

向日回生

真生会
通信

2022年1月発行



January 2022 冬号

2022年
院長年頭挨拶

医療法人真生会 向日回生病院
院長 福井 博

明けましておめでとうございます。

令和二年と三年のほぼ二年間は、新型コロナウイルス感染症の世界的大流行という、百年に一度と言われる世界的危機の中で過ぎていきました。今年こそは以前の様な生活に戻れるようにと、新年を迎え祈るばかりです。

この二年間で「距離(ディスタンス)」という言葉についていろいろと考えさせられています。具体的には、医療者と患者さん及びご家族との距離、患者さんにご家族との距離、職員間の距離、ということです。

病院では以前から標準感染予防策として、マスクや手袋の着用は常識でしたが、医師が通常診察の中で触診時に手袋を着用してはいませんでしたし、問診に際して、もっと近づいてお話を伺っていました。今は触診時には手袋は必須で、問診もお互いがマスクの着用と一メートル以上の距離を空けて短時間にと、心掛けなければなりません。救急患者さんには、更にフェイスガードとエプロンの着用で接するようになってきました。いわゆる「手当」が出来ているのか、患者さんはどのような印象を感じておられるのか、非常に心配になっています。ご家族に対しても同様で、以前に比べ電話での対応が主体となり、じっくりとお話できる機会が失われています。また、何よりもご家族と患者さんとの面会が長期間に渡って禁止されてきました。本当にご迷惑をおかけしており申し訳ありません。

職員間でも昼食は分散となり黙食であり、勤務中には不必要な会話を控えるようになってきました。歓迎会・送別会やレクリエーション、忘年会等の中止も続き、果たして職員間に一体感が得られているのか疑問になっています。

そんな中、昨年六月にあった病院機能評価再認定受審への取り組みを通じ、職員が一丸となり、その結果十月に認定証を頂けた事は救いとなっています。

今年早期には、三回目のワクチン接種が始まり、経口治療薬の普及も考えられ、新型コロナウイルスと共存し、社会活動が元通りに近づく状況になっていきます。

しかし医療においては、今しばらく厳格な感染防御策の継続が必要です。この間に何とか「距離」を縮めるべく言葉や態度を、皆様に誠意を感じてもらえる様に接して行こうと年頭に誓っております。

今年もよろしくお願ひ申し上げます。

表紙「世界で出会った子ども1-運河のヴァイオリニスト」
撮影：岩井直躬

運河の橋でヴァイオリン奏でる少年に、折しも陽光がスポットライトのように射し、あたかも舞台での演奏会です。
(イタリア・ヴェネチアにて)

今年一年は「世界で出会った子ども」をテーマに、小児外科医がレンズを通して見た世界の子供の情景を4回シリーズで掲載します。



就任挨拶



副院長 作田 茂 (さくだ しげる)

長年勤めてまいりましたグループ病院である医療法人回生会 京都回生病院より令和3年11月8日から医療法人真生会 向日回生病院の副院長として赴任させて頂きました。これまでは総合診療科として内科一般及び肝臓内科に携わってまいりました。

グループ病院である真生会と回生会との共通の基本理念であります「患者本位の医療と介護、よりよき医療・介護を、より親切に、より速やかに、より安全に」を元に、作今の新型コロナウイルス感染の脅威と全ての真生会職員と共に戦い、より安全な医療・介護を実践してまいりたいと思いますので、今後ともよろしくお願い致します。

● 趣味・休日の過ごし方

ガーデニングなどをしてゆっくり過ごしています。

● 健康法

十分な睡眠をとり、しっかり三度の食事をし、ストレスを溜めないことです。

内科医長 青木 宏明 (あおき ひろあき)

はじめまして。こんにちは。
令和3年9月からこちらで勤務しております青木と申します。

ご迷惑を掛けないように微力を尽くしたいと思います。
よろしく願いいたします。

● 趣味・休日の過ごし方

映画鑑賞、ツーリング

● 健康法

ツーリングで日光を浴びること



リハビリテーション科



～おうちで出来るエクササイズ編～

コロナ禍と言う事もあり、運動不足になりがちですよね？そんな方へ向けて家の中で出来るトレーニングを紹介します。

タオルを用いたエクササイズ

●ふくらはぎのストレッチ



point

- ・タオルストレッチを行う際は、勢いをつけずにゆっくり行いましょう。
- ・腰に痛みがあるときは、無理はしないで下さい。

●もも裏のストレッチ



●足裏エクササイズ(タオルギャザー)



