

# はなみずき

VOL  
48

令和3年 春号



新型コロナウイルスの流行が落ち着かず、3月中旬現在、緊急事態宣言の解除が延長されています。感染者が減少しきらず、第4波の到来が危惧されるため、仕方のないことだと思います。

3月は年度の終わりであり、異動、卒業の季節ですが、特に催し物をすることもなく新しい年度を迎えることになりそうです。新型コロナウイルスの流行で何ともメリハリのない生活が続いており、どこか気分的に昂ることが無いような気がします。

3密(密閉・密接・密集)を回避するため、顔を合わせて交流することが制限される中、“リモート”と呼ばれるモニター画面を介して仕事をする方々が増えていると聞きます。私達も他施設との会議はリモートで行うようになりました。出かける手間が省けること、冷静に参加できたり、質問しやすいと言う人もいて、今後はこのような会議が定着するよう思えます。新しい生活様式の1つになりそうです。最も少し前からネット通販などが広まっていて、既に画面越しに“外”と繋がる新しい生活様式の下地はあったのかもしれませんが、ただ、医療や介護は人と顔を合わせて接するもので、この画面越しに人と接することには馴染まないものです。

人に接するため、以前からインフルエンザの流行期には感染対策としてマスクを着用していました。マスクを付けての対応は壁を作っていて、皆様に冷たい印象を与えると否定的な意見がありました。現在はマスク無しで対応すると逆にお叱りを受けてしまうでしょう。マスクをして表情がわかりづらいかも知れませんが、私たちはマスクの下は常に笑顔、心にも笑顔を持って仕事をしよう心掛けています。

右田病院の理念は“地域のホームホスピタル”です。コロナ禍で受診を控える方もおられると思います。

私たちは感染対策を徹底し、常に笑顔で皆様に安心して来院していただけるよう努力いたします。困ったことがあれば気軽に相談して頂ければ幸いです。



院長 右田 隆之

# ユニフォームが新しくなりました!



みなさまお気づきでしょうか?  
2021年2月1日から右田病院の職員のユニフォームが現場、事務職員共々新しくなりました。ユニフォームを変えたのは暁町に新築移転して以来、約9年ぶりとなります。

当院は一昨年に100周年を迎えており、当初はそれに合わせてユニフォームも新しくしようという計画でしたが、予期せぬ事態で新型コロナの対応に追われる形になり、紆余曲折を経てようやく形になりました。

現場スタッフのユニフォームは、接する患者様に明るい印象をという事で、鮮やかな5色から好きなものを自由に選べるようにしました。事務服は動き易さと見た目の華やかさを重視し、スーツスタイルで襟元にリボンをあしらひ、ジャケットとベストを統一

して、下はスカート2種類とパンツから好きな形を選べるようにしました。

決まるまでには様々な苦労がありました。まずはカタログとのにらめっこから始まり、サンプル品のお取り寄せをしては試着を繰り返し、試着をするのとカタログで見るのとで全然違うのは、自分とカタログのモデルの体型の違いなのだとしみじみ認識させられ、凹みながらもなんとか候補を絞り、最終的に職員みんなが納得したものを選べたと思います。

届いた真新しいユニフォームを着て、気分一新、背筋がぴんと伸びる思いです。常日頃から「見られている」という自覚を持ちながら業務に携わり、これからも皆様のお役に立てるよう、今後とも精進してまいります。

法人本部 秘書 鎌形 葉子



## 医療法人財団興和会 右田病院

住所: 〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18  
TEL: 042-622-5155 (代表)

院長 右田 隆之

従業員数 190名 開設 昭和8年11月

### 標榜科目

- 消化器外科・整形外科・呼吸器外科・乳腺外科
- 形成外科・外科・消化器内科・循環器内科
- 内科・泌尿器科・皮膚科・麻酔科
- リハビリテーション科・救急科

### 病床数

- 地域包括ケア病棟 82床

東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院

日本外科学会認定専門医制度関連施設

日本整形外科学会専門医師研修施設

日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設

日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

### アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より  
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」  
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」  
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

