

# 向日回生

真生会  
通信

2021年5月発行



May 2021 春号

# コロナ 再拡大に 備える

向日回生病院理事長  
岩井 直躬



昨年の9月、コロナ感染症第3波が当院にも容赦なく押し寄せ、新型コロナウイルスの恐ろしさを直接肌で感じました。感染力の強い未知のウイルスに恐怖を感じながらも、私たち医療従事者は1カ月余りにわたり懸命に奔走しました。ようやくそのピークを乗り越え、嵐が去った後のように波は引いたかに見えました。

しかしここに来て新規感染者数は下げ止まり、2度目の緊急事態宣言が解除された後、再び微増に転じ感染再拡大(リバウンド)の兆しが見られます。さらに、ウイルスが増える際に遺伝情報に変異する株がヨーロッパで拡がり、日本でも変異株が確認されています。イギリス由来の変異株は感染力が強く、南アフリカとブラジル由来の変異株はワクチンの有効性を低下させるという新たな問題が生じています。

ウイルスが生き残りをかけて変異するなら、私たちも従来の生活習慣を柔軟に変え、コロナとの長期戦を乗り越える工夫をしなければなりません。因みに私の場合、休日は遠出をやめて近くを散歩することに変えました。また、かつて読んだ本、中でもこれまでゆっくり読めなかった長編小説を読み返したりすることで、増えた自宅での自由な時間の過ごし方を工夫して楽しんでいます。

先の見えない不安がまだ続きますが、医療従事者から始まったワクチン接種が、今後さらに高齢者、基礎疾患を持つ人等へとさらに広く行き渡ることが期待されます。そして何よりも大事なことは、先ず新規感染者を増やさないよう務めることです。私たち一人ひとりにできることは、3密(密閉、密集、密接)を避けること、人の前ではマスクを着用するなどの感染対策を根気よく継続することです。

(3月30日 記)

表紙「花冷えの日」 撮影：岩井直躬

寒さが戻って冷え込んだ日、船から花を愛でるのも風流です。(嵯峨・広沢池にて)



平成12年に始まった介護保険制度。20年以上が経ち、介護を取り巻く環境も日々変化しているなか、今年には3年に一度の介護報酬改定があたり年で、介護サービスを利用された場合の負担についても変動がございます。例えば、当院介護医療院での基本料金は以下のようになります。

(1割負担の場合)

これが2割負担なら2倍、3割負担なら3倍となります。

	1日当たり (2021年3月まで)	1日当たり (2021年4月から)
要介護3	1182円	▶ 1203円
要介護4	1284円	▶ 1306円
要介護5	1377円	▶ 1399円



## 介護医療院のあれこれ

### 今後のお知らせ

食費について、年金収入その他の資産等で負担段階が決められておりますが、その見直しが行われ、負担区分あるいは料金そのものが令和3年8月より変更となる予定です。



当院介護医療院は、昨年の4月に介護療養病棟から転換し1年が経ちました。名前に「医療」と付いていますが、生活機能としての側面があります。

新型コロナウイルスの世界的流行がまだまだ収まる気配がありません。それまでは休日でも面会が来ていましたが、今では直接会っていただくことがなかなか叶わない状況が続いております。しかし、オンライン面会の実施でご家族様と会話を交わしたり、それにより入所者様が笑顔になったりなど、医療・介護を提供しながらも自分らしい生活を送っていただけるよう、専門スタッフによる支援を行っています。



ご不明な点があれば、  
お問い合わせください。  
TEL 05-634-0881

介護医療院事務担当者まで



# なぜなに「ワクチン」



巷では、新型コロナワクチンの接種が開始され、皆さんのお手元にもワクチン接種券が届きました。皆さん、コロナワクチンを接種するうえで、気になることは色々おありかと思えます。「ワクチンってコロナウイルスを体内に入れるんでしょ？予防接種で感染したらどうするの？」「副反応はある？」「何歳から受けられるの？」などなど。今回は馴染みのあるインフルエンザや麻疹風疹、肺炎球菌ワクチン接種と比較しながら皆さんの疑問にお答えしていきます。

そもそも  
ワクチン  
ってなにさ??



