

2021
Spring

Vol.25

北星病院 つなぐ 架け橋

いちばんぼし

INDEX

フォーカス

新型コロナウイルスのワクチンについて

健康コラム

肩・膝・股関節 自己診断チェック

お料理ページ

春を感じるレシピ -菜の花とサーモンのパスタ-

春のいちばんぼし

シーティングチーム 兼田作業療法士

インフォメーション

新任医師紹介 他

HOKUSEI
Nursing Staff

NICK
New Ideal Creation & Knowledge

13, 1kg

北星病院

425-3-2

新型コロナウイルスのワクチンについて

ワクチン接種が始まります

新型コロナウイルス感染症の流行から1年余りが過ぎ、ワクチン接種が日本国内で開始となりました。日々メディアから流れる情報に安全性への不安を感じる方も少なくありません。そこで今回は当院感染制御チーム長の須賀さんに新型コロナウイルスワクチンについてお聞きしました。

※当院での一般の方への接種は行いますが、日程などは調整中です。



※写真はイメージです

効果はどのくらいありますか？

ワクチンには発症を予防する効果と、発症しても重症化を予防する効果があることが分かっています。日本で承認されたファイザー社mRNAワクチンの臨床試験では、新型コロナウイルスの発症予防効果は、約95%と非常に高いことがわかっています。なお、確実に効果のある免疫を作るためには2回の接種が必要です。1回目のワクチンの発症予防としての効果は約50%であり、2回接種に比べ効果は低いことがわかっています。新型コロナウイルスの発症予防効果は接種後約2週間で現れることがわかっています。

変異株にも効果はあるのですか？

変異ウイルスに対してmRNAワクチンの効果があるのかどうかは現在調査中です。mRNAワクチンを受けた人の血液にある抗体を調べたところ、変異ウイルスを中和する力が低下していることが報告されています。

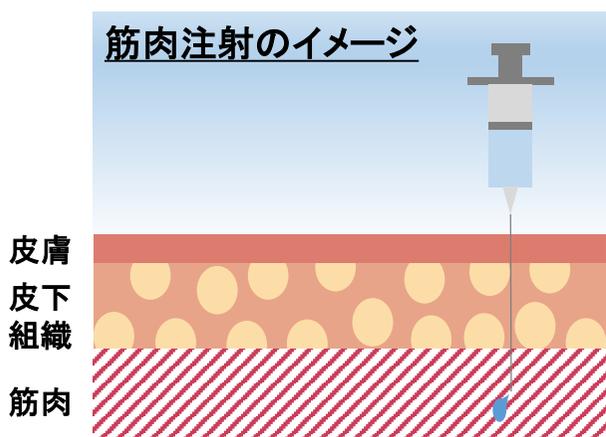
しかし効果が全くなくなるわけではなく、ある程度は発症を予防できるのではないかと考えられています。もし今後、現在のワクチンが効かない変異ウイルスが出現してもmRNAワクチンであれば効果的なワクチンを迅速に作る事が可能です。

副反応にはどのような症状があるのですか？

ファイザー社mRNAワクチンでは接種部位の腫れや痛みが8割、頭痛5割、悪寒4割、発熱は約1割5分の接種で認められています。接種に伴う腕の痛みや発熱等の副反応がインフルエンザワクチンに比べ多いといわれています。これらの副反応のほとんどは2～3日で良くなります。症状が出て辛いようであれば解熱鎮痛薬を使用することができます。副反応は一般的に1回目よりも2回目の接種で起こりやすく、高齢者よりも若年者で多く報告されています。もし副反応が起こっても、ワクチンの効果が下がったり、ワクチンで新型コロナウイルスに感染する事はありません。

なぜ筋肉注射？

筋肉注射は皮下注射よりも免疫が付きやすく腫れも少ないといわれています。日本ではワクチンは皮下注射で多く行われていますが、海外では筋肉注射が基本です。接種時の痛みについては皮下注射と変わらないといわれています。