## 医療法人財団興和会 みぎたクリニック

住所: 〒192-0066 東京都八王子市本町13-8  
TEL: 042-621-5655 (代表)

院長 鴨 宣之

従業員数 40名 開設 令和2年7月

検診内容: 人間ドック・各種健診 診療科: 乳腺科・内科

マンモグラフィ精度管理中央委員会認定施設

### アクセス

- JR八王子駅下車徒歩15分
- 路線バス 西東京・京王バス「八日町一丁目」バス停下車徒歩5分

### MAP



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



<http://www.migitaclin.com>



# 心筋梗塞って どんな病気？

## 検査のお話

### ●自覚症状

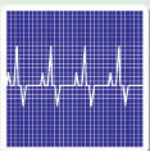
胸痛、胸部の違和感、動悸、倦怠感、息切れ、息苦しさなどが挙げられます。夜間や安静時にも痛みなどが出るようなら、必ず医療機関を受診しましょう！！

しかし、糖尿病や高血圧症を抱えている人、高齢者などは、痛み等の自覚症状がないことがしばしばあります。したがって、前兆がないからと油断するのは禁物です。



### ●心筋梗塞が疑われたときに行う検査

- 心電図
- 血液検査（CK、トロポニンなど）
- 画像検査（胸部X線検査、心エコー検査など）



### ●予防方法

心筋梗塞を予防するには、動脈硬化を起こさないことです。動脈硬化のほとんどは生活習慣に起因するので、まずはその改善を図りましょう。

以下のような点に注意が必要です。

<h4>食 事</h4> <p>バランスの良い食事が大切です。塩分・糖分・脂肪分を取りすぎないようにしましょう。</p> 	<h4>運 動</h4> <p>日頃、体を動かすようにしましょう。ウォーキングなど呼吸をしながら行う有酸素運動がお勧めです。毎日30分以上の歩行を目標にしましょう。起床後すぐよりも、1時間後くらいが適当です。</p> 
<h4>ストレス</h4> <p>ストレスは発症の引き金になります。うまくストレスをかわす工夫をしましょう。</p> 	<h4>禁 煙</h4> <p>タバコはあらゆる病気のリスク因子になります。</p> 

臨床検査技師 岡本 茅



# 笑顔ある明日に繋げるために ホームエクササイズのご紹介

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい始めてから早一年、度重なる外出自粛やステイホームによって私たちの活動は大きく制限されました。その結果「動かなくなった…」という声を耳にします。この一年で多くの方の足腰が弱っています。

私たちすべての基本は身体です。好きなことや旅行などが自由に行えるのも、仲間と集い語り合えるのも、すべては健康であってこそです。

コロナ禍が終息したその時、今より少しでも思い通りに動けるように、充電期間の今、ホームエクササイズを行ってみませんか。お勧めの運動を4つご紹介します。

決して無理はせず、その日の体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。

**【注意事項】**  
持病をお持ちの方や体調に不安のある方、痛みがある方は必ずかかりつけ医に相談してから行って下さい。

理学療法士 塩田 真



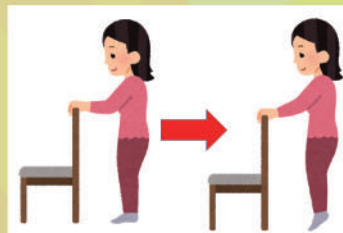
①【ひざの曲げ伸ばし運動】 左右各20回  
太ももの前を意識してひざを伸ばしましょう



②【足指グーパー】 グーパーを各10回



③【スクワット】 10回  
安定した物に掴まり、ひざが軽く曲がる程度(45°程度)までゆっくり腰を落とし、また立ち上がります。足の指で地面をつかむことを意識しましょう。



