

# はなみずき

VOL  
55

令和5年 新春特大号

## 迎春



新年あけましておめでとうございます



新年おめでとうございます

令和五年、西暦2023年の元旦にあたり、新たな年の慶賀のご挨拶を申し上げます。皆さまにとりまして本年が良い年になりますよう、ご祈念を申し上げます。

2020年3月にWHOが新型コロナウイルス感染症のパンデミックを発表して、間もなく3年が経とうとしています。この間、我が国の経済は厳しい局面に至り、昨年からは平時に戻そうとする動きが顕著になっています。自由の擁護を旗印に掲げる政治体制にとって、当然の動きと見られます。一方で、ウイルスの感染状況は昨年中で第6波から第8波と、感染者数が都度一層増えています。重症化は軽減されながら感染力が増すことで、高齢者への感染が増加し、ADLの低下に伴う新たな負担が医療現場に課されています。更に医療スタッフの家庭内感染などが、スタッフの休業を強いることで、現場スタッフの負担は増えこそしても減る状況にありません。社会的にはwith Coronaであっても、医療現場ではZERO Coronaが必要との認識です。ゲームチェンジャーとして期待されるワクチンや治療薬の安全性議論もあり、コロナ問題の解決は引き続き前途遼遠と言えましょう。100年ほど前のスペイン風邪流行が2年ほどで収束へ向かったのが、新型コロナの影響が長引いている感が漂っています。

右田病院においては、地域の求めに応じて一昨夏より4階病棟ワンフロアすべてを感染病棟にして一年半が経とうとしています。感染収束の局面では、平時の一般病棟へ戻す議論をしつつも、感染増加の波が来ると行政の要請に従い、全棟体制で感染症の受入れにシフトするため、今後の方針が定まらず難儀しています。社会が平時に戻りつつある下で、職員の感染予防も困難を極めており、昨秋にはクラスターの発生もあって、患者の皆さまにはご迷惑をおかけしております。本町のみぎたクリニックとの役割分担を考慮しながら、事態の打開に向けて試行錯誤してまいりますので、今しばらく、ご理解を賜れば幸いです。

令和五年春からは、新たな事業3か年計画を立案中です。今年の十干十二支は、癸卯(みずのとう)になります。癸は種子が測れるほどの大きさになることから、春の訪れを意味するそうです。卯は草木が地面をおおう様子、兎に例えては飛躍や向上をイメージできます。総じて変化が生じる、新たな生命が兆し始める状態と言えるそうです。三年間のコロナ禍から脱却できることを願い、そして改めて皆さまのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。



医療法人財団 興和会  
理事長 右田 敦之  
(みぎた あつし)



# 健康寿命を延ばしましょう!



LET'S  
リハ!



あけましておめでとうございます!!

寒い日が続いていますが、体調などお変わりないでしょうか? 今回“健康寿命”について少しお話ししたいと思います。“健康寿命”とは**健康で日常生活を支障なく送ることができる期間**のことです。“健康寿命”を延ばすためには生活習慣病の予防や、転倒予防が欠かせません。その予防として効果的なのが適度な運動です。その効果は、①**血流改善により新陳代謝が促進**②**中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善**③**心肺機能の強化、高血圧の改善**④**健全な生活リズムの獲得とストレスの軽減**など多岐にわたります。おすすめの運動をいくつかご紹介します。2023年も元気に過ごすために運動習慣を身につけて健康寿命を延ばしましょう!

理学療法士 有泉 千尋

## ウォーキング

- ご自身の体調に合わせて**10~30分**、できれば**1日に2回**程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- 少し息が早くなる程度、人と案に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。
- この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。



## スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

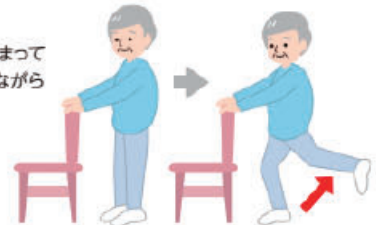
- 椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度上げます。
- そのまま**5秒**止め、ゆっくりのびします。



## 足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後側の筋肉を強くします。

- 椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
- ひざ直角まであげたら、そのまま**5秒**止め、ゆっくりおろします。



