

はなみずき

VOL
52

令和4年 春号



みなさん、こんにちは。

新型コロナウイルスの新規感染者数は減少していますが、いまだ高い数字で高止まりしています。今まで流行の波が来るたびに、対策を練り、次の波に備えてきたつもりですが、また新たな問題が出てきて対応に追われてしまいます。マスクや手洗いなど基本的な個人個人で実行可能な感染対策を続けることが必要と考えます。ワクチン接種率が上がり、内服薬が開発されて、いずれは“コロナとともに生活”する形で収束すると思われまます。新型コロナウイルスがパンデミックをおこして3年目に入ります。新型コロナウイルスが出現して引き合いに出されるものに、100年前のスペイン風邪があります。スペイン風邪の正体はインフルエンザでしたが、1918年に世界的に流行し3年で収束したといえます。早く新型コロナウイルス流行が収束し、閉塞感から解放された落ち着いた生活に戻ることができるようにと願うばかりです。

今年の3月中旬に東北地方で大きな地震が起きました。スペイン風邪の後の1923年には関東大震災がありました。重ね合わせて怖い思いをしたのは私だけではないと思います。新型コロナウイルス流行の前は、東日本大震災後の災害対策といえば、地震対策でした。近年、大型台風や集中豪雨による水害や土砂災害が見られるようになり、これらにも対応する必要が出ています。感染症も含めて、いくつかの災害に備えるのは

大変ですが、被害をなるべく抑えられるよう、もしもの時の行動を考える必要があります。コロナ禍で当院における防災訓練は2年中止していますが、新型コロナウイルス感染状況をみて再開したいと考えておりますので、その際には一般参加や見学に来てもらえれば幸いです。

病院は現在、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に対応しつつ、従来の通りの一般診療も行っていきます。場所・エリアを分け、人の動線を分け、対人距離を確保するなどしておりますが、ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、ご理解のほどお願いいたします。

春を迎え、新入生や新入社員となった方はもちろん、そうでない方も自然と気分一新して日常生活を送りたくなる季節です。当院にも新しい力が入ります。今後も当院の理念である“地域のホームホスピタル”として、地域に必要なとされる病院を目指して努力いたします。よろしくお願いいたします。



院長 右田 隆之

右田病院内でWi-Fiが利用可能になりました!

右田病院内でWi-Fi環境が整い、無料の公衆無線LANが利用できるようになりました。これによりインターネット・SNS・YouTube等が閲覧できます。ぜひご利用ください。下記の通りネットワーク名にパスワードを入力していただくとネットに繋がります。

手順

個人のスマートフォン・PC・タブレット等で設定▶Wi-Fi接続▶ネットワーク名選択▶パスワード入力

同様にみぎたクリニックでも利用できます!

右田病院

ネットワーク名：migita-wifi01
(自動で表示されます)

パスワード：migita5155

みぎたクリニック

ネットワーク名：migita-wifi02
(自動で表示されます)

パスワード：migita5655



ご注意

- ・本サービスは、無料でご利用いただけます。但し、利用者がインターネット上で利用した有料サービスは、利用者自身のご負担となります。
- ・医療上の安全の為、医療用電子機器から3m程度離してご利用ください。
- ・本サービスへの接続設定等のお問い合わせに関して、当院では一切サポートを行っておりません。各自でご対応をお願いします。
- ・利用者の環境や回線の混雑状況等により、通信速度の低下や繋がらない場合等もございます。また、本サービスを利用したことにより生じたあらゆる損害等について、当院は一切の責任を負いかねますので、予めご了承ください。
- ・セキュリティ対策機能は含まれておりません。
- ・端末のウイルス感染のリスクや個人情報を含む通信内容の漏洩等には自己責任でのご対応をお願いします。

IT管理室 船津 和哉

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/>



<http://www.migitaclin.com>



春のウォーキングシーズンに向けて 膝を鍛えましょう!



LET'S
リハ!

皆さまこんにちは。厳しい寒さも和らぎ草花の色付く季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか?