## なぜワクチンを打つのでしょうか？

ワクチンの作用は主に2つあります。

- ①人工的に免疫をつける。
- ②ウイルスなどの病原体を覚えさせて、抗体をつくる。

詳しくは・・・

### ①人工的に免疫をつける。

細菌やウイルスが体内に入り、様々な病気の症状を引き起こす感染症にかからないように、ワクチンを接種することで病気とたたかう「免疫」を人工的に作り上げます。

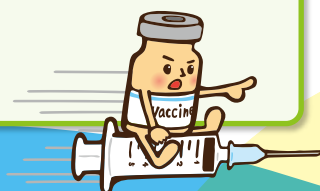
### ②ウイルスなどの病原体を覚えさせて、抗体をつくる。

体内をパトロールしている抗原提示細胞は病原体を発見すると、「B細胞」「キラーT細胞」に対して体を守るように指令を出します。指令を受けた「B細胞」はワクチンで覚えた病原体に合わせて抗体をつくり、病原体が細胞の中に進入することを防ぎます。また、「キラーT細胞」は病原体に侵された細胞を攻撃させて、さらに病原体が増えることを防ぎます。

このような働きによって病気にかかりにくい、かかっても重症化しにくくなります。

## インフルエンザワクチン

- ・成人は毎年1回、又は2回  
(13歳未満の小児は原則2回接種)
- ・毎年インフルエンザウイルスがわずかながら変異しているため、流行期前に予防接種するほうが効果的。
- ・ワクチンはインフルエンザウイルスを増やし感染しないように薬品で処理して製造された不活化ワクチン。
- ・皮下注射

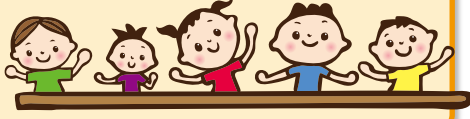


## ワクチン小話 ①

ワクチンは18世紀の終わりに天然痘の予防のために開発されました。天然痘に類似した牛の病気「牛痘」をワクチンとして接種することで免疫をつけることに成功しました。ちなみに牛痘はヒトにも感染しますが、重症化することはないそうです。

### 麻疹風疹混合ワクチン

- ・1歳児と小学校入学前1年間の小児の2回接種
- ・95%の人が2回の接種で十分な抗体が得られる
- ・ウサギやニワトリの胚細胞を用いて製造されている生ワクチン。鶏卵そのものを使っていないため卵アレルギーによるアレルギー反応の心配はほとんどないとされている
- ・皮下注射



### 肺炎球菌ワクチン(高齢者)

- ・65歳以上(接種は2歳以上であれば可)
- ・5年間隔での接種が望ましい
- ・23種類の肺炎球菌を型別に培養・増殖し、殺菌後に精製した不活化ワクチン
- ・皮下、又は筋肉内注射



### 新型コロナワクチン

- 接種対象：16歳以上
- 費用：無料
- 接種回数：2回(通常3週間の間隔)
- ワクチンの特徴：

・新型コロナワクチンはメッセンジャーRNA『mRNA』と呼ばれ、新型コロナウイルスがヒトの細胞へ侵入するために必要なタンパク質『スパイクタンパク質』の設計図を含んでいます。ワクチンがヒトの体内に取り込まれるとこの『mRNA』の設計図を基に細胞内で『スパイクタンパク質』が作られます。そのスパイクタンパク質に対抗するため免疫と抗体が作られ、結果的に新型コロナウイルスの感染を予防できるのです。

・免疫ができるのは2回目の接種をしてから7日程度経って以降とされています。

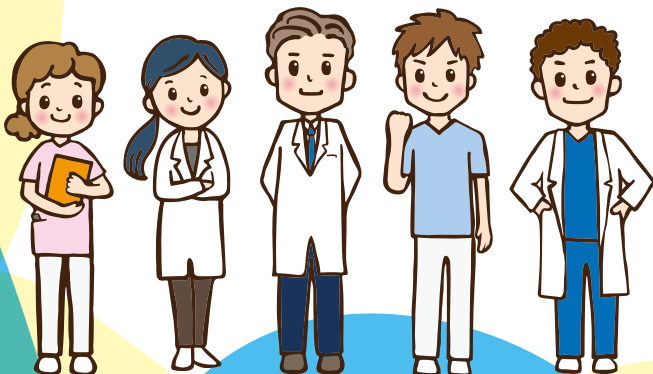
- 接種方法：筋肉内注射
- 報告されている副反応：

注射部位の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱など

※新型コロナワクチンは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副反応がある可能性があります。接種後、30分以内に気になる症状があったときは接種医やかかりつけ医にすぐに相談しましょう！



ワクチンのこと少し分かって  
もらえましたか？  
早くコロナが終息しますように。



### ワクチン小話 ②

一般的な病原体として、細菌とウイルスがあります。細菌は自分自身で増えることができますが、ウイルスは他の生物の細胞の中に入らないと増殖することができないのです。





# コロナに打ち勝て!!

# FRESHERS 2021



コロナに負けず、「誰かの笑顔のために頑張る!!!」  
16名のキラキラ輝く新入職員をご紹介します!!

