

はなみずき

VOL
49

令和3年 夏号



2021年も早いもので半分以上が経過し夏がやってきました。近年は夏の暑さは猛暑から酷暑へと変わり体調にも注意が必要な季節です。時に太陽が恨めしいような気分にもなりますが、骨に関して言えば太陽光はとても大事な役割を果たします。日の光に当たることで骨の形成に大切なビタミンDが形成され、カルシウムの吸収を助けてくれます。もちろん熱中症や皮膚がんのリスクなどもあり、直射日光を何時間も浴びるようなことはよくありませんので適度な範囲が重要です。また歩行などで体に刺激を与えることも骨の強化につながるとされていますので、早朝や夕方など気候の良い時間を選んで少しでも外を歩くよう心がけたいものです。

さて長らく続いていた当院の増築工事もいよいよ完成が近づき、7月からは病床を増床してこれまでの82床→118床となります。これに合わせて4月から新入職員も新たに迎えて院内は活気にあふれた状況となっており、これまで以上に八王子地域のホームホスピタルとしての役割を果たせる用意が整いつつあります。

また今回の増築に伴い病床だけでなくリハビリ室も拡充されます。元々当院のリハビリテーションはPT(理学療法士)11名を要し、入院中の

リハビリに加え外来リハビリなども行っており、とても充実した当院の自慢できる部分でしたが、今回の拡充で面積も約1.5倍に広がり、より広いスペースで充実したリハビリテーションを行うことができると自負しております。整形外科の領域で言えば手術後のリハビリテーションに加え、手術をしない保存療法におけるリハビリテーションの役割も近年大いに注目されており、整形外科とリハビリテーションは切っても切れない関係にあります。今回の増築を機にさらに充実したリハビリテーションを提供することを目指し、皆様のお役に立てるものに発展させていきたいと意気込んでおります。

八王子ではワクチンの接種も関係する皆様のご尽力により、他の自治体より早めに進んでいるようです。今後すべての一般市民が接種を完了することで少しでも日常が回復することを願うばかりです。



整形外科部長 永井 太郎

新入職員と

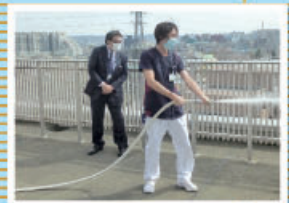
消火訓練を実施しました!!

令和3年3月下旬に新入職員を対象に消火訓練を実施しました。内容・目的は消火散水栓と消火器の取り扱いの説明、実際に放水を行うことの実験をしてもらうことでした。

一般的に火災を最小限に食い止めるためには、いかに早く初期消火を行うことができるかが最も重要です。最初に初期消火活動を行う人は火元発見者です。ベテラン職員であろうが新入職員であろうがその場面に出くわしたら初期消火を行わなければなりません。何もわからなければあたふたして火災の恐怖も重なり動くことも何もできないでしょう。ですから使い方、初期消火の重要性をよく理解してもらうことが大切であり、そのための訓練なのです。

みんな元気よく真剣に時には顔を掻きながら一所懸命取り組みマスターしました。これで新しい自衛消防隊員が誕生し、この病院も安泰ですね。(笑)

災害対策委員 飯塚 光明



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 210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 118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/>



医療法人財団興和会
みぎたクリニック

<http://www.migitaclin.com>



なぜ、

もう一度採血するの??

検査のお話



さっき採血したのに、またやるの??