point

- ・5本すべての指で握ることを意識しましょう。



足の裏にはたくさんの筋肉があり、アーチ(土踏まず)形成しています。これらの筋肉が衰えると、扁平足になり、バランス能力が低下すると言われています。

体幹のトレーニング

●足上げ運動



point

・上げる足の膝関節は真っ直ぐ伸ばすことを意識しましょう。

●プランク（負荷量多め!!）

ダメな例



point

・頭から足まで一直線となった状態をキープしましょう
・呼吸を止めず、長く息を吐く→血圧が上がるのを防ぎます！

いい例



物足りない方は
挑戦してみてください！

good!



外出できない日々が続きますが、
おうちトレーニングを実施して、
健康的な体づくりをしていきま
しょう！

健診結果の見方 肝臓系

健診で行われる検査項目は、たとえその値が異常だとしても自覚症状はなかなか現れません。自覚症状が現れないからこそ、検査をして病気を見つけるのです。そして自覚症状がなくてもきちんと指導に従って状態を調べ、対策(生活習慣の改善や薬物治療)をとることで健康を増進させましょう！



今回注目するのは肝臓機能検査の「ALP」「AST」「 γ GTP」です

ALP 基準値30U/L以下

ALPが高値の場合、肝臓障害の可能性があります。原因疾患としてウイルス性肝炎、アルコール性肝障害、脂肪肝などが考えられます。悪化すると肝硬変になります。

AST 基準値30U/L以下

ASTの数値が高いと、心臓、筋肉などの臓器に障害の疑いがあります。またALP、ASTはともに肝臓障害の程度を表すため、2つを同時に調べて比較することで肝臓の診断に役立っています。

γ GTP 基準値50U/L以下

肝臓や胆道に障害がある場合や、肥満、脂肪肝などで上昇します。過剰な飲酒でも増加します。



「沈黙の臓器」肝臓

肝臓は糖、タンパク質、脂肪の代謝、解毒、胆汁の生成など重要な役割を担う臓器ですが多少無理をしても、なかなか自覚症状として現れてこないという厄介な性質を持っています。肝臓は余力の大きい臓器で肝機能が正常の人は最大能力の30~40%を使って生活しています。この予備能の働きで日常生活に支障が出ない仕組みになっています。しかしその一方で、肝臓に異変が起こっても初期の段階では自覚症状が出にくく、出たとしても風邪に似た軽い症状で済んでしまうといった原因にもなっています。

肝臓検査数値 (ALP AST γ GTP) が基準値から外れている原因の一つとして「脂肪肝」が挙げられます。

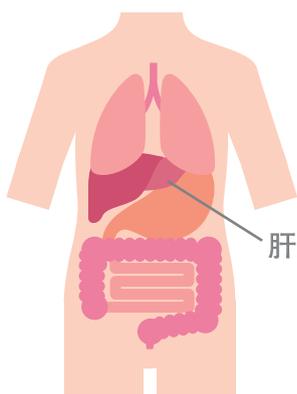
脂肪肝とは?

脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪や余分な栄養が蓄積した状態をいいます。正常時でも、肝臓には5%程度の脂肪があります。脂肪肝の患者さんは、肝臓の脂肪が30%以上となり、肝臓が膨れ上がっていることが多いといわれています。

肝臓は体内で脂質代謝の中心的役割を担っています。この肝臓に、脂質の取り込みの増加や脂肪分解の減少、脂肪搬出の低下といった脂質代謝の異常がおこると、脂肪肝になります。

原因の多くは肥満や糖尿病です。BMI指数が30以上になると、多くみられます。

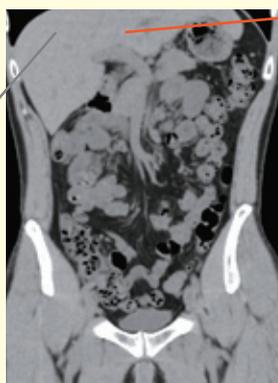
画像検査(エコー、CT検査)や血液検査などによって診断します。肝臓病が疑われる場合には、生体検査をおこなうこともあります。



肝臓

CT画像

検査数値正常の方の腹部CT



脂肪肝の状態だと正常の肝臓よりも少し黒っぽく映ります



検査数値いずれも高い方の腹部CT

ALP 約100U/L
AST 約290U/L
 γ GTP 約100U/L

低下した肝機能を改善させるには自分の肝臓の状態を知ろう!

