



# かわはた



アンズリウム : 川俣町山木屋地区いきいきサロン様より R3. 3. 31

## < 目次 >

- 【 新型コロナウイルス感染症ワクチン接種始まりました 】 内科部長 数田良宏・・・P 2、3
- 【 地域医療研修を終えて 】 大阪府済生会中津病院研修医の先生方より・・・P 4、5
- 【 永年勤続表彰 】 表彰者4名より感想を頂きました・・・P 6
- 【 栄養管理室よりおすすめメニュー 】 旬の食材を使った免疫UPメニュー・・・P 7
- 【 診療予定表 】・・・P 8

# 新型コロナウイルス感染症

## ★ ワクチン接種が始まりました ★



内科部長 数田良宏

5月10日より川俣町でも新型コロナワクチンの接種が始まりました。まず、85歳以上の方から開始し、順次他の年代の方にも進めていきます。

### 接種できるワクチン

現在、国内で接種しているワクチンは、ファイザー社のワクチンです。ワクチンには、感染症の重症化を防いだり、発症を防ぐ効果があります。接種を受けていただくことで、重症者や死亡者が減ることが期待されています。一方で、**接種後の副反応**として、**接種部位の痛み、頭痛・倦怠感、筋肉痛などが報告されているほか、ごくまれに、接種後のアナフィラキシー（重症の全身アレルギー）**が報告されています。

ワクチンは、体に病原体に感染した状態を引き起こし、病原体に対する免疫力を向上させます。今までのワクチンは、インフルエンザワクチンのように、病原体そのものにいろいろな処理をして病原性を無くした「不活化ワクチン」が主なものでした。ただ、不活化ワクチンを作るには、ウイルスそのものが必要で、通常新しいワクチンを造るには2~3年の期間がかかるといわれています。（本邦未承認の中国製ワクチンは2社とも不活化ワクチンです）

欧米各社は数か月の期間でメッセンジャーRNA（mRNA）を用いた新しいワクチンを開発しました。（アストラゼネカのワクチンは少し異なりますが、mRNAを使うところは同じです）

メッセンジャーRNA（mRNA）は、タンパク質の設計図となるもので、これを元に細胞内では常にいろいろなタンパク質が造られています。新型コロナウイルスmRNAワクチンは、ウイルス表面のスパイクタンパク質（表面の突起）の設計図となるmRNAが入っており、これを接種すると、mRNAを基にウイルスのスパイクタンパク質がヒトの細胞で造られます。

細胞内で造られたスパイクタンパク質に対する抗体が造られることで、新型コロナウイルスに対する免疫がつくと考えられています。

### 接種回数と接種間隔

1回目の接種後、通常、**3週間**の間隔で2回目の接種を受けてください。また、訪問診療や老健施設などで接種を受ける方は、**4週間**の間隔となることがあります。

### 接種当日の注意事項

接種前に、ご自宅体温を測定し、明らかな発熱がある場合や体調が悪い場合などは、接種を控え、接種を受ける予定の施設にご連絡ください。

ワクチンは、通常、三角筋（上腕の筋肉）に接種するため、肩の出しやすい服装で接種してください。



医師との問診



接種を待つ様子



接種



15分待機して要観察

# ～ 数田先生に聞く！ ワクチン接種のポイント ～

## 安全性についてはどうですか？



主な副反応は、頭痛、関節や筋肉の痛み、全身倦怠感、寒気、発熱です。まれに起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシーがあります。また、新しい種類のワクチンのため、これまでに明らかになっていない症状が出る可能性があります。接種後に気になる症状を認めた場合は、当院あるいはかかりつけ医にご連絡ください。

## 有効性についてはどうですか？



ワクチンを受けた人が受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないということが分かっています。（発症予防効果は約95%と報告されています。）また、横浜市立大学の研究では、英国株、インド株などの変異株にも90%以上の有効性を示したと報告されています。なお、本ワクチンの接種で十分な免疫ができるのは、2回目の接種を受けてから7日目以降とされています。

## 予防接種を受けることができない人、注意が必要な人はどういう方ですか？



下記にあてはまる方は、本ワクチンの接種ができない、または接種に注意が必要です。当てはまるかどうかや、ワクチンを受けて良いか、ご不明な方は、その病気を診てもらっている主治医にご相談ください。