《質問項目》

- ① 出身地
- ② 趣味



看護師



## 市村 冴香

いちむら さえか

- ① 福岡県
- ② YouTubeチャンネルの“コムドット”を見ることにハマっています。

看護師



## 葛西 梨那

かつさい りな

- ① 香川県
- ② お菓子作りや料理をすること、バレーボール観戦。バレーボールは“パナソニックパンサーズ”を応援しています!!

看護師



## 神崎 杏美

こうざき あみ

- ① 福岡県
- ② 韓国ドラマを見ること、音楽を聴くこと。K-popグループの“ENHYPEN”が大好きです♥

看護師



## 佐藤 明莉

さとう あかり

- ① 大分県
- ② アニメ(ジャンプ)、アイドル、YouTubeを見ること。アニメは特に「ヒロアカ(僕のヒーローアカデミア)」、「ハイキュー!!」、「呪術廻戦」が大好きです。

看護師



## 杉尾 桃加

すぎお ももか

- ① 宮崎県
- ② YouTubeを見ること。よく見るチャンネルは“コムドット”です。“コムドット”のメンバーで一番好きなメンバーはひゅうがです♥

看護師



## 瀬戸内 綾那

せとうち あやな

- ① 宮崎県
- ② 食べること、歌うこと(カラオケ大好き!!)、音楽を聴くこと(洋楽)、K-pop・韓国ドラマ♥

看護師



原田 紗央

はらだ しゃお

- ①岡山県
- ②アニメやマンガを見るのが好きですが、アウトドア派です!!アニメは「SK∞」、「アイナナ(アイドルリッシュセブン)」、マンガは「ブラックロ(ブラックローパー)」などジャンプ系が好きです。

