

2021

Autumn

Vol.27

北星病院 つなぐ 架け橋

# いちばんぼし

## INDEX

フォーカス

病気のおはなし -コロナワクチン第2報-

健康コラム

運動不足を解消しよう!

お料理ページ

タンパク質たっぷりレシピ -ミネストローネ-

秋のいちばんぼし

産業理学療法 澤野純平

インフォメーション

コロナ関連サービスの紹介 他

# 病気のおはなし

## 新型コロナウイルスワクチン 第2報

新型コロナウイルスワクチンの接種が始まり、令和3年9月末時点で国民の約60%の方が少なくとも1回のワクチン接種を済ませる状況となりました。これまでのワクチン接種からわかってきたことや今後のワクチン接種について、当院感染制御チームの須賀さんにお聞きしました。

### ワクチン接種状況 9/29時点

人口	126,645,025
接種数	148,168,144
1回目接種率	63.5%
2回目接種率	53.5%

政府CIOポータルより引用  
[https://cio.go.jp/c19vaccine\\_dashboard](https://cio.go.jp/c19vaccine_dashboard)

### ■ ワクチンを2回接種する方が増えてきていますが、どのくらい抗体はもつのでしょうか？

ファイザー社の新型コロナウイルスワクチン（コミナティ注）の接種で十分な抗体ができるのは、2回目の接種を受けてから7日程度経過してからとされています。このワクチンについて接種が開始されて十分な時間が経っていないので、どれ位の期間抗体が体の中にあるのかははっきりとわかりませんが、過去に流行したSARSに感染した患者さんの抗体は、感染後数年は体内に存在したことがわかっています。また、北星病院では、抗体検査（採血による検査）で抗体量を調べることも可能です。自分の抗体量が気になる方は抗体検査を行うことをお勧めします。

### ■ 今後、もう一回接種は必要でしょうか？またインフルエンザのように毎年の接種は必要でしょうか？

新型コロナウイルスワクチンの3回目接種（ブースター接種）について、イスラエルでの113万人超のデータにおいて、

新型コロナ感染率は2回接種の約10分の1に低下したとの報告があります。しかし、世界保健機関（WHO）は「3回目の接種よりも1回目の接種を優先すべき」としてブースター接種を積極的には推奨してません。ワクチンの流通状況や流行状況などによって推奨が変更される可能性がありますので、今後の状況を注視する必要があります。

## ■ ワクチン接種に関する新しい知見について教えてください

65歳以上の英国成人に対しての調査で、インフルエンザウイルスワクチンを午前中に接種したほうが、午後接種にくらべ抗体価が高くなったという報告があります。これは、私たちの体にある「体内時計」により、毎日決まった時刻に様々なホルモンが分泌されることが影響しているといわれています。しかし、新型コロナウイルスワクチンにおいてはこのような報告がありません。よって、接種できる状況であれば、早めに接種することをお勧めします。

## ■ ワクチン接種で私たちの生活において変わる事は何でしょう？

アメリカ疾病対策センター（CDC）は2021年5月13日、ワクチン接種を完了した人には公共交通機関や病院などを除き、原則として屋内でもマスクを着用しなくてもいいとする指針を発表しましたが、7月に、感染者が多い地域の屋内ではマスクを着用するようにと方針を変更しました。このように、このウイルスやワクチンについてはまだ分かっていないことが多く、基準や方針が変更される可能性があります。

ワクチン接種が進んだこの状況でも大切なことは、今まで通り、3つの密（密閉・密集・密接）を避けること、こまめな手指衛生を行うことです。

抗体が作られているか血液検査で調べることができます。ご希望の方はお電話でご予約ください。



須賀 秀行  
感染制御チーム  
薬剤師



健

康

コ

ラ

ム

## テーマ

運動不足を  
解消しよう！

在宅で過ごすことが多くなっている今、運動不足になっていませんか？

新型コロナウイルスの感染が確認されてから早2年弱。在宅での生活にもだいぶ慣れてきている今日この頃ですが、やはり運動不足は否めませんよね。“コロナ太り”なんて言われていますが、笑い事では済まされなくなってきていませんか？

そんなあなたにお得な情報をひとつ！当院、理学療法士の澤野さんは産業リハビリという領域で今とても活躍しているひとりです。澤野さんにおうちで簡単にできる運動を教えてくださいました。さっそく実践してみましよう！