肝機能の低下には脂肪肝の他にも、肝臓が炎症を起こす肝炎や肝臓が固くなり機能が低下する肝硬変など様々な原因があります。

そのどれもセルフチェックだけではなかなか気づけないもの。最近疲れやすい、だるいといった症状に悩んでいる方はもちろん、健康診断でALP AST γ GTP等の数値が高かった方、肝機能異常が指摘された方は早めに専門医(肝臓内科)を受診し、自分の肝臓の状態を知ることが大切です。



なぜなにワクチン **パート 3**

世界中で新型コロナウイルスが猛威を振るい始めてから2年が経過しました。このウイルスは今なお解明されていない未知のウイルスであり、私たちのマスク生活と消毒の日々が続いています。ワクチンを2回接種した人の割合が全国民の75%を越え、緊急事態宣言や蔓延防止措置は現時点では解除されていますが、人の動きとともに第6波が来る可能性も否めません。さて、今回は現在国内で使用されているワクチンの種類やウイルスの変異株、3回目のワクチン接種について紹介していきます。



国内で接種されているコロナワクチンの種類

ファイザー社の新型コロナワクチン

ワクチンの種類：メッセンジャーRNA (mRNA) ワクチン
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)の設計図となるmRNAを脂質の膜に包んだワクチンです。

接種対象：初回接種(1・2回目) 12歳以上

接種間隔：1回目の接種後3週間の間隔で2回目

ワクチン有効性：発症予防効果は約95%/2回目の接種後7日程度経って以降

武田/モデルナ社の新型コロナワクチン

ワクチンの種類：メッセンジャーRNA (mRNA) ワクチン
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)の設計図となるmRNAを脂質の膜に包んだワクチンです。

接種対象：初回接種(1・2回目) 12歳以上

接種間隔：1回目の接種後4週間の間隔で2回目

ワクチン有効性：発症予防効果は約94%/2回目の接種を受けてから14日以降

アストラゼネカ社の新型コロナワクチン

ワクチンの種類：ウイルスベクターワクチン
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)のアミノ酸配列をコードする遺伝子をサルアデノウイルス(風邪のウイルスであるアデノウイルスに、増殖できないよう処理が施されています。)に組み込んだワクチンです。

接種対象：接種する日に原則40歳以上の方(特に必要がある場合は18歳以上の方)

接種間隔：1回目の接種後、通常、4~12週間の間隔(※)で2回目
(※)最大の効果を得るためには、8週以上の間隔をおいて接種することが望ましい。

ワクチン有効性：発症予防効果は約70%/2回目の接種を受けてから15日以降

◆ウイルスの変異株ってなんでしょう??

変異とは、生物やウイルスの遺伝子情報が変化することです。ウイルスが増える時、ウイルスの遺伝情報(新型コロナウイルスの場合はRNA)が書き換わることがあり、これをウイルスの変異といいます。一般的に、ウイルスは流行していく中で少しずつ変異をおこしていきます。この変異したウイルスが変異株です。ウイルスを構成するタンパク質の遺伝情報の変異が起こるとウイルスの性質が変化することがあります。感染力・症状の重さが変わることもあれば、ワクチンや薬が効きにくくなることもあります。新型コロナウイルスについても、約2週間に1箇所程度の速度で変異していると考えられています。



新型コロナウイルスの懸念される変異株(VOC)

PANGO系統 (WHOラベル)	最初の検出	主な変異	感染症 (従来株比)	重篤度 (従来株比)	再感染やワクチン効果 (従来株比)
B.1.1.7系統の変異株 (アルファ株)	2020年9月 英国	N501Y	1.32倍と推定 ※(5~7割程度高い可能性)	1.4倍(40-64歳 1.66倍)と推定 ※(入院・死亡リスクが高い可能性)	効果に影響がある 証拠なし
B.1.351 系統の変異株 (ベータ株)	2020年5月 南アフリカ	N501Y E484K	5割程度高い可能性	入院時死亡リスクが高い可能性	効果を弱める可能性
P.1系統の変異株 (ガンマ株)	2020年11月 ブラジル	N501Y E484K	1.4-2.2倍高い可能性	入院リスクが高い可能性	効果を弱める可能性 従来株感染者の再感染事例の報告あり
B.1.617.2系統の変異株 (デルタ株)	2020年10月 インド	L452R	高い可能性	入院リスクが高い可能性	ワクチンと抗体医薬の効果を弱める可能性