看護師



室田 麻衣

むろた まい

- ①京都府
- ②韓国ドラマやアニメを見ること。韓国の俳優ナム・ジュヒョクが好きです♥

看護助手



山本 晴

やまもと はる

- ①京都府
- ②買い物(古着)、歌、マンガ、ドライブ

理学療法士



田澤 将伍

たざわ しょうご

- ①京都府
- ②月1回フットサルをしています。映画を観ることも好きで、特に洋画が多いです。

理学療法士



田中 涼輔

たなか りょうすけ

- ①滋賀県
- ②スポーツ観戦。体を動かすことが好きなので、休日はランニングをしています。

理学療法士



中山 裕香

なかやま ゆうか

- ①長岡京市
- ②愛犬の柴犬と散歩をすること。最近では長岡天満宮の桜を見に散歩に行きました。

理学療法士



山田 大智

やまだ だいち

- ①愛知県
- ②サッカー、読書、ランニング

理学療法士



横田 優斗

よこた ゆうと

- ①滋賀県
- ②映画鑑賞(洋画)、スノーボード、時々フットサル

言語聴覚士



宮下 安香里

みやした あかり

- ①福井県
- ②コロナが流行する以前は、友達や家族との旅行が趣味でしたが、最近は映画やドラマを観て過ごすお家時間が好きです。

作業療法士



古和田 萌

こわだ めぐみ

- ①滋賀県
- ②アニメやマンガを見たり、絵を描いたりすること。最近は全く行けなくなってしまいましたが、カラオケが好きです。



# その症状アレルギーかも

せき、くしゃみ、鼻づまり、鼻水・・・

その症状、実は**アレルギー**かもしれません。



アレルギーを引き起こす原因アレルゲンは人によって様々です。

アレルゲンによって注意が必要な時期や対策が異なりますので、あなたのアレルギーの原因を知ることが大切です。

お薬での治療とアレルゲンを回避・除去するセルフケアによって、症状が軽くなることが期待されます。

## 原因を知る事、それがアレルギー治療の第一歩

当院では少量の採血だけで  
花粉だけでなく一度に48種類のアレルゲンの評価を行うことができる検査「MAST48mix」が実施可能です。

アレルゲンが分かれば、お薬での治療やアレルゲンを回避・除去するセルフケアが可能です。



### 測定項目

食物系	通年性	季節性
<b>24種類</b> 卵 ミルク ①卵白 ②オボムコイド*3 ③ミルク 穀物 ナッツ ④小麦 ⑤ソバ ⑥米 ⑦大豆 ⑧ピーナッツ ⑨ゴマ 木の实ミックス ⑩ヘーゼルナッツ ⑪クルミ ⑫アーモンド 魚類 甲殻類 ⑬サバ ⑭マグロ ⑮サケ ⑯エビ ⑰カニ 肉類 ⑱牛肉 ⑲鶏肉 ⑳豚肉 果物 野菜 ㉑トマト ㉒モモ ㉓バナナ ㉔キウイ	<b>11種類</b> 家塵 ㉕ハウスダスト I ダニミックス ㉖コナヒョウヒダニ ㉗ヤケヒョウヒダニ カビ ㉘アスペルギルス ㉙カンジダ カビミックス ㉚アルテルナリア ㉛ペニシリウム ㉜クラドスポリウム ペット イヌ・ネコ皮膚ミックス ㉝イヌ皮膚 ㉞ネコ皮膚 その他 ㉟ラテックス	<b>13種類</b> 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 ㉞スギ ㉟ヒノキ ㊱ハンノキ ㊲シラカンバ イネ科ミックス ㊳オオアワガエリ ㊴カモガヤ ㊵ナガハグサ ㊶ハルガヤ ㊷ギョウギシバ ㊸ヨモギ ブタクサミックス ㊹ブタクサ ㊺オオブタクサ ㊻ブタクサモドキ

\*3 卵白に含まれるタンパク質です。加熱してもアレルゲン性を失わない性質をもちます。

### なぜアレルギーがでるの？

私たちの身体には、外から入ってきた異物を排除しようとする「免疫」という機能が備わっています。

「免疫」は、本来、細菌やウイルスから身体を守ってくれる大切な仕組みです。ところが、この「免疫」がダニや花粉など、身の回りには通常は身体に害のないものに過剰反応してしまうことがあります。これがアレルギーです。





## 花粉の季節に 花粉症とうまくつきあうには



### 外出時

- ・ 天気予報で花粉量を確認して多い日は控える
- ・ マスクを着用する
- ・ コート、スカーフ、帽子を身に着ける
- ・ 表面がツルツルした素材の服を着る
- ・ めがね又はゴーグルをかける



### 帰宅時

- ・ 衣服やカバンについた花粉をよく払ってから家に入る
- ・ 洗顔、うがい、手洗いをする
- ・ 目薬を点眼する
- ・ 点眼薬は防腐剤無添加のものが望ましい
- ・ 目がかゆいときはまぶたの上から冷たいタオルで冷やす

### 日頃の対策

- ・ フローリングなどは、ほこりや室内アレルゲンが床に落ちて溜まる朝のうちに、濡れ拭き掃除の後に掃除機をかける。
- ・ 鼻粘膜の状態を良くするように、悪化の因子であるストレス、睡眠不足、飲みすぎなどを抑えましょう。
- ・ 軽い運動などは花粉防御をしたうえで推奨されると思われます

## 私は花粉症じゃない、という人も油断禁物！

花粉症になる予兆は1～2年前から始まるといわれています。  
ピーク時だけ鼻水が出る、という人も今後花粉症になる可能性が高いです。  
花粉症のような症状がでてきたら、すぐさま花粉症の人と同じように対策することをおすすめします。一度発症すると、年齢によって軽い・重い差はありますが症状がずっと続く、治りにくい病気です。



## 花粉症になりにくい

## 体づくり4つのポイント

### ① バランスの良い食事

できるだけ和食中心で魚や野菜、穀類を多く摂るようにしましょう。緑黄色野菜に豊富なβカロテンは抗酸化作用があり体の免疫力を高めてくれます。



### ② 十分な睡眠

たとえ眠れなくても、目を閉じて体を横にして休めているだけで、免疫力は高まると言われています。



### ③ 適度な運動

ウォーキングやジョギングなどの適度な有酸素運動の継続が免疫力を高めます。



### ④ ストレスをためない

ストレスは免疫の乱れの敵です。ストレスが免疫機能を低下させる仕組みとしては、自律神経のバランスが崩れることと、ステロイドホルモン放出が考えられています。





# ベトナムより 技能実習生を 迎えました



令和3年2月から介護職の技能実習生2名を受け入れていきます。配属先は介護のスペシャリストが揃う介護医療院で技能実習指導員のもと日本の介護技術・知識を習得し母国で役立てられるよう、日々業務に励んでいます。