## 首・肩こり体操

背中周りが丸くなってしまったり、硬いと首の筋肉がこりやすくなってしまいます。背中周りをしっかり動かし、首の筋肉が凝らないよう予防しましょう。肩こり以外にも腰痛予防にも効果的です。



右手（左手）で左手（右手）をつかみ両手を上に挙げます。



そのまま体を倒し、7～10秒伸ばします。



両手を交差させてつかみ上に  
両手を上げます。

そのまま背伸びをして伸ばし  
ます。

7～10秒伸ばします。



肘を曲げないように右（左）  
に体を回します。

7～10秒回します。



今回、ご紹介したものは「首・肩こり予防体操」でした。他に「腰痛予防体操」があります。もう少し詳しい内容を動画でも見られますのでご利用ください。

首・肩こり  
動画視聴  
はこちら



腰痛予防  
動画視聴  
はこちら



ワンポイント  
アドバイス

無理のない範囲で行いましょう。  
同じ作業はひかえ、こまめに背中周り  
を動かすことがポイントです。

# タンパク質たっぷり 具たくさんミネストローネ



コロナ禍で運動不足になりやすいこのご時世。秋号紹介のエクササイズと一緒にタンパク質を摂って健康志向を目指しませんか？良質なタンパク源の鶏肉と大豆を使った簡単レシピをご紹介します！

鶏肉は、砂糖水に30分～1時間つけておくとプリプリに！

さらに、トマトのリコピンは加熱で吸収率が上がり、老化予防や生活習慣病予防に効果的な栄養素です！

## ・ 材料(3～4人分)

煮大豆：	100 g
鶏胸肉：	200 g
玉ねぎ：	1/2玉
キャベツ：	1/8玉
人参：	1/3本
トマト缶：	400 g
水：	約400ml
コンソメ：	2つ (キューブタイプ)
油・塩：	適量