④【踵上げ運動】 10回  
安定した物に掴まり、ふくらはぎを意識してしっかり踵を上げ、その後ゆっくり下ろします。



薬のおはなし

# 舌下免疫療法 スギ花粉症の新しい治療法



スギ花粉症の治療法である舌下免疫療法についてご紹介致します。当院でも、治療を行っておりますのでご興味のある方はご相談下さい。

## 免疫療法とは…

アレルギーを引き起こす原因である**アレルゲン**を少量から投与することで、体をアレルゲンに慣らし、**症状を和らげたり、根本的な体質改善**が期待できる治療法です。

## いつ頃から治療を始められますか？

スギ花粉が飛んでいる時期は、**新たに治療を始める事はできません**。スギ花粉が飛んでいる時期は、スギ花粉アレルギーに対する体の反応がとても過敏になっています。そのため、**スギ花粉が飛んでいない時期に治療を開始**します。

## 治療期間はどの位ですか？

正しく治療が行われると、**初めてのスギ花粉飛散シーズンから症状を和らげることが期待**されます。治療期間は、**3～5年**が推奨されており、少なくとも**1か月に1度**の定期的な受診が必要になります。



## どのように治療が行われますか？

**1日1回1錠**、舌の下に**1分間**保持した後に飲み込む「**舌下錠**」のお薬で治療を行います。初回は、医療機関で服用し、2日目からは自宅でも服用します。スギ花粉が飛散していない時期も含めて**毎日の服用**が必要です。

## どのような副作用がありますか？

主な副作用としては、**口の中の浮腫、かゆみ不快感・喉の刺激感、不快感・耳のかゆみ**などです。また、稀ではありますが、服用開始直後に**重篤なアレルギー反応**を起こす場合があります。(服用初日は医療機関で服用し、待合室などで30分程安静に過ごしていただきます。)お薬を服用後**30分**と、お薬を飲み始めたばかりの時期、スギ花粉飛散時期は、**重篤なアレルギー反応に注意**が必要です。

薬剤師 廣瀬 愛子



## 持続可能な開発目標 SDGs への取り組み

## わたしたちができること

栄養士のひとりごと

最近SDGs(Sustainable Development Goals)という言葉がよく聞かれます。持続可能な開発目標の略称で、国連で合意され2030年までに世界が達成するために掲げた、**温室効果ガスの削減、貧困、飢餓の改善**など**17の目標**が設定されています。私たちの日常とかけ離れているように思われますが、一人ひとりがちょっとした努力でできることもあります。

栄養士は食事を中心とした生活習慣病改善のため対象者に栄養指導を行います。LDLコレステロール(悪玉コレステロール)高値の方へ動物性脂肪を控えるお話しをすることがあります。肉は良質なたんぱく源ですが、脂質も多く含みます。高齢者や歯の悪い方は硬い肉は噛み切れないので、肉を選ぶ時に**柔らかく脂肪の多い肉**を選びがちです。肉を減らすとたんぱく質が不足するので、代わりに大豆製品でたんぱく質を補うご提案をします。豆腐、納豆、水煮大豆の他、最近では大豆ミートといって大豆から作られた肉の代用品もスーパーで手に入り調理も簡単です。ハンバーグやミートソース、マーボー豆腐などひき肉のかわりに使えば、たんぱく質を維持し動物性脂肪を減らすことができます。



アメリカでは牛肉の代わりに豆類を原料とした植物由来の代替肉を普及させています。牛肉、豚肉といった家畜の生産、飼育、食肉処理、土地開拓、大量の水使用から発生する温室効果ガスは地球全体の**14%**を占めています。肉の生産、消費の多い先進国では**環境負荷の低減**のために代替肉の普及を加速させています。



## 大豆ミート

大豆から作られた肉の代用品

食品選択を見直すことで**自身の健康**、そして**環境に配慮した食事**に近づけることができます。健康的な食事を多くの人を選べるようになって、**地球環境を守る**ことができたらきっと明るい未来が待っていることと思います。



管理栄養士 藤江 美智子