## ひざのばし

椅子からの立ちあがり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

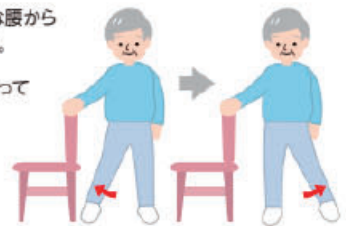
- 片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのびします。
- そのまま**5秒**止め、おろします。



## 足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも外側の筋肉を強くします。

- 椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる
- 約30度まであげたら、そのまま**5秒**止め、ゆっくりおろします。



出典：理学療法ハンドブック



## 臨床検査技師の仕事って??

検査のお話

臨床検査の仕事は、大きく分類すると、患者様より採取した血液などの検査材料について行う【**検体検査**】と、心電図などの患者様の身体を直接調べる【**生理検査**】の2種類あります。検体検査は、患者様の目に入ることはないため、臨床検査技師がどのようなことをしているのかあまり知られていません。

### 『検体を機械にかけているだけでしょ?』とっていませんか?

確かに、検体検査の多くが機械を使って測定していますが、ここで重要なことは、**機械が正常に動いているかどうか**です。正常に動いていないと正確な検査結果を報告することができないため、検査と同じくらい機械のメンテナンスは臨床検査技師にとって大事な仕事です。日常点検と定期・不定期のメンテナンスを実施し、正確なデータであるか、日々細心の注意を払って精度管理を行っております。

精度管理には、値の分かっている試料(コントロール)を測定する**内部制度管理**と外部機関から送付される値の分からない試料を測定し、結果の精確性を判定する**外部精度管理**があります。

現在当検査科では、検査開始前に内部精度管理を実施し、検査結果が許容範囲内であることを確認してから検査を開始しています。そして日本医師会、日本臨床衛生検査技師会等の**外部精度管理調査**に参加しています。これからも私たちは精確な検査結果を報告することで、患者様の診療に貢献してまいります。

臨床検査技師 安藤 美穂子



# 駅伝部 通信



仕事終わりに練習しています。

## ●笑門来福●

地域の皆さまのあたたかなご支援のもと、右田病院駅伝部は今年も無事に新年を迎えることができました。心より感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、withコロナ時代の到来と言われておりましたが、毎年参加していた夢街道駅伝が開催されず、夏の風物詩でもある「八王子まつり」が中止に…と、残念に感じる事が多くありました。市民の皆様もまた、外出や大勢での集まりを自粛したり、旅行を控えたりと不自由さを感じたことと思います。

そんな中、私たち医療人を鼓舞してくださったのは、右田病院の患者さまであり、八王子市民の方々でした。入院中の患者さま、外来に通われる多くの患者さまに「コロナに気を付けて頑張ってね」と声をかけられました。小学校や中学校の生徒さんから気持ちのこもったお手紙も頂きました。市内の至る所で、医療従事者への感謝を伝える色「ブルー」に染められたメッセージも掲げられていました。その思いが私たち医療従事者の活力となり、明日もまた頑張ろうと思える原動力になりました。誰かを思う気持ちはこんなにも大きな力になるのかと、強く強く実感いたしました。

この気持ちに応えるべく、3年ぶりに開催される八王子夢街道駅伝に参加する決意をいたしました。今年は、男子2チーム・女子1チームが参加します。一生懸命に走る姿が、誰かの笑顔に繋がる、何かを

頑張るきっかけになる、そう信じて、元気に襷をつないで走ります。夢街道駅伝は2月12日(日)9時スタートです！応援をお願いします。

2023年は癸卯(みずのと・う)「これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍するような年」になるそうです。皆様の勉強やお仕事、夢への挑戦やコツコツと継続していること、すべてがピョーンと飛躍する1年になりますようお願い申し上げます。

右田病院駅伝部 部長 埴原 正樹



男子の新ユニフォームはピンクです。(応援よろしくをお願いします！)

## 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
- ・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
- ・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  
「宇津木合行」・「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





薬のおはなし

# 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ 同時流行にご注意を!



今年の冬は**新型コロナウイルス感染症**と**インフルエンザ**の**同時流行**に備える必要があります。12月初めの時点で新型コロナウイルス感染者数は緩やかに上昇を続けており、インフルエンザの感染者も東京・大阪などの一部の地域で増えて過去2年間とは異なった状況となっています。厚生労働省からは「この冬は、ワクチン接種・新型コロナ抗原定性検査キット・解熱鎮痛薬の準備を」というリーフレットが出され同時流行による**発熱外来のひっ迫**の注意喚起が行われています。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの感染経路はともに接触・飛沫感染で新型コロナウイルスにおいては空気中に漂うエアロゾルによる感染の可能性もあります。予防にはいずれにおいても**マスク、うがい、手洗い**などで原因のウイルスを近づけないようにすることが大切です。