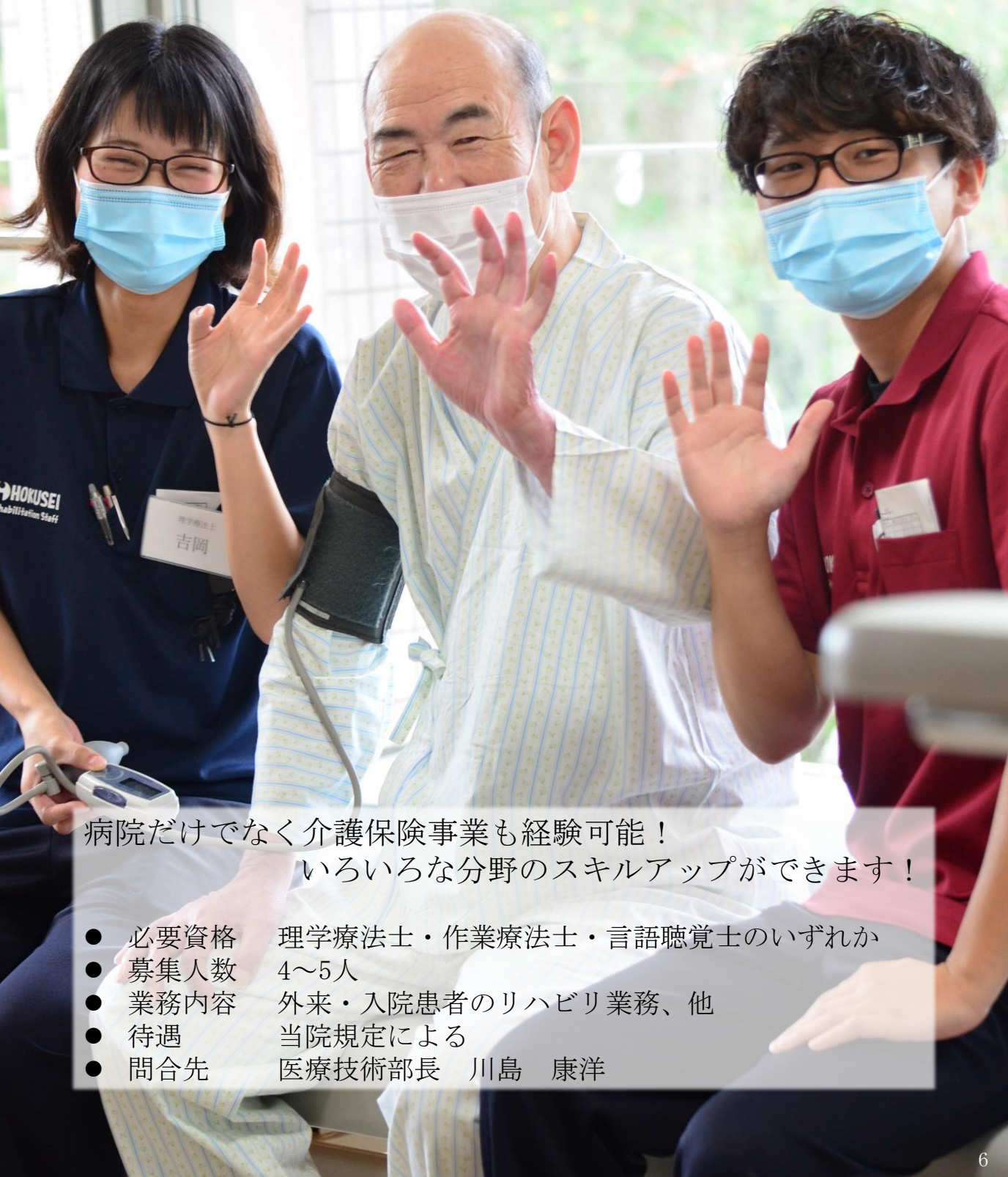
## ・ 作り方

- ①野菜・鶏肉を食べやすい大きさに切る
- ②鍋に油を引き、野菜にさっと火を通す
- ③鶏肉をいれ、表面がうっすら白くなるまで火を通す
- ④ホールトマト缶、水、煮大豆を入れる
- ⑤煮立つ前に火を止め、コンソメを入れる
- ⑥塩で味を調える



# そうだ、笑顔で働こう！

-リハビリテーション科-



病院だけでなく介護保険事業も経験可能！

いろいろな分野のスキルアップができます！

- 必要資格 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士のいずれか
- 募集人数 4～5人
- 業務内容 外来・入院患者のリハビリ業務、他
- 待遇 当院規定による
- 問合せ先 医療技術部長 川島 康洋





患者さんのために  
何かできることはないかなあ…

無料送迎サービス計画中



## 労働者の腰痛と闘う！



## 産業理学療法 澤野 純平

産業理学療法とは、産業保健分野における理学療法のことをいいます。産業保健分野とは、企業で働く勤労者の健康対策を行う分野であり、健康障害の予防（腰痛や肩こり、生活習慣病予防など）と健康保持増進を目的としています。この分野で理学療法士目線での情報提供や評価、助言などの支援を行います。

## 主な活動内容

産業理学療法の活動内容は、仕事中に起きるギックリ腰や骨折などの労働災害の予防としての運動指導や、腰痛予防のための作業姿勢・作業方法・作業環境の助言を行っています。また、勤労者自身の体力を把握してもらうために体力測定を実施したり、企業の中に腰痛を訴えている人や仕事へ支障がある人はどれだけいるのかを把握するためのアンケート調査も実施しています。



## 活動を通じて苦勞した事、やりがいを感じたこと

活動を通じて苦勞したことは、産業保健分野で理学療法士の認知度は低く、どのようにして企業との接点を作るのが一番苦勞しました。そのために患者様とリハビリを通じてコミュニケーションを取ったり、市役所や商工会議所に伺ったり、様々な場所で講演活動などを行いました。やりがいを感じたことは、腰痛予防の運動指導を実施して、「仕事終わりの腰の症状がいつもより良い」と言われたり、腰痛予防のための作業方法の提案をして、「楽に作業できる」などと言われた時は、嬉しく、多くの方にイキイキと仕事をしてもらいたいとやりがいを感じます。



## 今後の目標

現在、「健康経営アドバイザー」「第1種衛生管理者」「作業管理士」という資格取得を目標にしており、より専門的に企業勤労者への健康対策を支援したいと考えています。また、今後はより多くの企業を支援していくことや、介護事業所での移乗介助を通じた腰痛予防支援も目標にしています。



当院では、新型コロナウイルス感染症関連検査を実施しています。それぞれの検査には特徴がありますので、用途に合わせてご活用下さい。ご不明な点は、お気軽にご相談下さい。