※感染症・重篤度は、国立感染症研究所等による日本国内症例の疫学的分析結果に基づくもの。ただし、重篤度について、本結果のみから変異株の重症度について結論づけることは困難。

※PANGO系統(PANGO Lineage)は、新型コロナウイルスに関して用いられる国際的な系統分類命名法であり、変異株の呼称として広く用いられている。括弧内の変異株名は、WHOラベルである。(出典)国立感染症研究所、WHO

◆コロナワクチン3回目接種(ブースター接種)

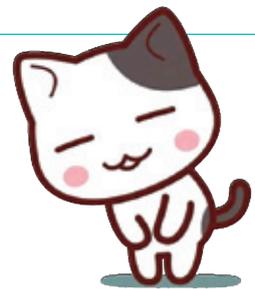
接種対象者は・・・

- ▶ 2回目接種を完了した日から、原則8か月以上経過した方
- ▶ 18歳以上の方
- ▶ 日本国内での初回接種 (1回目・2回目接種)又は初回接種に相当する接種が完了している方

ワクチン小話

ワクチン接種や病気にかかって免疫をすでに持っている人が、再度ワクチンを受けることで追加免疫を得ることを「ブースター効果」といいます。

向日回生病院でのコロナワクチンの3回目接種については
準備でき次第ご案内いたします。
もうしばらくお待ちください。



おおやぶ内科・ 整形外科



大藪 知香子副院長 大藪 寛院長

今回訪問したのは西京区檜原の物集女街道沿いにある「おおやぶ内科・整形外科」です。初代の院長が昭和29年に「大枝診療所」として新設され、この度、三代目の大藪 寛院長が装い新たに令和3年8月から「おおやぶ内科・整形外科」を開設されました。

クリニックの外壁は木製の黒色です。しかし一歩中に入ると一転して明るく、玄関は吹き抜けでホテルのロビーを思わせる雰囲気です。

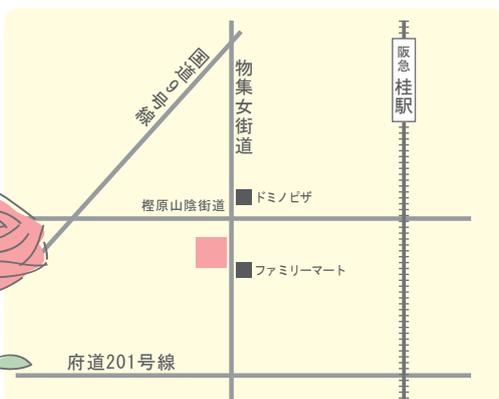
1階診察室の奥には天井を高くしたりハビリ室があり、腰椎牽引器2台と頸椎牽引器2台が完備され、快適に治療が受けられるよう配慮されています。2階のモダンな談話スペースの横には点滴室が設けられています。

大藪 寛院長は整形外科の専門医で、福知山市民病院等で経験を積まれた後、府立医大病院整形外科で頸椎・腰椎のスペシャリストとして活躍されました。内科担当の大藪知香子副院長は、京都第一赤十字病院や府立医大病院で臨床経験された総合内科専門医で、生活習慣病から専門の糖尿病まで幅広く診察されます。お二人とも「温かみのある診察を心がけたい」と話されています。

新装して間もないので休む暇はありませんが、休日には5歳と3歳の息子さんの相手が唯一の息抜きとのことです。ご夫婦共通の趣味にスキーとスノーボードがあり、クリニックの運営が落ち着いた頃にはきっとご家族揃って楽しめることでしょう。

インテリアデザインを趣味とされる副院長のアイデアがクリニックの要所要所に取り入れられ、高齢の患者さんはゆったりとした気分で安心して治療が受けられると思いました。

(取材：岩井直躬)