アナフィラキシーは大丈夫？

新型コロナウイルスワクチンでは非常に稀ですが、急激なアレルギー反応であるアナフィラキシーの報告が出ています。アナフィラキシーはほとんどが接種後30分以内に起こることが知られています。接種会場では、接種後に15分～30分の経過観察時間が設けられています。万が一アナフィラキシーが起こった場合でも、速やかに薬物を投与し処置・診療を受けられる体制を整えています。



アナフィラキシーの代表的な症状

- 皮膚症状 …発疹、紅潮など
- 呼吸器症状…呼吸困難、喘鳴など
- 循環器症状…血圧低下、意識障害
- 消化器症状…腹痛、嘔吐

参考；こびナビ-COV-Navi

<https://covnavi.jp/>



須賀 秀行

薬剤師

感染制御チーム長

健

康



テーマ

コ

ラ

ム

肩・膝・股関節痛 ～自己診断チェック～

ご存知ですか？

当院ホームページ『ホクマンブログ』

「リハビリテーション科外来班」として私はホームページのブログを通じ「体について」を発信しています。ブログを始めたのは、新型コロナウイルス感染症の流行により院外活動が困難になり院内で何が出来るか考えてみたのがきっかけです。医師ではない自分たちで紹介できる点として、病院のホームページにてブログ発信していくことが効果的と判断し現在も継続しています。ブログでは、自分が患者さんだったとしたら…といった視点でお伝えしています。「リハビリってどんなことをするの?」「リハビリスタッフはリハビリについてどう考えているの?」そんなことを気軽に書き留めています。気になった方はぜひ「ホクマンブログ」をご覧ください!



リハビリテーション科
長山 裕史さん

肩・膝・股関節痛がツライ…

肩が上がらなくて洗濯物が干せない…膝が痛くて階段の上り下りが辛い…股関節が痛くて長時間歩けない…毎日の家事や仕事に支障がでるのは辛いですね。普段の歩行や日常生活動作での痛みに加え以下のような項目にチェックがつく方は要注意です。

肩・膝・股関節痛 自己診断チェック表

肩関節編

- 背中が丸まっている
- 夜中に肩が痛くて眠れない
- 肩を上げたまま保てない
- 服を着る時やズボンを上げる時に痛い

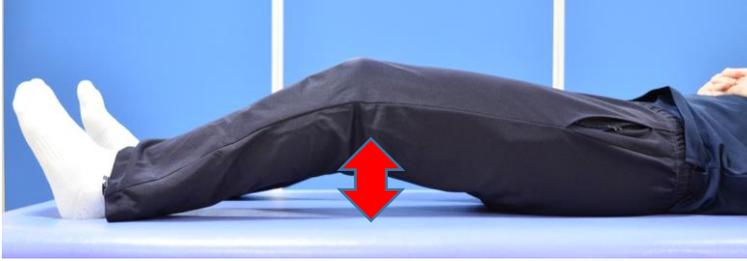
肩関節周囲炎(いわゆる五十肩)や筋肉の損傷が疑われます。

👉今すぐ肩関節外来へ!



膝関節編

- 立つ時に膝に痛みがある
- 立った時、膝と膝の間があく
- 寝た時、膝の裏が床から浮く
- 40cmの椅子から片足で立てない



膝のすきまが指2本以上で〇脚です。膝への負担が増えるため、変形性膝関節症などが疑われます。

👉今すぐ膝関節外来へ！

股関節編

- 立つ瞬間や歩き始めに足の付け根に痛みが走る
- 足を組んで靴や靴下がはけない
- 寝返りの時に足の付け根に痛みが走る
- 家族に「変形性股関節症」と診断された人がいる
- 重い物を運ぶような仕事をしている

変形性股関節症などが疑われます。

👉今すぐ股関節外来へ！



当院には『肩・膝・股関節』の専門外来があります！

現在、北星病院外来診療では他院から「肩」「膝」「股関節」の専門医が来てくださり、より専門的な診療を行っています。自己診断にて一つでもチェックがついた方肩や膝、股関節の状態を今一度確認し、もし気になる症状があれば受診し、ご相談ください。

