

# はなみずき

VOL  
54

令和4年 秋号



先日漬物店の前を通りかかると年季の入った梅干しを見つけました。平安時代の村上天皇が体調を崩した際に梅をお湯に入れて飲んだことで体調が回復したというエピソードがあり、それが申年にとれた梅であったため、それ以降申年の梅は縁起ものとされているようで、置かれていたのはその申年の梅でした。早速購入し申年の祖母と食べてみました。申年といえば最も近くても2016年ですから今から6年前です。長期につけ込まれており普段食べる梅干しよりも塩気や酸味が強く刺激的な味でした。もちろん食べ過ぎれば血圧も上がり内科の先生には怒られてしまいそうですが身体が許せば縁起物ということたまには試してみたいものです。

さて季節は秋を迎え実りの季節を迎えます。縁起物つながりということで調べてみると秋に実る栗は縁起物として古くから伝わっているようで、諸説ありますが武田信玄が、不作にも強く保存も効くとして好んで戦で用いたから、栗のイガに魔除けの

意味があるなど様々な意味があるようでまさに「諸説あります」といった様子です。

暑さも盛りをすぎ、とても過ごしやすく外出もしやすい季節になります。八王子市内では今や世界的な観光地となった高尾山の紅葉も11月ごろには盛りを迎えることと思います。今年は行動制限もなく大きな賑わいを見せるのではないのでしょうか。

皆様もお怪我のないように秋を楽しんでいただければと思います。右田病院、みぎたクリニックでは検診やワクチンの予約も随時受け付けております。

外出のしやすいこの季節に早めの準備をお願いいたします。



診療部  
整形外科部長 永井 太郎



# 青空体操教室@小宮公園



右田病院では、八王子市高齢者あんしん相談センター中野・大和田・石川の皆さんそして都立小宮公園の職員と共催で、65歳以上の方を対象とした介護予防体操教室を開催しています。当院からは、理学療法士・看護師・医療相談員が参加して、体操前に参加者の皆さんの体調確認や、相談センターの皆さんとの情報交換等も行っています。またコロナ禍であることを鑑み、感染対策として屋内ではなく小宮公園の自然の中で、ソーシャルディスタンスを保って実施しています。お一人お一人の体力に応じて無理なく、自宅でも一人で行える内容なので、日々の運動習慣づくりの一助となればと思います。



なお体操の後は、小宮公園の蜂須賀パークレンジャーさんによる公園内の自然散策にも参加できます。公園内の様々な植物や生物について、興味深いお話を伺うことができます。

これからもこうした体操教室などの催しを通じて、地域住民の皆さんとの交流、地域の介護保険事業との連携強化を図って参ります。

診療支援部長 福井 幸雄

## 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



医療法人財団興和会  
**右田病院**

<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>



# コロナについて



## 検査のお話

日本で最初に新型コロナウイルスの患者が報告されたのは2020年1月16日、現在日本の感染者数は約1620万人まで増えています。(2022年8月18日時点)今回は改めて新型コロナウイルスの検査方法や採取検体についてお話します。

### 検査方法

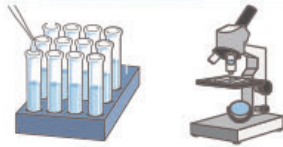
#### 1 核酸検出検査

##### ①リアルタイムRT-PCR

検体中に新型コロナウイルスに特徴的な一部分の「遺伝子の配列」が存在しているか否かを確認する検査方法です。異なる温度で反応させ、DNAを増幅させます。信頼性は高いですが、検査にある程度の時間を要します。

##### ②LAMP法、NEAR法など

等温増幅法という一定の温度で一部のDNAを増幅させていく検査方法です。RT-PCRと比較して感度は若干落ちるものの反応時間が、リアルタイムRT-PCRと比べて短い時間で結果を報告できるという利点があります。



#### 2 抗原検査

新型コロナウイルスの構成成分である蛋白質を、ウイルスに特異的な抗体を用いて検出する検査法です。

##### ①定性法

検査には検査専用のキットを用います。結果は(-)か(+で)報告されます。定性検査は簡便・迅速ですが、検出には一定量以上のウイルス量が必要です。核酸検出検査や抗原定量検査より感度が低いことを考慮しなければなりません。