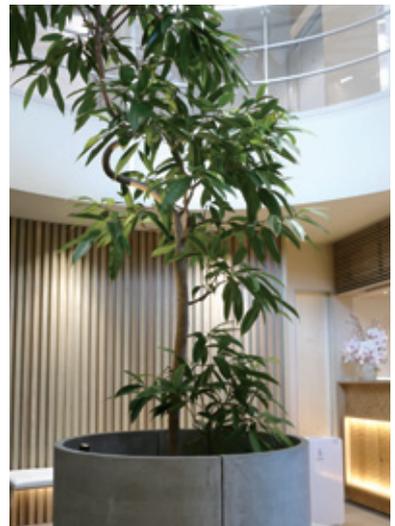


〒615-8142
西京区檜原畔ノ海道10-42
TEL. 075-381-2716



リハビリ室の天井は高く、明るい空間で心地よく治療が受けられます。手前に腰椎牽引器2台、奥に頸椎牽引器2台が完備されています。

明るい玄関にシンボルツリーが置かれ、吹き抜けになっています。





常菜の



写真献立

当院では一年を通して様々な行事食を提供しております。

お正月は元旦からの三日間にお節料理を提供し、入院中の患者様と共に新しい年を迎えました。

1月1日



朝食 米飯、祝膳(数の子・おたふく豆・赤千枚漬け)、雑煮風(もちふ・寿かまぼこ・西京みそ)、ふりかけ

昼食 米飯、ぶりの照焼、海老の煮物、煮しめ(竹輪・ごぼう・昆布巻き・金時人参)、きんとん、千枚漬け、かき玉汁、みかん

夕食 赤飯、おでん、ごぼうサラダ、ほうれん草のゆず浸し、いちご

1月2日



朝食 米飯、祝膳(ごまめ・白花豆・たらのこ)、みそ汁、ふりかけ

昼食 米飯、ほっけの照焼、煮しめ(里芋・ゆばけんちん・金時人参)、たたきごぼう、ピリ辛こんにゃく、紅白かまぼこ、黒豆・栗甘露煮、みそ汁、みかん

夕食 米飯、牛焼肉、白菜の煮浸し、紅白なます、水ようかん

1月3日



朝食 米飯、祝膳(かに入り卵蒸し・栗甘露煮・白和え)、みそ汁、ふりかけ

昼食 米飯、鮭の塩焼き、高野豆腐含め煮、筍とふきの煮物、だし巻き卵、金時豆、うすくず汁、みかん

夕食 米飯、照焼チキン、南瓜の含め煮、スパゲティサラダ、フルーツカクテル



編集後記



新しい年がスタートしました！今年には36年に一度の「五黄の寅」の年に当たります。

中国が発祥の九星術と十二支を組み合わせたもので、36年に一度、寅年の3回に1回が「五黄の寅」になります。この年に生まれた人は、周囲を圧倒するほどの強運と強いパワーの持ち主と言われていて、特に女性は、社会で活躍する人が多いとされています。36年に一度なんて特別な一年になりそうですね。

昨年の12月4日、向日市の夜空に花火が上がりました。見晴らしの良い病院からもよく見え、冬の空気の澄んだ夜空に舞う花火はとても綺麗で感動的でした。

その花火は、向日市夏祭り実行委員の方々が、『向日市民の皆さんに、前を向き、立ち上がりこの状況を乗り越えて欲しい』との思いから企画された応援プロ



ジェクトです。花火を見ると自然と笑顔になり、元気をもらいます。実行委員の皆さんの思いを乗せた花火は、見ていた人の心にしっかり届いていました。向日市夏祭り実行委員の皆さま、本当にありがとうございました。

みんな誰しもが思っていた「当たり前」は、実は「当たり前」ではなかった。しかし、一つ一つが実はとても価値のあることで、それに気づかず毎日を過ごしていたことに気がついた人も多いのではないのでしょうか。私自身、ドタバタで思うようにいかない毎日でも、当たり前の日常がどれほど幸せなことか身に染みて感じました。感謝の気持ちを忘れず一日一日を大切に過ごしていたら、小さな幸せをたくさん感じることができるのだと思います。

この一年が皆さまにとって心豊かな年となりますよう心からお祈り申し上げます。

今年も季刊誌で明るい話題もたくさんお届けしていきたいと思っています。

楽しみにしててください♪

令和4年1月1日付

外来担当医表

外科

受付	月	火	水	木	金	土
午前	長岡	福井 魚住 (リハ診)	菅野	長岡 岩井宏樹 (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	作田 (初) 福井勝也(再)	近藤 (初) 西山 (再)	青木 (初) 福井勝也(再)	福井勝也(初) 松岡 (再)	松岡 (初) 作田 (再)	青木 (初) 近藤 (再) 田中 (神経内科) (第1週) 猪奥 (神経内科) (第3週)
午後 (専門外来)	—	才村 (心療内科) (もの忘れ) (第1,3週)	—	—	—	—
夜診	青木	—	福井勝也	—	作田	—



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。