そんな経験はありませんか? その理由はいくつかあります。

① 検査項目が追加された

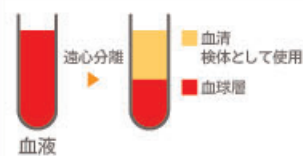
検査項目ごとに使用する**採血管**が決まっています。採血管の中に入っている**薬剤の種類が異なるため**です。また、検査項目ごとに検査に必要な**血液の量**も異なります。先に採血した内容と血液の残量を確認し、再採血が必要か決めます。

② 溶血していた

血液を**遠心分離**し、その**上清(血清)**を検査に用いることがあります。

血清は通常は**黄色**の透明な液体ですが、何らかの原因で血球が壊れると**色素(ヘモグロビン)**が漏れ出し、**赤色**になります。これを**溶血**といいます。

溶血は、検査項目によっては**測定値に影響**を与えます。



高くなる項目	低くなる項目
カリウム LDH AST 鉄 など	インスリン BNP など

つまり、**正しい検査結果ではなくなってしまう**ということになりますので、再採血をお願いしています。

溶血は、通常より**細い針**で採血した場合や、**採血量が少なく採血管内が陰圧のまま**であった場合等の**物理的衝撃**で生じることがあります。

採血は痛みを伴うものですが、採血から得られる情報は、**病気の診断**や**病状の把握**のために役立ちます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

臨床検査技師 小池 久美



杖についてのお話



病院に勤務していると**転倒**して入院・手術を余儀なくされる患者様と多く出会います。

皆さま、「**転ばぬ先の杖**」ということわざをご存じでしょう。

これは、「**転んでから杖を用意しても何の意味もなさない**」が転じて「**失敗しないように、万が一に備えてあらかじめ十分な準備をしておくこと**」という意味です。

さて、一言に杖と言っても色々な種類がありますが、今回は**T字杖**についてお話します。

T字杖は、少し足腰が弱ってきた方が使うのに適しています。
正しい高さ、正しい使い方で行くことで、**予期せぬ転倒を未然に防ぐ**ことができるかもしれません。



(図1)

(図2)

(図3)



(図4)

■ 効果
歩くときの**身体の安定性**や**足の弱さ**を補助します。

■ 適切な高さ
足の大転子(写真の×印)という骨の出っ張り、**握り手の高さ**が合うように調整します(図1)。

■ 握り手の形状
品物によって、微妙な形・太さの違いがあります。**使う方の手の大きさ**などにより、握り心地に差がありますのでできれば**実際に握ってから購入**されるとより安心です。

■ 持ち方
握り手の短い方を前にして、**人差し指と中指**で杖を挟むようにして持ちます(図2、図3)。

■ 杖を持つ手
基本的に**利き手**で使用しますが、どちらかの足が痛いなど**症状がある場合は良い方の足側の手**で持ちます。
(例) 右足が痛い場合は**左手**で持つ

■ 杖をつく位置
杖をついている方の足の**つま先**から**前へ15~20cm**、**外へ15~20cm**の場所へ杖をつくようにします。杖を前に出しすぎると体が曲がってしまいますし、体の方に寄せすぎると杖につまずいてしまいます(図4)。



理学療法士 渡邊 一正



薬のおはなし



新型コロナウイルスワクチンについて

今話題の新型コロナウイルスワクチンについてご紹介させていただきます。2021年5月時点における国内で許可されているワクチンのうち2社をまとめました。

ファイザー社

モデルナ社

種類	mRNAワクチン	
接種回数	2回(21日間隔)	2回(28日間隔)
接種部位	筋肉内	
2回接種後の発症の予防率	95%	94.50%

(2021/05/01 Vol.70,NO.3 東京都病院薬剤師会雑誌より抜粋)

mRNA(メッセンジャーRNA)ワクチンとは

mRNAとはウイルスの設計図のようなもので、これを人体の細胞に取り込ませることでスパイクタンパク質(抗体を作るために必要な物質)を作成します。スパイクたんぱく質が体内で作られると、体の中で免疫機能が発動し抗体を作り、いざウイルスが入ってきたときに速やかに攻撃態勢を作れるようにすることができますようになります。

ワクチンを接種することにより

発症の予防や感染しても重症化のリスクを下げるのが期待できます。また、多くの人が予防接種を受けて免疫を獲得していると、集団の中に感染者が現れても流行を阻止することができる「集団免疫効果」が発揮されます。さらに、ワクチンを接種することができない人を守ることもつながります。