進んだ介護技術を学びたいと思い日本を志望したグエンアインさんと、介護はもちろん日本の文化や高度な経済力にも魅力を感じ志望したディンダオさん。ふたりは日本語能力試験N2(日本語でディスカッションできるレベル)合格と介護福祉士の資格取得という目標を持ち、勉強を重ねています。

「仕事があったようにできなかつたり、注意された時は淋しい気持ちになることもあります。早く仕事を覚えないという気持ちが強くあり頑張れます。」利用者様と話をしたり、折紙やあやとりをするのが楽しいです。」と目を輝かせながら話してくれるアインさんとダオさん。

入職から2ヶ月経ち、毎日の業務や日本の生活、文化・環境にも慣れてきました。

日常会話はできるもののまだまだ言葉の壁はあります。しかし、積極的にコミュニケーションを図ろうと努力する姿勢や伝えたいという思いは真正面から伝わってきます。

いつも小走りでエネルギーが溢れる実習生の今後の成長、活躍を期待しています。

どうぞ、よろしくお願い致します。



呉山 好子  
教育担当主任兼  
技能実習指導員

慣れない環境の中で一生懸命仕事を覚えようと二人とも本当に良く頑張っています。私達皆が正しい日本語、正しい行動を示すことが大切だと思っています。

## 外国人技能実習制度とは・・・

ベトナムなどの送出し国から実習生として日本に入国し、講習を経たあと受け入れ企業で就労しながら技術の修得を目指します。

海外の技術発展に貢献し、その国の経済発展を担う人を育てる「人づくり」を目的として創設された、国際協力のための制度です。



# タニムラ内科クリニック

今回訪問したのは阪急桂駅東口から徒歩2分で行ける「タニムラ内科クリニック」です。クリニックの正面玄関は桂駅東口通りに面し、駐車場口は一筋北の通りに面して敷地にとても余裕のある医院です。

院長の谷村雄志先生は誠実で、先進鋭の消化器内科医です。中でも胃や大腸の内視鏡検査を特技とされ、消化器内視鏡専門医も取得されています。これまで関西医科大学病院、済生会野江病院に勤務された後、御父君のクリニックを2020年に新装して継承されました。高血圧・糖尿病等の生活習慣病から専門の消化器病まで幅広く診ておられ、特に診療で心掛けていることは「胃カメラや大腸ファイバーで患者さんに苦痛を感じさせることなく検査することです。」と抱負を述べておられました。



院長 谷村雄志 先生



前院長 谷村伸一 先生

前院長の谷村伸一先生は、京都の救急医療の夜明け前から府庁前の京都第二赤十字病院で救急医療の草分けとして活躍されました。さらに救急救命センター立ち上げに尽力された後、1994年に現在地で内科クリニックを開業されました。

趣味の油絵は玄人跡で、恒例の京都医家芸術展に毎年出品されています。昨年はロシア・サンクトペテルブルグの風景画を鑑賞することができました。院長職を雄志先生に譲られてから空いた時間は、自宅での大工仕事や朝の散歩を楽しんでいます。「次男と同じ内科医として仕事の話も通じ、親子で楽しく仕事ができています。」と顔を綻ばせ話されます。きつと患者さんはこの暖かい雰囲気にも包まれ、安心して診察を受けられるのだらうと想いました。

(取材：岩井直躬)

タニムラ内科クリニックへの交通アクセス



〒615-8073 京都市西京区桂野里町41-75 1F

## 編集後記

春が近づいてくると病院や隣のケアセンターの周りに色とりどりの花が咲き始めます。まだ肌寒い時期にツバキが咲き始め、春が来ていることをそっと教えてくれます。そこから、毎日の通勤が少し楽しみになります。

桜、チューリップ、レンギョウ、ジンチョウゲ、スイセンなどが続々と咲き、ケアセンターの入り口横にある3本の白木蓮の花が膨らみ始めます。私はこのハクモクレンの花が一番好きで、毎年咲くのを楽しみにしています。