春を感じるレシピ

～サーモンと菜の花のパスタ～



菜の花の苦み成分は血液をサラサラにし、代謝をあげてくれる効果があります。また、オリーブオイルを使用することでコレステロールを下げ、心疾患予防にもなります。季節の変わり目、体調にも気を付けながら、さっぱりパスタで春を感じてみませんか？

材料

- ・お好みのパスタ: 120g
- ・サーモン: 100g (切り身なら一切れ)
- ・菜の花: 100g (ワンパック分)
- ・オリーブオイル: 大さじ2
- ・塩、コショウ、醤油: 少々

作り方

- ①たっぷりのお湯に塩を入れ、パスタを好みの硬さにゆでる
同時に菜の花を3cm、サーモンを一口大に切る
- ②切った菜の花をラップに包みレンジで加熱する
(500wで1分ほど)
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、サーモンをさっと炒める
- ④③にパスタ・菜の花の順に入れ軽く和える
- ⑤塩・コショウで味付けし、醤油で香りづけしたら火から下ろし盛り付け♪



焼き鮭の残りや
値段は張るけど
スモークサーモンも手軽♪

北星病院で、 出会いました。

譚先生、お疲れ様でした！



出かけよう、
お気に入りの靴で。



シーティングチーム・シーティングコンサルタント

兼田 彩佳さん



シーティングとは、私たちの生活に欠かせない「いす」の機能を、病気によって座る力が弱くなってしまった患者さんに適合・調整する技術のことです。

「病気＝寝たきり」ではなく、病気を患ってからも日中は座って過ごし、食事など当たり前のことを続けていただけるように車いす等を調整させていただきます。この知識や技術を院内に広めていき、より多くの患者様へ提供していくために立ち上げたのがシーティングチームです。

主な活動内容

主な活動内容としては、月2回程度の勉強会を行っています。メンバーは異なる病棟で勤務しているため、メンバーの配属階でのシーティングの周知・伝達を心がけています。その他、患者さんとスタッフの負担軽減につながる移乗方法の提案や指導を行っています。リハビリ担当者から相談を受けて寝たきり予防のための離床方法の提案やご自宅や施設に退院される患者様の車いす選定や道具等のアドバイスも行っています。



シーティングチーム立ち上げから一年が経ちました

チーム立ち上げから一年間での成果としては、フレックスボードという移乗補助の福祉用具を購入し、各階での使用開始(移乗、入浴、体重測定など)となり、スタッフからの評判も良く、介護が楽になったとの声を多くいただきました。

また、新しいティルト・リクライニング車いすを購入し、今まで寝たきりの患者さんが車いすに乗る機会ができ、離床率アップにつながりました。離床方法や離床時の姿勢の選択肢が増えたことによって、嚥下造影検査の実施件数が増加し、摂食嚥下障害にお困りの患者さんの「口から食べる」という可能性を拡大させることに繋がりました。

今後の目標

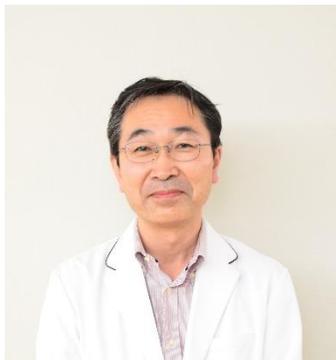
一年を通してメンバーを含め多くのスタッフに協力して頂いて得られた成果が多くあります。紙面を通してではありますが感謝申し上げます。今後もよろしくお願いいたします！

今後は、リハスタッフのみではなく病棟スタッフもチームに加えた活動をしていけたらと考えています。また、地域の他院や施設など院外へ向けた取り組みや働きかけをしていき、シーティングをより多くの方々に拡げていきたいと思っています。



