

2024  
Winter

Vol.36

北星病院 つなぐ 架け橋

# いちばんほし

## INDEX

フォーカス

帯状疱疹について

健康コラム

全身リラックス★ストレッチボール

冬のいちばんほし

院外活動～自動車運転チーム～

お料理

レモンダレで疲労軽減～スタミナ餃子～

知恵袋

みかみ。の『生活☆知恵袋』

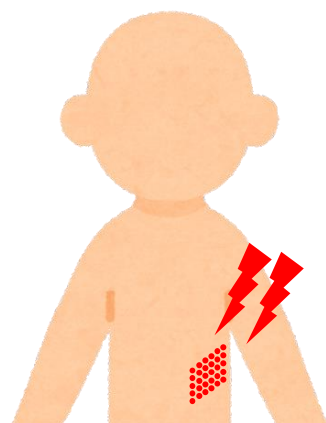
インフォメーション

予防接種の案内について

新入職員紹介 他

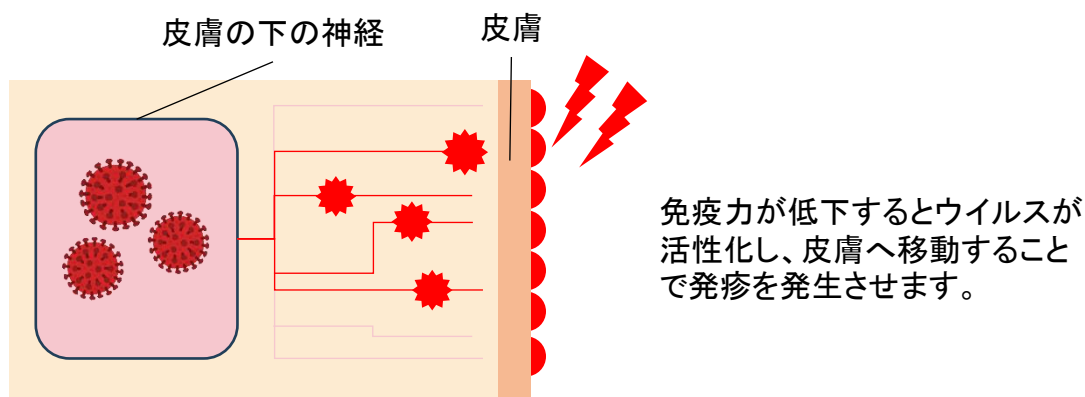
# 帯状疱疹

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。神経に沿って痛みを伴う発疹と水ぶくれが帯状に出現します。わき腹や顔などの主に上半身に出現します。水ぼうそうを経験した方の3人に1人が80歳までに帯状疱疹を発症すると推定されています。



## ■ 原因

水ぼうそう・帯状疱疹ウイルスは多くは子供のころに感染し、水ぼうそうとして治ります。しかし、ウイルスは身体の中に残っており、疲労やストレス、加齢によって免疫機能が低下すると再び活動し、帯状疱疹として症状が出ます。



## ■ 症状・後遺症

主な症状は痛みやかゆみを生じる発疹です。はじめは小さな発疹ですが、間もなく水ぶくれになり、帯状に数が増えてきます。その後はかさぶたとなって症状は治っていき、痛みも治まってきます。皮膚症状が治った後、3か月～年単位で痛みが続くのは帯状疱疹後神経痛 (postherpetic neuralgia: PHN) と呼ばれる合併症です。10%～50%の割合で発生し、年齢が高い方に多い傾向があります。



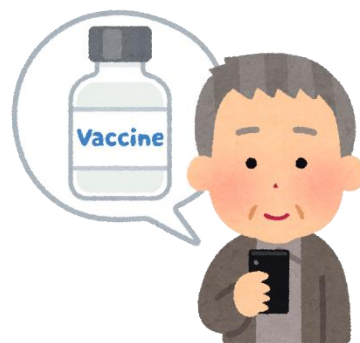


## ■ 治療

治療は抗ウイルス薬を投与します。発疹出現後 3 日以内に投与することが望ましいとされています。また、PHN は知覚神経の損傷によって出現するので、より早期に抗ウイルス薬を投与し、予防することが重要です。

## ■ 予防

50歳以上の人は帯状疱疹の予防接種を受けることができます。子供のころに水ぼうそうに感染した方は免疫を持っていますが、年齢とともに弱まっているため、予防接種によって免疫を強化することが予防の選択肢のひとつとなります。また、免疫機能を低下させないように十分な睡眠と栄養、適度な運動を心掛け、規則正しい生活をしましょう。