(白木蓮の花言葉 高潔な心、気高さ)  
白木蓮は花が咲く時期には葉っぱを付けないので、空を向いて真っ白に咲く花はとても存在感があり惹きつけられるものがあります。さらに風が上品な香りを運んで来るので、いつも足を止めて見入ってしまいます。遠くから見ると、まるでたくさん白い小鳥が枝に止まっているように見えるところも可愛くて魅力的です。けれど、白木蓮の花が咲いているのを見られるのは、



ほんの2・3日しかありません。休みの日を挟んでしまうと、次に会えたときには花が開ききって花弁がおちていたりします。儂いからこそ美しい、純白のハクモクレンの花にいつも惹きつけられ、心を打たれます。そして、白木蓮が散ったあとには、利休梅、アイリス、ハナミズキ、モッコウバラが花をつけ、5月に入るときにはピンクと白のツツジが満開に咲きます。

この春の訪れを感じることもできる1ヶ月は、新しい年度の始まりでもバタバタと忙しい時期ですが、次々と咲いていく花たちが応援してくれているような気がして、ホッと心が温かくなります。毎年毎年、順番を間違えずに咲く花たちに、自然の精緻さをあらためて思い知り、感動してまいります。

春は出会いと別れの季節ですね。「人は別れるために出会う」と言う言葉がありますが、私は、別れのことを考えるのは寂しいので、一つ一つの出会いを大切に、出会ったことに感謝して毎日を大切に過ごしていけたらと思います。今年も病院に新入職員が16名入ってきました!!この出会いを大切に、キラキラ輝くみんなを応援していきたいと思えます。↓新入職員紹介ページは6ページです!



こーやま やなみ



## 外来担当医表

## 外科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	長岡	福井 岩井宏樹 (リハ診)	菅野	長岡 魚住 (リハ診)	福井	長岡
午後 (専門外来)	—	—	—	岩井 (便通異常)	—	—
夜診	福井	—	菅野	—	長岡	—

## 内科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	橋本 (初・再)	近藤 (初) 西山 (再)	生田 (初) 福井勝也(再)	福井勝也(初)	松岡 (初) 生田 (再)	橋本 (初) 近藤 (再) 田中 (神経内科) (第1週) 猪奥 (神経内科) (第5週)
午後 (専門外来)	福井勝也 (泌尿器科)	松岡 (肝臓) 生田 (一般内科) 才村 (心臓内科) (もの忘れ) (第1,3,5週)	—	近藤 (一般内科)(第1,3,5週) 生田 (一般内科)(第2,4週)	松岡 (肝臓)	—
夜診	生田 (第1,3,5週) 橋本 (第2,4週)	—	福井勝也	—	橋本	—

## 患者様の権利と責務

## 権 利

1. 良質な医療を公平に受ける権利があります  
患者様は、個人として常にその人格を尊重され、病院がなし得る最善・適切である良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 説明や情報を得る権利があります(インフォームド・コンセント)  
患者様は、病気、治療、検査、見直しなどについて、十分な説明と情報提供を受ける権利があります。
3. 選択の自由と自己決定権があります  
患者様は、十分な説明と情報提供を受けただうえで、治療方法などを自らの意思で選択し、決定する権利があります。また、他の医療機関の医師の意見(セカンドオピニオン)を希望される場合には、当院で受けた診療に関する情報を求める権利があります。
4. 個人情報およびプライバシーが保護される権利があります
5. 診療情報の開示を求める権利があります  
患者様は、申請によりご自身の診療記録等の開示を求める権利があります。
6. 研究途上にある治療方法や薬剤の投与(治験)を行うことは、致しません

## 責 務

1. 自ら健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務があります  
良質な医療の提供を受けるために、自分の健康状態について、正確に提供する責務があります。また、病状の変化や治療中に生じた問題については、速やかにお申し出ください。治療上必要な指示や助言は、お守りください。
2. 病院の規則に従い他者への迷惑にならないように努める責務があります  
全ての患者様が等しく適切な医療を受けられるようにするために、他の患者様や病院職員に支障を与えないよう配慮する責務があります。
3. 治療等に関して自分の意思を明らかにする責務があります  
適切な治療方針を決めるために、自分の意思や意見を伝える責務があります。
4. 加入の医療保険等を提示し、受けた医療に対する医療費を支払う責務があります



向日回生病院、では、各階フロアに「ふれあい箱」を設置しております。皆様のご意見、ご要望等の声を少しでも反映させたく思いますので、お気付きのことがあれば投書ください。