兼田 彩佳 
作業療法士
シーティングコンサルタント

新任医師の紹介



内科 木村 朋広
きむら ともひろ

日本消化器病学会 専門医
消化器内視鏡学会 専門医
総合内科 専門医

今春から縁あって入職させていただくことになりました。医師としては16年目で、これまで消化器内科を専門として1年に1000件前後の内視鏡検査・治療、その他、抗がん剤治療などを行ってきました。

コロナ禍において、胃カメラは咳嗽反射を誘発しやすいため、感染リスクが比較的高い検査と考えられており、北星病院では検査を制限している状況でした。内視鏡検査室の換気や問診など、リスクを下げる対策をスタッフと相談の上で内視鏡検査を行ない、地域の消化器癌の早期発見・早期治療にお役に立てるようにしていきたいと考えております。

早く業務に慣れて、皆さんのお役に立てるようにしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

<外来診療日のご案内>

	月	火	水	木	金	土
午前	松村	木村	木村	小澤	松村	伊藤
	上垣	大村	多田		内田	血液内科
午後	小澤	小宮	松村	小宮	木村	/
		大村			循環器	

お気軽に
ご相談下さい！



新入職員の紹介

新たに入職した職員です。これからよろしくお願い致します！

看護師	大和田 縁	介護士	似内 環	作業療法士	曾我部 梨穂
	高橋 美香		鳥山 優太郎	管理栄養士	本田 萌華
	大江 麻美		門前 幸枝	医療相談員	新井田 綺光
				保育士	山崎 千恵美

新型コロナウイルス感染症 PCR自費検査

完全予約制
0123-24-1121

新型コロナウイルス感染症によって社会不安が広がっているため社会貢献として2021年2月1日より自費のPCR検査を開始しました。

<実施対象者>

- ・仕事等で国内移動の際にPCR検査が必要な方
- ・事業所・団体でまとめてPCR検査がしたい方
- ・施設への入所前にPCR検査がしたい方
- ・症状はないが感染が心配な方 など

<検査方法>

唾液によるPCR検査

行政検査を実施している登録衛生検査機関でのPCR検査ですので簡易キットによる安価な検査よりも高精度になっています。

<実施時間>

- 平日 9:00~11:00 (結果翌日通知)
14:00~16:00 (結果翌々日通知)
土曜 9:00~11:00 (結果翌週の月曜日通知)

<予約受付時間>

- 平日 9:00~17:00
土曜 9:00~12:30

<検査予約・お問合せ先>

北星病院 医事課 0123-24-1121

検査料
(結果証明書含)
22,000円/人

海外渡航用陰性
証明書※
5,500円/通

※特定書類の用意や診断書の記載内容、各国政府が指定する医療機関の有無等については必ずご自身でご確認下さい。
後日、書類不備等で渡航不可が生じた場合において、当院では責任を負いかねますのでご了承下さい。



クロスワード

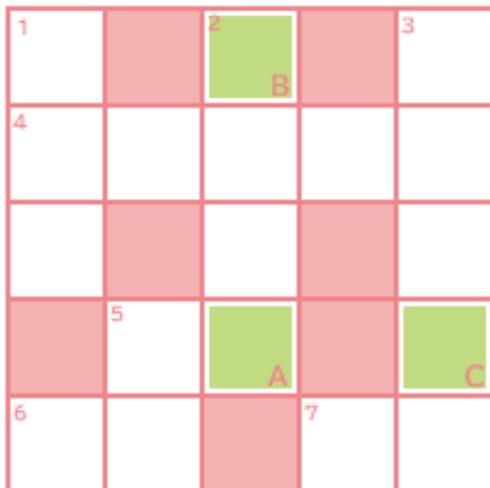


タテのカギ

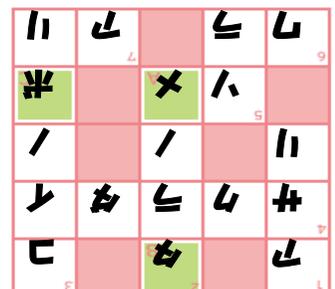
1. 春が旬の二枚貝。味噌汁や酒蒸しで。
2. 春の味覚。天ぷらでめしあがれ。
3. 端午の節句。男児の健やかな成長を願って...
5. ○○マメ。天豆、蚕豆とも書きます。