### 《当院で実施可能な自費検査》

<p>PCR検査</p>	<p>&lt;検査方法&gt; 唾液による検査                  &lt;検査料金&gt; 22,000円/回（税込）                  ※登録衛生検査機関での検査のため、簡易キットによる安価な検査より高精度                  結果は翌日以降のお知らせ</p>
<p>ID-NOW NEAR法</p>	<p>&lt;検査方法&gt; 鼻腔または鼻咽頭ぬぐい液による検査                  &lt;検査料金&gt; 16,500円/回（税込）                  ※最短15分で結果が得られるのが最大の特徴                  当日中に結果をお知らせすることが可能</p>
<p>抗体検査</p>	<p>&lt;検査方法&gt; 血液による検査                  &lt;検査料金&gt; 4,950円/回（税込）                  ※新型コロナウイルスワクチン2回接種済み                  （2回目接種から3週間以上経過）の方が対象</p>

※PCR検査、NEAR法については、検査証明書（希望者のみ発行）を含みます。

海外渡航用陰性証明書の発行は、5,500円（税込）かかります。

※完全予約制となっておりますので、実施時間や対応など詳細につきましては下記までお問合せ下さい。

### 《検査予約・お問い合わせ》

北星病院 医事課（いじか）

☎0123-24-1121



## 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 氏家 茜

介護士 大滝 曜子

笠島 君江

寺嶋 絵里

北星病院のホットな情報をお届けしています。



ホクマンブログ更新中！  
ぜひご覧ください！



## クросワード

1	2		3	
	A			
4				
			B	
			5	6
				C
7		8		
				D
		9		

タテのカギ

1. 秋の七草のひとつ。
2. 濃厚で甘い香りの秋の花。〇〇犀。
3. もちろん読めるよね？「秋刀魚」
6. 秋になると日本を離れる渡鳥。
7. お月見しながら月見〇。
8. ロサンゼルス、略して...

ヨコのカギ

1. 意気込みの類義語。〇〇がないぞ！
3. 秋〇は嫁に食わずな。脂肪が多いそうです。
4. イチョウの実。愛知県が主な産地。
5. 秋の味覚。〇〇タケ。
7. 「柘榴」読めるかな？
9. 噛めば噛むほど味がでる。

A

B

C

D

食べたい。

## ♡コタエ♡

×	1	2		4
3	4	5	6	7
8	9			



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



<b>診療科目</b>	整形外科 リハビリテーション科 内科 リウマチ科 麻酔科	<b>診療時間</b>	午前 9:00～12:00 午後 13:00～17:00
<b>入院医療</b>	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)	<b>通いのサービス</b>	通所リハビリテーション ※ご自宅まで送迎します
<b>訪問のサービス</b>	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		
<b>健康診断</b>	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)		



突然ですが、私…寒いのが苦手なんです。皆さんはいかがでしょうか？寒いのはヘッチャラという方はいても、寒いのが好きという方は多くないと思います。でも、秋や冬になって寒くなると良いこともありますよね。例えば、空気が澄んで星空がきれいに見えたり、木々が赤や黄に色づく紅葉も見られます。  
(雪かきは嫌ですが) 雪原もきれいですし、スキーなどもできますね。でも、なんと言っても美味しいものが食べられますよ

ね！魚は脂がのりますし、きのこや栗、梨や柿なども収穫されます(私は柿より牡蠣が好きです)。寒い日は温かい鍋料理やチーズフォンデュも美味しいですね。

秋というと食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など色々と言われますが、秋や冬になると寒くなる以外にも皆さんにとって嬉しくないことがあります。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症、心筋梗塞や脳梗塞の発症、転倒による骨折などが増加する時期でもあるのです。

また、最近では新型コロナウイルス感染症の流行、感染防止行動による活動量の低下が引き起こす筋力低下や肥満、人との交流が減ることによって心の不調なども増えています。俗に言うコロナ〇〇というやつです。テレビの報道やインターネットで流れる情報によって引き起こされる不安もコロナ〇〇を助長していることがあるように感じています。逆にコロナ慣れといわれる現象も起きています。長い自粛生活や繰り返される措置に慣れてしまうのは生理的に起き得るのですが、新型の株が出てきても基本的な対策に変わりはありませんので、定期的にネジを締め直しておきたいですね。

当院には感染制御チームが組織されていますので、新型コロナウイルス感染症などについて不安や疑問がある場合はお気軽にご相談ください。また、本誌今号ではコロナ禍の運動不足解消のための運動、筋肉をつけるのを助ける食事に関する記事を掲載していますので、皆さんの健康な生活にお役に立てば幸いです。

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

★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  
小川 詩織 阿部 沙織 横田 雄斗  
内堀 幸乃

✉ ご意見・ご感想は  
コチラまで  
msw-mizunashi@hokusei.or.jp