### ～受けることができない人～

- ・明らかに発熱している人（※通常37.5℃以上を指します）
- ・重い急性疾患にかかっている人

### ～注意が必要な人～

- ・抗凝固剤（ワーファリンなど）を服用中の人、血が止まりにくい病気のある人
- ・過去に免疫不全の診断を受けた人、近親者に先天性免疫不全症の方がいる人
- ・心臓、腎臓、肝臓、血液疾患などの基礎疾患のある人
- ・過去に予防接種を受けて、全身性の発疹などのアレルギーが疑われる症状がでた人
- ・過去にけいれんを起こしたことがある人

## ワクチン接種後の注意することはありますか？



- ・ワクチンの接種を受けた後は15分、接種を受けた施設でお待ちいただき、体調に異常を感じた場合には、速やかにお知らせください。
- ・注射した部分は清潔に保つようにし、接種当日の入浴は問題ありませんが、注射した部分はこすらないようにしてください。
- ・当日の激しい運動や飲酒は控えてください。

1日でも早く、この困難が収束するよう忘れず接種しましょう！

# 地域研修を終えて —大阪府済生会中津病院 研修医の先生方より—

令和2年度、地域研修を学ぶために中津病院より2名の研修の先生方が来院されました。  
3週間の研修を終了しての感想をご紹介します。

(※研修医の先生方にはPCR検査を行った上で研修に臨んで頂いております。)

川俣病院で研修をさせていただくなかで一番感じたことは、病気を診るのではなく人を診ているということです。大学病院や中津病院でははっきりと科が分かれており、紹介されてきた患者さんの、何かしらの疾患を治療し、紹介元の病院に戻すということも多かったのですが、川俣病院ではその逆で、戻ってきた患者さんを診ることや、訪問診察で長い経過で診ていくという経験させていただきました。専門の疾患だけを診るのではなく、患者さんの持つ様々な疾患に対応し、患者さんの生活や家族の考えまでも考慮し支えていく医療は、今まで見てきた・経験してきたものとは違ったものでした。どちらがいいか、ではなくどちらも患者さんにとって必要なものであり、両方があるから成り立っているのだと感じました。

また、今まで看取り方針の患者さんを身近で接することがなく、そういった経験も大変勉強になりました。担当させていただいた、ある末期がんの患者さんは自身の病気について告知されていませんでした。私の座学の知識では、本人に告知はすべきと教えられてきました。しかし、今回は本人もうすうす感じており、このまま直接的な告知はせずに、喫煙や飲酒を含め好きなことをして過ごしてもらおうという方針になりました。その患者さんに今後どうすべきかをスタッフの方々が親身に考えている様子を見させていただき、そこに決まった正解はなく、患者さんひとりひとりにあった対応をしているのだと感じました。

今回の研修では、普段見ることのない老人ホームや施設での診察や訪問看護、訪問リハビリなど見させていただくことができ、こちらもまた大変勉強になりました。訪問看護では今後の計画段階から見させていただきました。それぞれの立場のスタッフがその人にあったケアを提供し、地域の患者さんを支えているのだと感じました。また老人ホームや介護施設側からの意見を聞くことができました。病院と施設との違いや、どうすれば退院後に施設でも患者さんが過ごしやすいかなど、多くのことを学ぶことができました。

病院の方々も各施設の方々も皆さま大変親切にしてくださいました。このような世間のなか研修を受け入れてくださったことを大変感謝いたします。本当にありがとうございました。



ツミ エイセイ

堤 英世 先生



山木屋診療



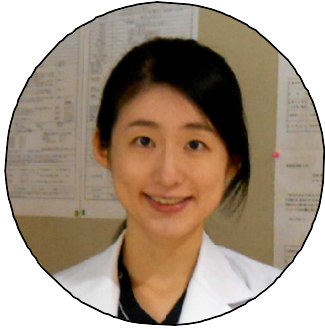
病棟



早朝クリーン活動



眼科手術



サイバラ ナナコ

西原 奈菜子 先生

2020年11月2日から3週間、地域研修の一環として、済生会川俣病院で勤務させて頂きました。ちょうど朝の連続ドラマで古関裕而さんのエールが放送されていた時期でしたので、休日はゆかりの観光地を巡ったことが思い出されます。

川俣病院での研修は、私にとって初めての経験ばかりでした。毎日のように町内の訪問診療、訪問看護があり、時には少し離れた山木屋診療所や浪江町まで同行させて頂きました。その他、近隣の施設での診察、産業医の職場巡視、介護認定審査会への参加等、何れも普段はできない経験に戸惑いつつ、充実した毎日を過ごすことができました。

