症、高血圧と言われた方は循環器内科へ受診をご相談ください。

血管外科は主に動脈疾患、内シャント造設、下肢静脈瘤などの診療を行っています。足の冷え、しびれ、左右の足の太さが違うなどの症状やポコポコしたこぶがふくらはぎや膝下にあるなどの症状、透析シャントのトラブル等に対応しています。

眼科は、白内障・糖尿病網膜症・網膜静脈閉塞症・黄斑変性症・網膜剥離など眼科疾患全般に対応しており完全予約制・紹介制となっております。

それぞれの診療科が専門的に診療を行っています。受診する際にご不明な点などあればご相談ください。

1ブロックスタッフ一同



栄養科
ワンポイント
コーナー

春の体調管理にご注意を！ 旬の味覚を取り入れよう



春は季節の変わり目で、寒暖差や気圧の変化が大きいだけではなく、就職や進学、転勤などで生活環境が大きく変わることが多い季節でもあります。そのため身体的にも精神的にもストレスがかかりやすく、体を活動的にさせる交感神経とリラックスさせる副交感神経という2つの自律神経のバランスが崩れて体調を崩しやすくなります。自律神経を整えるためには適度に身体を動かし、リラックスする時間や睡眠をしっかり取る事、バランスのとれた食事を規則正しく摂ることが大切です。

また、ふきのとうや筍、うど、わらびなどの山菜や菜の花、アスパラガスなど、春に旬を迎える食材を食べるのもお勧めです。長く厳しい冬を越えて芽吹いた春の食材は身を守るための独特の苦みやえぐみのある物が多いですが、これはアルカロイドやポリフェノールと呼ばれる成分によるものです。これらの成分には抗酸化作用や血流改善、新陳代謝の促進などの働きがあると言われています。「春の皿には苦みを盛れ」という諺がありますが、苦みのある春の食材は乱れた自律神経や体調を整えるのにひと役かってくれますので食事の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

記事担当：栄養科 五十嵐 麻衣

病院からのお知らせ

✓ 地域医療支援病院の指定について

当院は令和3年3月30日に県より「地域医療支援病院」の指定を受けました。

地域医療支援病院とは、皆さまの日常診療を担当するかかりつけ医の先生方と連携しながら主に下記の5点に取組み、地域のかかりつけ医を支援する病院です。

- ◆ 多くの紹介患者さんに対する医療の提供
- ◆ 治療後のかかりつけ医への逆紹介の推進
- ◆ 専門的な検査、手術、入院治療と重症者への救急医療の提供
- ◆ CT・MRI・核医学検査・内視鏡など高額医療機器の共同利用
(精密検査依頼の受入)
- ◆ 地域の医療従事者の資質向上のための研修会の開催



このたびの指定に伴い、初診時に紹介状をお持ちでない場合に通常の医療費とは別に徴収しております選定療養費が、法で定められた金額（医科5,500円・歯科3,300円）に変更となります。

なお、当院ではかかりつけ医からの紹介患者さんや救急患者さんを優先的に受け入れることになっています。紹介状が無い場合、今までの病気の経過がわからないので重複した検査が必要になるなど、患者さんの負担も多くなり、お待たせする場合がございます。初診の際は、原則的に紹介状をご持参くださるようお願いいたします。

職員一同、地域のさらなる発展のため、今まで以上に地域のかかりつけ医の先生方との連携を深め、地域医療を支援していく所存でございますので、何卒ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

✓ 地域の皆様・当院を受診される皆様とその付き添いの方へ

日頃より当院の診療にご理解を頂きありがとうございます。国内における感染状況が深刻な状態です。当院においても感染の拡大を防止し外来診療を維持するために取り組んでまいります。

つきましては、以下についてご理解とご協力をお願いいたします。

1. 県外との往来がある方、県外の方、県外の方と頻回に接触することが過去2週間以内にある場合は、**受診を原則2週間延期**していただけます。必ず、来院前にご連絡ください。
2. 来院**当日**に県外との往来などの情報が確認された場合は、状況によっては**受診でき**ない場合もあります。受診日時や方法は改めて変更させていただきます。ご了承ください。