また**ワクチン**は抵抗力を高めるため重症化を防ぐのに有効です。効果が出るのに2週間程度かかるため**早めに接種しましょう**。

治療薬に関しては、症状が軽い場合は新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも**対症療法薬**が中心となります。解熱鎮痛剤や咳止めで症状を緩和しますがインフルエンザにおける解熱鎮痛剤では使用を避けたほうがよいものもあるので注意が必要です。ウイルス量を抑える**抗ウイルス薬**は新型コロナ感染症においてはまだ流通量が十分ではなく重症化リスク因子のある場合のみ使用となっていました。11月22日に国産で初、新型コロナウイルス感染症の抗ウイルス薬が緊急承認され、重症化リスク因子のない方にも処方が出せるようになったため今後が期待されます。**インフルエンザの抗ウイルス薬**はのみくすり・吸入薬・注射薬があり**48時間以内**に使用する必要があります。

## インフルエンザウイルスの抗ウイルス剤

のみくすり:タミフル・オセルタミビル・ゾフルーザ  
吸入薬:リレンザ・イナビル  
注射薬:ラビアクタ



## 新型コロナウイルスの抗ウイルス剤

のみくすり:ラゲプリオ・パキロビッドパック  
**ゾコーバ(国産初)**



**この冬は  
新型コロナ感染症にも  
インフルエンザにも  
負けないように頑張りましょう!**

当院ではインフルエンザワクチン接種・発熱外来対応を行っております。ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

薬剤師 田中 登紀子



# 食品の多様性について

栄養士のひとりごと

## 今日の夕飯何にしよう?と考えた時、皆さんはどのように献立を決めていますか?

夕飯のおかず作りに悩む方も多くいらっしゃると思います。そこで今回は「**さあにぎやかにいただく**」を合言葉にいろいろな食品から栄養をとる工夫についてお伝えします。「さあにぎやかにいただく」の図を参考に10食品群を1日ずつ食べたものに○をつけ7日間記録します。○が少ないものはあまり食べていない食品です。

同じ食品、好みの食品ばかりを続けて食べると栄養バランスの偏りが生じます。チェックしてみると食べていないことに気づくかもしれません。

**たんぱく質**を多く含む食品には肉、魚、卵、大豆製品、乳製品がありますが複合的にとれる栄養素にも特徴があるため、まんべんなく食べることをおすすめします。

例えば**魚**でしたらたんぱく質の他、**カルシウム、ビタミンD、EPA、DHA**なども含まれ、**豚肉**でしたら**ビタミンB1**も一緒にとれます。

年明けから食事は「**さあにぎやかにいただく**」を合言葉に楽しく食べましょう。

管理栄養士 藤江 美智子

10の食品群の覚え方は

## 「さあ、にぎやかにいただく」

主食	さ = 魚	あ = 油	に = 肉	ぎ = 牛乳・乳製品	や = 野菜	が = 海藻
や						
など		い = イモ	た = 卵	だ = 大豆	< = 果物	



※「さあにぎやかにいただく」10食品群のチェックシートは自治体や食品メーカーのホームページからダウンロードできますのでご活用ください。



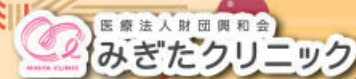
A病棟



手術室

### 医療法人財団興和会

理事長	院長	名誉理事長	副院長	法人本部 本部長	事務長	看護部 部長	診療支援部 部長
右田 敦之	右田 隆之	右田 徹	鴨 宣之	菊地 晶紀	小澤 昌樹	内田 百合子	福井 幸雄



薬剤科



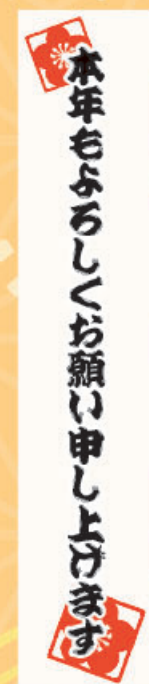
検査科



B病棟



外来



栄養科



放射線科



リハビリテーション科



救急急病センター



みぎたクリニック



地域入退院支援室



地域連携室



医事課



医療情報統括室



法人本部