新型コロナウイルスが蔓延し2年が過ぎました。私たちの生活も一変し、とりわけ行動範囲や活動量の低下は著しいものがあります。

厚生労働省の調べによると、コロナ禍以降に調査した対象全年齢において**筋力・体力の低下**が認められたようです。

そのような状況の中、手軽にできる運動の1つに**ウォーキング**があります。マスク等の感染対策を行えば**屋外で行える運動は感染リスクも低く**、健康維持の為に非常に効果的だと考えられます。当院の近隣にも浅川や小宮公園

など緑豊かな散歩道がたくさんあり、これからの時期は桜や新緑を楽しむ事が出来ます。

しかし、なかには**ウォーキング中に膝の痛みを感じる方**もいらっしゃるのではないのでしょうか? 膝関節は歩行時にクッションの役割を果たす重要な関節です。その分負担もかかるため、しっかりと支えてあげないと**様々な部位に痛みを生じる可能性**があります。

そこで、今回は痛み無くウォーキングして頂くために**膝関節まわりのトレーニング**をご紹介させて頂きたいと思います。

しっかりと筋力をつけて痛みのない快適なウォーキングを楽しみましょう。

ひざの関節まわりの運動で、痛みを 予防しましょう

出典：理学療法ハンドブック

もも裏ストレッチ

- ①イスに浅く腰かけます。
 - ②おへそを前に出すように身体を前に倒します。
 - ③10秒間止めます
- ※左右10回、1日3セットが目安です。



膝の筋力トレーニング

- ・運動を1セット10~20回の回数で3~4セット、行いましょう。
- ・運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・運動のポイント:5秒かけてゆっくりと行い、5秒保持し、5秒で元にもどします。

ひざの押しさげ運動

太ももに力を入れて、ひざ下のまくらを押し上げます。



スクワット運動

同様に足を開いて立った姿勢から、お尻をおろしていきます。



ひざのばし運動

ひざをまっすぐになるまで伸ばします。



ふとももあげ運動

ひざを胸に近づけるように持ちあげます。



ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢からお尻を持ちあげます。



かかとあげ運動

壁につかまりながらかかとをあげてつま先で立ちます。



足の横あげ運動

横向きに寝た姿勢で足を真上に持ちあげます。



腹筋運動

ひざを立てた姿勢から両手でひざを触る。(おへそをのぞき込むように体を起こします。)



背骨や足のお怪我や手術をしている方は運動を始める前に医師にご相談ください。運動により痛みが強くなる場合は速やかに中止し理学療法士や医師などにご相談ください。



理学療法士 田中 利一



花粉症 薬のおはなし

薬のおはなし

この春も新型コロナウイルスだけでなく、花粉症が流行する季節となります。今回は花粉症について簡単にご紹介させていただきます。



Q1 花粉症とは?

A1 スギやヒノキなどの花粉が目に入ったり、鼻から吸い込まれたりすることによって起こるアレルギー症状を花粉症といいます。症状は主に「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」です。

Q2 花粉症と風邪の違いは?

A2 風邪は数日間(10日間)程度で治りますが、花粉症は花粉が飛んでいる間は**ずっと続きます**。くしゃみや鼻水、鼻づまりは風邪でもよくみられる症状ですが、**熱が出ていれば風邪、目のかゆみがあれば花粉症の疑い**があるため、花粉症かなと思ったら**早めに受診**しましょう。

Q3 花粉症の治療薬は?

A2 ここではよく処方される治療薬について紹介します。

- ①抗ヒスタミン薬・かゆみの原因となるヒスタミンの働きを抑えて、**鼻水やくしゃみを抑えます**。速効性がある治療薬です。
- ②抗ロイコトリエン薬・鼻づまりを起こすロイコトリエンという物質の働きを抑えて**鼻づまりを抑えます**。
- ③点鼻薬(ステロイド点鼻薬)・内服ができない場合でも**投与が可能**で、経口薬とは違い**全身での副作用が少ない**といわれています。**くしゃみ・鼻水・鼻づまりのいずれの症状にも効果があります**。

上記のように花粉症の症状に応じて適した薬が変わります。当院でも様々な治療薬が処方されますので、お気軽にご相談ください。

薬剤師 岩崎 諒佑



血液中のタンパク質の中で、最も量が多いのが**アルブミン**で、残りが**グロブリン**と呼ばれています。

アルブミンは、血液の浸透圧を維持し、脂肪酸やホルモン、薬物など血中の様々な物質の輸送体として働き、蛋白代謝を反映して**栄養状態の指標**となります。また、アルブミンは**肝臓**でのみ合成されるので、**肝障害の指標**となります。また、**腎障害**などにより体外に喪失される場合や、低栄養状態では低下します。