しかし、ワクチンを打つことで副反応が起きる場合もあります。

主な症状



また、アレルギーがある方や、過去にワクチンでアナフィラキシーが起こった方は医師との相談が必要になります。

新型コロナウイルスワクチンは他のワクチンと前後2週間空ける必要があり、同時接種はできません。

薬剤師 竹内 瞳

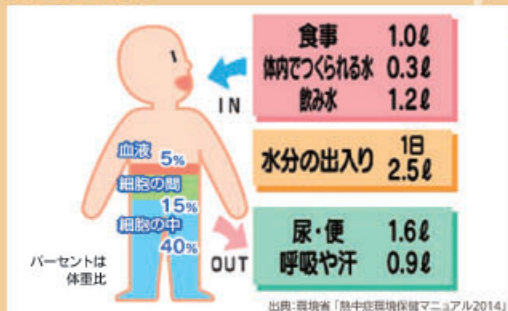


熱中症予防に適した飲みもの

栄養士のひとりごと

暑い季節、のど越しの良い飲み物でのどを潤したくなりますが、水分補給にはどのような飲料が適しているでしょうか。水分補給は大切ですが、一日3食食事をとることで約1Lの水分がとれます。朝食を抜くと水分、塩分が体に入っていないため脱水を起こしやすくなります。まずはしっかり食事をとることを心がけましょう。

成人の場合、体重の約60%が水分です。体重に対して2%の水分が失われると脱水の症状が出現します。2%という体重50kgでは1kg、体重70kgでは1.4kgです。運動した時は汗をかくので脱水に気づきやすいのですが、室内であまり動くことがなくても呼吸や皮膚からの不感蒸泄で一日0.9Lあまりの水分を失っています。



特に高齢者は口渇感や暑さを感じにくく、本人や周りも気づかぬうちに脱水が進んでいることがあります。

例えば一日0.2%程度の脱水が10日間続くと2%の脱水となり、不調を感じはじめます。

日頃からバランスの良い食事を3食しっかりと、水をこまめに補給すれば、食事から水分、塩分も入りますし、食べ物を代謝することでも水が作られます。飲水の習慣がない人は食事以外に時間を決めて飲むとよいでしょう。

お茶、コーヒーなどカフェインの多い飲料は利尿作用があり脱水を促進することがあるので注意が必要です。また甘い砂糖入りの飲料、ジュース、炭酸飲料は糖質濃度が高く腸管からの水の吸収を妨げるので飲みすぎると下痢をおこし、かえって脱水を促進してしまふことがあります。



スポーツドリンクは運動時に水分、塩分、糖質が補給できるような適切な濃度に設計された飲料で、市販品は糖質濃度4~8%、塩分0.1~0.2%に調整されています。運動時は発汗により水分、塩分を失い、活動によりエネルギーを使うため水分、塩分、糖質の補給が必要になります。塩分、糖質が一緒に入っていることで水分の吸収が早く、すばやく脱水を改善してくれる飲料です。しかし運動しないのにスポーツドリンクを飲むとエネルギーとして糖質利用がされず、糖質が過剰となり、高血糖、体重増加などの原因となることがあります。またスポーツドリンクを薄めると適切な濃度設計が崩れてしまいます。吸収が早いという点では脱水予防の効果は期待できるので運動時以外では、たくさん汗をかいた時に適度に使うのがよいでしょう。



経口補水液は、「軽症から中等症の脱水における水、電解質の補給、維持に適した病者用食品」と表示されています。日常的な利用ではなく脱水症の時、食事がとれていない時に利用します。



成人の食事以外の水分必要量は1.2L程度ですが気温、湿度、体調などにより水分出納にも差がでたり、性別、体重、体組成も個人差があり一律ではありません。また、疾患により飲水量を制限されている方、頻尿になるため飲水を控えている方、服薬による影響を考慮する方などもあります。まずは規則正しく食事をとり、のどが渇く前にこまめに水を補給することで脱水を予防しましょう。

管理栄養士 藤江 美智子