##### ②定量法

専用の測定機器を用いて抗原の量を定量的に測定する検査です。特異度も高く、感度も簡易な核酸検出検査と同レベルであるといわれています。ただ上記で述べた通り専用の機械でのみ検査を行うことができます。

### 検体(主にPCR検査)

#### 1 鼻咽頭ぬぐい液



新型コロナウイルスは上気道から感染するため、感染初期には鼻咽頭ぬぐい液は最も標準的で信頼性の高い検体と考えられています。反面、自己採取ができず、医療従事者による採取が必要であり、飛沫に曝露するリスクが高いです。

#### 2 鼻腔ぬぐい液

医療従事者の適切な指導の下、患者自身が検体採取することが可能です。検出感度は鼻咽頭ぬぐい液と比較するとやや低いといわれています。ですが実用性と医療従事者の感染予防の面から有用な採取方法です。

#### 3 唾液

患者自身が説明に従い検体採取することが可能です。飛沫を飛ばしにくいいため、周囲への感染拡散のリスクが低い検体採取方法です。侵襲性が少なく簡便な検査ではありますが、鼻咽頭・鼻腔と比べウイルス量が少ないと考えられています。



臨床検査技師 佐藤 綾乃



# 筋肉を増やすための食事と運動

栄養士のひとりごと

骨格筋は体を動かすためだけでなく、健康で生きるために欠かせない働きをしています。心臓に血液を戻すポンプの役割、水分保持、免疫力増強など図1に示すような役割を担っています。

食品に含まれるたんぱく質は生体を構成する重要な栄養素で、特に筋肉の合成には不可欠です。たんぱく質はアミノ酸がたくさん集まってできています。食事からたんぱく質を食べると消化、吸収されて筋肉に作りかえられます。アミノ酸の中でもロイシンは筋肉合成のスイッチを入れる強い作用を持つことがわかっています。

十分なたんぱく質を含む食事をとった後は筋肉の合成が促進されます。また空腹になると分解の方向へ向かいます。若いうちは合成と分解が平衡に働きますが、高齢になると分解が優位になり、筋肉量の低下が見た目にもわかるくらい顕著になります。

また、筋力トレーニングをすると筋肉の合成が高まり約72時間は筋肉の合成が高い状態が続きます。食事を食べる事と筋力トレーニングをすることが刺激となり筋肉の合成を促進するのです。

筋肉を増やすためにはたんぱく質の質を考慮することも重要です。人体に必要なアミノ酸は20種類あります。このうちの9種類は体内で作ることができず食事からとる必要があり、必須アミノ酸といいます。必須アミノ酸のうち一つでも欠乏するとうまくたんぱく質が作れないので、アミノ酸バランスの良いたんぱく質をとることも重要です。

さらに食事、運動の効果を高めるためには、一日3回の食事でタンパク質を均等に取るのが望ましいことがわかってきました。栄養指導で皆さんの食事内容をお聞きしますが、朝食欠食の方も多く、朝食のタンパク質摂取が少ない傾向があります。

夕飯にはおかずを食べるけど、朝食、昼食はパン、麺のみだと十分な

たんぱく質はとれません。

食品の中でロイシン含有量が多くアミノ酸バランスが良いのは、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、鶏肉、豚肉、卵、まぐろ、納豆、大豆製品などです。

いずれも朝食に取り入れやすい食品です。朝食からしっかりおかず、乳製品を食べて日中は積極的に体を動かし筋肉を維持しましょう。年齢に関わらずバランスのとれた朝ごはんをしっかりと食べることは健康増進に繋がります。

図1 骨格筋の役割



管理栄養士  
健康運動指導士 藤江 美智子

# ストレッチをする時のポイント



みなさん、こんにちは！今年の夏も猛暑が続きましたね。秋といえども朝晩の寒暖差や日中の暑さには気を付けていきましょう！

秋といえば、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋ですね。暑さも徐々に和らいできた今、運動を久しぶりに始めてみようと思う方がいらっしゃるかと思います。そこで、今回は**運動前後に行うストレッチ**についてのお話しをしていきたいと思います。

ストレッチの効果としては、①**筋肉の柔軟性の向上**、②**血行の改善**、③**バランス能力の向上**が挙げられます。筋肉の柔軟性が向上し、血行が改善することで、疲労の回復や運動のパフォーマンスの