検査のお話



基準値変更のお知らせ

2022年4月1日よりアルブミンとアルブミン・グロブリン比(A/G比)の測定方法を現在のBCG法を特異性の向上した**BCP改良法**へ変更することになりました。

これに伴い、**基準値も変更**となります。アルブミン・グロブリン比(A/G比)は、血液中のアルブミンとグロブリン量の比率です。

健康な状態では**アルブミンが多い**ため、1以上になりますが、**肝臓に病気があるとグロブリン量がアルブミンより多くなり**、1以下になります。

今後より精度の高い検査結果を提供するために、検査方法や試薬の変更を行うこともございます。

それにより基準値が変更となる場合もあり、患者様へご迷惑をお掛けすることとなりますが、何卒ご了承のほど、よろしくお願いいたします。

| 項目名 | 新(BCP改良法)基準値 | 旧(BCG法)基準値 |
|--------------------|---------------|---------------|
| アルブミン | 3.8 ~ 5.2g/dL | 3.7 ~ 5.5g/dL |
| アルブミン・グロブリン比(A/G比) | 1.2 ~ 2.2 | 1.3 ~ 2.0 |

臨床検査技師 小池 久美



おうち時間で始める
コロナ禍での

「新・健康生活」のススメ

栄養士の
ひとりごと

患者様へ栄養指導を行う時に食事内容をお聞きますが、**コロナ禍での生活習慣の変化**として、**外での飲み会、外食の機会**が減り家で**健康に配慮した食事**がとれるようになり体重が減った人、一方で外出機会が減り以前にも増して**運動不足**になり体重が増えた人もいます。マスク着用、手洗い、密を避けるなど新しい生活様式が定着しつつありますが、今回は在宅時間が増えた今だからこそ見直したい**食習慣**についてのお話です。

厚労省から「新健康生活のススメ」として

①運動

②食事

③禁煙

④飲酒

⑤睡眠

⑥健診・検診

の6項目が提示されています。

詳細はホームページでご確認ください。

この中から **②食事** について少し説明します。

望ましい食事のとり方として**主食、主菜、副菜**を揃えた**食事パターン**を推奨しています。



簡単な食事、テイクアウト、単品料理(丼物、麺類)が増えると**糖質、脂質過剰**となりエネルギーは十分にとれても、**野菜類**が少なく**ビタミン、ミネラル、食物繊維**が不足します。追加で**副菜**を添えると栄養のバランスが整います。

ごはんのはなし

主食のごはんは**太るイメージ**があって食べない方、量が少ない方もいますが、ごはんを減らして**お菓子類やアルコールの摂取量**が増えている方がいます。缶ビール1本分約350kcalをごはん1膳程度減らせれば**摂取エネルギーはほぼ同じ**ですが、アルコールは中枢への影響が大きく、**肝臓でも脂肪合成を促進**します。ごはんのように**効率よくエネルギー源にはなりません**。主食から1日に必要なエネルギーの半分程度はとるようにします。

パン・麺の話



主食を**パンや麺**にすると汁や味付けの調味料が加わり**塩分過剰**になりやすく、**量も多く食べすぎ**てしまいます。主食には**雑穀や麦ごはん、玄米**などを使ったごはんがおすすめで腹持ちも良くなり満足感も得られます。主菜は**肉、魚、卵、大豆製品**など**タンパク質を多く含む食品から1品**選び食事の中心となるおかずにします。副菜は**野菜、キノコ、海藻類**などを**数種類使って2品程度**付けられるとよいです。**味噌汁は塩分過剰を防ぐため1日1回程度**にしましょう。追加で**乳製品、果物**を**1日1回程度**添えます。

塩分過剰
注意!

1日1回程度

オススメ

雑穀、麦ごはん、玄米など...

食べ物は含まれる栄養素がそれぞれ違うので、**できるだけ多種類の食材を取り入れる**のが理想的です。この食べ方を1日3食実践できると食事バランスが大きく崩れることはありません。多忙な人、食事作りが苦手な人は自分なりのアレンジも必要です。すべて手作りでなくても**総菜や冷凍品**を利用して**主食、主菜、副菜の食事パターン**を意識してみてください。



おうち時間が増えたこの機会に、「新・健康生活」を始めてみませんか?

管理栄養士 藤江 美智子