ヨコのカギ

4. 春先に獲れる真鯛のこと。オメデタイ!
5. ○○イヨシノ。円山公園でお花見。
6. 「鯖」: サ○○
7. ○○の行列を眺めた春の日。 ♡コタエ♡



に気を付けて☆





医療から介護、
未来までつなぐリハビリ

医療法人社団 いずみ会

北星病院

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

TEL 0123-24-1121 (代表)

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

ホームページも
見てね～★

北星病院 非公認キャラクター
ホクマンくん



診療科目	整形外科 リハビリテーション科 内科 リウマチ科 麻酔科	診療時間	午 前 9:00～12:00 午 後 13:00～17:00
入院医療	急性期一般病棟 (40床) 回復期リハビリ病棟 (50床) 医療療養病棟 (50床)	通いのサービス	通所リハビリテーション ※ご自宅まで送迎します
訪問のサービス	訪問診療 訪問リハビリ 訪問栄養食事指導 訪問薬剤管理指導 ※通院にお困りの方はご相談ください		
健康診断	就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、特定健診や人間ドックもおこなっています。 (※予約制となっておりますので、お問い合わせください)		



時が経つのは早いもので、もう春ですね。このコラムを書いている今は3月ですが、日に日に道端の雪が姿を消していきます。それに伴って土や草が顔を出して、風に運ばれてくる匂いも春を感じさせます。昨年の冬から新型コロナウイルス感染症によって生活様式も変容しましたが、今の状況に合った春の楽しみ方をしたいものです。

私はというと先日、山野で野生動物の観察と撮影をしてきましたが、春は多くの野生動物たちにとって恋の季節です。あちこちでカップルが誕生していました。野生動物が相手なのでうまくいくとは限りませんが、春から初夏にかけて動物の赤ちゃんたちに逢えるのを今から楽しみにしています。また、このような素晴らしい自然環境が残されているからこそ、野生動物たちに会え、その営みを観察できるのだと考えると、自然を守ってきた先人に感謝の念が湧いてきます。

人類にとっての春は出会いと別れの季節でもあります。学生は卒業、入学、新社会人として入社という出会いと別れの季節になる方もいるでしょう。私たち社会人は新入社員の入社や同僚の転勤、転職、新しい企業契約など、出会いと別れが多い季節になります。春は嬉しいような寂しいような、何とも言えない季節と捉えることができるかもしれません。今年の春は皆さんにとって、どんな春でしょうか？私は野生動物の赤ちゃんとのウキウキする出会いに期待している一方で、非常に辛い突然の別れがあった春でした。10年以上つき合いのある仲間がこの世を去ったのです。彼はいつも私を（楽しく）困らせる小さいホラを吹いていました。実はこれも壮大なホラで明日は普通に会えるかも…頭のどこかにそんな思いがありました。葬儀が終わり荷物の整理をしていると彼らしいクスっとしてしまうモノがたくさん出てきました。きっと私たちがクスっとしている姿を見てニヤッとしているんだと感じました。そんな彼が成し遂げてきたこと、教えてくれたこと、大事にしてきたことを彼と私の仲間たちで引き継いでいきたい！だから安心してください！本当にありがとう！そんなことを胸に刻んだ春でした。

いちばんぼし編集長★道下貴裕

★発行
医療法人社団いずみ会 北星病院

★写真
Kanae Taniuchi

★Special Thanks
T. Sato

★いちばんぼし編集部
道下 貴裕 (編集長) 河端 新 (チーフ)
水梨 いくみ 大場 由紀 谷内 佳苗
棟方 詩織 有澤 沙織 横田 雄斗
内堀 幸乃



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ msh-mizunashi@hokusei.or.jp