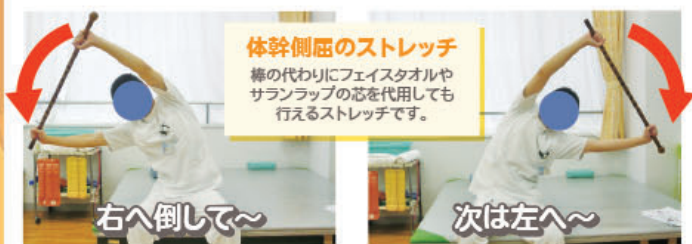
向上が得られやすい、怪我の予防につながると言われています。

**運動前**に行うストレッチは、**6秒間筋肉を伸ばす**ことで、筋力が発揮しやすくなりパフォーマンスの向上につながります。**運動後**に行うストレッチでは、**30秒間筋肉を伸ばす**ことで、リラクゼーション効果が得られやすくなります。このポイントを頭に入れて、楽しく運動が行えるといいですね。

また、ストレッチを行う際は、①**息を止めない**、②**反動をつけない**、③**無理に伸ばさない**ことを注意して行いましょう。

\*背骨や足の手術を行っている方は、始める前に医師にご相談ください。

## 自宅でも行える簡単なストレッチをご紹介します



### 体幹側屈のストレッチ

棒の代わりにフェイスタオルやサララップの芯を代用しても行えるストレッチです。

右へ倒して～

次は左へ～



裏もも～ふくらはぎへのストレッチ



アキレス腱のストレッチ

参考文献：理学療法 臨床・研究・教育  
理学療法士 赤坂 浩子



薬のおはなし

## 点眼薬について

10月10日は  
目の愛護デーです

現代社会において**デジタル機器の普及**により、スマートフォンやパソコンの長時間使用によって生じる**目の不調**を感じている人が多くなってきています。それに伴う**ドライアイ**、また、**白内障**や**緑内障**などの治療薬や**花粉症対策**など**点眼薬**を使用する機会は増えています。お薬の効果を十分に発揮できるよう**正しく点眼薬を使い、目を守りましょう。**

### 点眼薬の使い方

- ① 点眼前に**十分な手洗い**又はアルコール等による**手指消毒**を行いましょう。
- ② 医師に指示された**点眼回数**を守ってください。1回の点眼する量は**1滴**で十分です。
- ③ 容器の先が**まつ毛や眼球、手**などにふれないようにしましょう。
- ④ 目からあふれた薬液は目の周りのただれをおこしてしまう事もあるので、**速やかにティッシュ等で優しく拭き取**ってください。
- ⑤ 点眼後は**静かに目を閉じ**1分程度目頭を押さえ、**まばたき**をしないでいましょう。
- ⑥ 医療用点眼薬は開封後**1か月を経過**したら残液は捨て**新しい物**を使用してください。ただし、**用時溶解**するタイプの点眼薬は使用期限が1か月より短いものもあるので注意しましょう。また、点眼液の中に**浮遊物**や**濁り**等がみられた場合も新しい物を使用しましょう。
- ⑦ 他人との**共用**はやめましょう。
- ⑧ **2種類以上**の点眼液の使用は**5分以上の間隔**をあけましょう。



## 注意点

- 油性ペンで点眼容器に直接記入をするとペンの揮発成分が容器を通過して薬液に溶け込む事があります。
- 防虫剤の入ったタンスの中や、開封した**湿布薬**の近くに保管しないようにしましょう。  
清涼化剤を含む開封した**湿布薬**、**防虫剤**、**芳香剤**などの揮発成分がプラスチック容器を通過して薬液に入り、点眼した時に刺激を感じる事があります。
- 保管は**冷所保存**の指示がある医療用点眼薬は**凍結**を避けて**冷蔵庫**で保管し、その他は**直射日光**の当たらない**涼しい場所**に保管しましょう。また、**脱衣所**や**洗面所**などの**湿気**の多い場所は微生物の繁殖がしやすく**点眼薬の汚染**につながる可能性があるのでやめましょう。



点眼薬の使い方でご覧になりましたらご相談ください。

参考：東京医薬品工業協会 点眼剤研究会、大阪医薬品協会 点眼剤研究会  
薬剤師 北田 由美香