また、診療に同行する中で、川俣町の歴史や高齢化の実態についてお話を頂いたり、東日本大震災発生時の話や原子力発電所の問題についても耳にする機会が多くありました。大阪で生まれ育った私は、身近な問題として捉えたことがありませんでしたので、今も続く生活への影響や現状を知ることができて、大変勉強になったと思っています。そして、地域と密接につながり、問題点一つ一つ、患者様一人一人に寄り添う川俣病院の皆様の姿を目に焼き付けた3週間でした。

最後になりましたが、大阪ではコロナ感染者数が減少していた時期だったとはいえ、福島県に比べると格段に多い中、貴重な経験の機会を与えて下さった川俣病院、川俣町の皆様にお礼申し上げます。本当にありがとうございました。



なでしこ川俣



川俣光風園



眼科手術

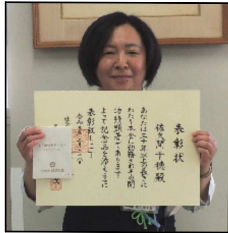


川俣光風園

研修医の先生方お疲れ様でした

# 永年勤続表彰

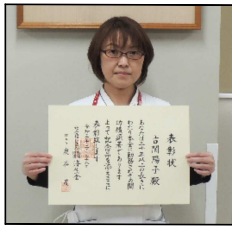
令和2年度、永年勤続表彰を受けました4名に感想を頂きましたのでご紹介いたします。



## 勤続30年を迎えて

医事課主任 佐久間千穂

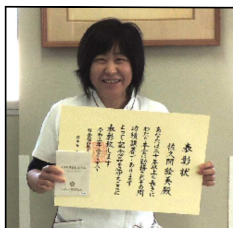
この度は永年勤続30年表彰を頂きありがとうございます。  
平成2年4月に入職し、30年が過ぎました。先生方をはじめ、病院スタッフ、家族の支えがありここまで続けてこれたと思い感謝しています。  
今後も頑張っていきたいと思えます。これからもよろしくお願いします。



## 勤続20年を迎えて

外来主任看護師 古関陽子

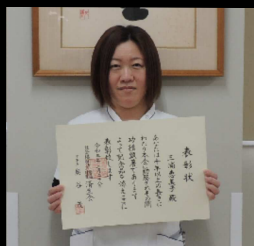
平成8年4月に新卒で入職し、25年が過ぎました。ここまで私を導いてくれた先輩方、現在のコロナ禍の中、共に頑張り、日々協力を頂いている職員の方々に感謝し、1日も早く日常が戻ることを願うばかりです。



## 勤続20年を迎えて

4階副主任看護師 佐久間絵美

この度、永年勤続表彰を受け、院長はじめ、病院スタッフ、家族のお陰だと感謝申し上げます。この20年があっという間のような気がします。これからも一層の努力を惜しまず、頑張っていきたいと思えます。ありがとうございました。



## 勤続10年を迎えて



# 栄養管理室からのおすすめメニュー 【旬の食材を使った免疫UPメニュー】

管理栄養士 渡邊 恵

6月の旬：さやいんげん、枝豆、とうもろこし、ピーマン

## 免疫力の60～70%は腸にある

免疫を高めるポイントは腸にあります。

腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができます。更に免疫細胞自体に働きかける食べ物（たんぱく質、微量ミネラル）が必要です。日々の食事で免疫UPの習慣を取り入れて、ウイルスに負けない免疫力の高い体を作りましょう。

### 【 作り方 】

#### とうもろこし混ぜご飯

- ①あらかじめ、とうもろこしを加熱しておく
- ②炊きあがったご飯にバター、醤油、とうもろこしを混ぜる

#### さやいんげんの味噌汁

- ①だし汁を煮立てさやいんげんに火を通す
- ②豆腐を入れ、温まったら味噌を溶き入れる

#### ピーマンと豚肉の塩麴炒め

- ①豚肉を炒め、取り出す
- ②しめじとピーマンを炒める
- ③豚肉を戻し入れ、塩麴で味付けをする

#### 枝豆とひじきの食物繊維サラダ

- ①ひじきを熱湯で戻し、水気を切る
- ②ごぼうとにんじんを千切りにし電子レンジで4分加熱する
- ③冷凍枝豆を解凍し、さやから出しておく
- ④醤油、調味酢、白すりごま、砂糖、ごま油をボールに混ぜ合わせる
- ⑤ボールで全てを和える

#### ヨーグルト

- ①ヨーグルトに好みのソースをのせる
- ※はちみつやオリゴ糖であれば更にヨーグルトの健康効果を引き出せます（写真はマーマレードジャム）



### 【 分量（1人分） 】

#### とうもろこし混ぜご飯

- ・ごはん…150g
- ・とうもろこし…20g
- ・バター…10g
- ・しょうゆ…小さじ1

#### さやいんげんの味噌汁

- ・さやいんげん…4本
- ・豆腐…40g
- ・みそ…大さじ1

#### ピーマンと豚肉の塩麴炒め

- ・豚肉…80g
- ・ピーマン…1ヶ
- ・しめじ…50g
- ・塩麴…大さじ1

#### 枝豆とひじきの食物繊維サラダ

- ・ごぼう…20g
- ・にんじん…15g
- ・ひじき…3g
- ・えだ豆…3さや
- ◎すりごま…大さじ2/1
- ◎しょうゆ…小さじ1
- ◎砂糖…小さじ1
- ◎調味酢…小さじ1
- ◎ごま油…小さじ1

#### ヨーグルト

- ・プレーンヨーグルト…100g
- ・ソース…適量

### ～代表となる栄養素と効能はこちら～

- とうもろこし・・・食物繊維とビタミン群が豊富で腸内環境を良好に保つ
- さやいんげん・・・βカロテンが豊富で粘膜を強くする
- ピーマン・・・ビタミンCが豊富で免疫細胞を活性化
- 枝豆・・・たんぱく質が豊富で免疫細胞を活性化
- ひじき・・・食物繊維が豊富で腸内環境を良好に保つ
- ヨーグルト・・・発酵食品で腸内環境を良好に保つ
- 味噌・・・微量ミネラル（亜鉛）を含み、免疫細胞を活性化

新型コロナウイルスや  
夏バテに負けないぞ～！！





# 外来診療予定表

令和3年4月1日 現在

		受付時間	月	火	水	木	金	土		
内科	午前	一診	8:45~11:30	佐々木俊教	数田 良宏	佐々木俊教	大庭 敬	大庭 敬	佐久間博史 大庭 敬 佐々木俊教 数田 良宏 (交代制)	
		二診	8:45~11:30	角田理恵子	君島 弘子	佐久間博史	君島 弘子	君島 弘子	山口 鶴子	
		三診	8:45~11:30					福島医大 大平 弘正 (不定期 予約)		
		循環器	8:45~11:30		福島医大 横川沙代子				済生会福島 山口 修 第2	
		予約	第1	8:45~11:30						福島医大 渡辺 浩志 (予約)
			第2~5	8:45~11:30					福島医大	
	糖尿病 外来	8:45~11:30				済生会福島 本間美優樹 第1・3				
	午後	一診	13:00~15:30	大庭 敬	福島医大	数田 良宏	佐久間博史	君島 弘子		
予約		13:00~15:30					福島医大			
外科	午前	8:45~11:30		福島医大	芳賀 志郎		済生会福島			
	午後	13:00~16:00		福島医大						
整形外科	午前	8:45~11:30	福島医大		福島医大 第1・3・5			福島医大		
泌尿器科	午後	13:00~16:00	山中 直人 第2・4 診察14:30~				山中 直人 診 察 14:30~			
眼科	午前	8:45~10:30				福島医大 (予約)		福島医大 第4 (予約)		
	午後	13:00~15:00			福島医大 (予約)		休止			
皮膚科	午後	13:00~15:30		福島医大 (予約)						



済 生 会 川 俣 病 院

電話 024-566-2323

FAX 024-566-2325

ホームページ <http://www.kawamata.saiseikai.or.jp/>

済生会春日診療所

電話 024-566-2707

FAX 024-566-2707

特別養護老人ホームはなづか

電話 024-566-2661

FAX 024-566-2665

介護老人保健施設めぐみ

電話 024-566-2661

FAX 024-566-2665

川俣町地域包括支援センター

電話 024-538-2600

FAX 024-538-2601

済生会かわまた居宅介護支援事業所

電話 024-566-2657

FAX 024-566-2658

済生会川俣光風園

電話 024-566-3221

FAX 024-566-3331