当院でも帯状疱疹ワクチン接種を受けられます。詳しくは9pもしくはホームページをご覧ください。



監修

松村 毅

内科医（副院長）

北海道内科学会

日本老年医学会

健

康

コ

ラ

ム

テーマ

# 全身リラックス★ ストレッチポール



JCCAベーシック  
インストラクター  
平川佳苗

みなさん、ストレッチポールをご存じでしょうか？使用方法によって、全身を緩めてリラックスさせる効果や、体幹を鍛えて姿勢を安定させる効果などがあります。今回は、全身を緩める方法を一部紹介しますので、ぜひお家で試して疲労解消に役立ててみてください！ストレッチポールを持っていないくても、バスタオルを2～3枚重ねて巻いたもので代用できます（右の写真）。



お尻から後頭部までしっかりとポールに乗ります。膝を立て、手を軽く開いた位置が基本姿勢です。



ベッドから肘が浮かない位置まで手を上げていき、元に戻す動きを繰り返します。肩甲骨の動きを感じながら、10回ほど行いましょう！



両足を伸ばし、つま先を内側・外側へパタパタと動かします。股関節の動きを感じながら、10往復程行います。



膝を立て、ポールの上で左右にコロコロと転がります。動きは小さめでOK。10回ほど行ったら、基本姿勢に戻り呼吸を整えます。お尻→頭の順に横に滑らせるようにしてポールから降ります。



# 冬のいちばんぼし

## 自動車 運転 チーム



作業療法士

土肥 健

リハビリテーション科の自動車運転チームは、病気や障害によって自動車運転が困難となった方の運転再開の支援のため、千歳自動車学校と北海道千歳リハビリテーション大学、千歳豊友会病院のセラピストと連携し、支援の枠組みや流れについて検討を重ねてきました。来年度から、自動車学校において患者さんの実車評価を本格的に始める予定です。

### 自動車運転支援への想いと活動内容

以前の職場で運転支援にかかわっていましたが、病院での評価に留まり、実車評価は実施できていませんでした。より具体的に対象者の運転能力を評価し、手助けになればと思い、チームに加入しました。現在は月に2回、運転支援に必須の知識である高次脳機能※の評価の科内研修を実施しています。

#### ※ 高次脳機能

言語や認知、記憶、注意、判断など脳で営まれる様々な機能のことです。脳卒中などが起こると、脳が損傷を受け、注意の障害や、状況判断に障害がおこることがあります。



### 今後の展望と期待すること

入院・外来を問わずに運転再開を考えている方や、運転に対して本人・家族が不安に感じている方に対して、不安の払拭を図りたいと考えています。現在は病院で行う検査のみ実施していますが、今後は1件でも多く運転再開に向けた高次脳機能評価・実車評価にかかわっていきたいと考えています。



# 寒さに負けない！

## 冬こそ食事で疲労改善！

寒い季節がやってきましたね～。寒さで体力も奪われやすくなるこの季節、体調を整えるためにも、疲労を残さず元気に過ごすことが大切！疲労改善に効果的な食べ物で冬を乗り切りましょう！

今回のレシピで使用する疲労軽減に効果のある栄養素と効果を表にまとめてみました！代表的な食べ物もいくつか紹介しています！

| 栄養素    | 効果                                                                          | 主な食べ物                                                                                                             |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ビタミンC  | 疲労を引き起こす活性酸素を抑制する働き、つまり抗酸化作用があります。                                          | パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、レモン、イチゴなど<br> |
| ビタミンB群 | エネルギー代謝を高める働きがあるため、疲労感を軽減することができます。                                         | 豚肉、きのこ、玄米、大豆製品、赤身の魚<br>      |
| タンパク質  | 骨や筋肉・髪の毛・皮膚・爪・内臓などの主成分となります。活動で疲労した筋肉を補修する大事な栄養です。                          | 魚・肉・大豆製品・卵など<br>              |
| アリシン   | 糖の代謝を促進する効果があったり、ビタミンB1と一緒に摂取することで疲労感軽減の効果を高めてくれます。                         | ニンニク、ニラ、ねぎ、玉ねぎ、生姜など<br>       |
| クエン酸   | 筋肉疲労や肩こりなどの素である乳酸を分解して、疲れを軽減する働きがあります。また、カルシウム・マグネシウム・鉄など体を作る栄養の吸収も助けてくれます。 | レモン、梅干し、グレープフルーツ、キウイ、お酢など<br> |



# レモンダレで元気いっぱい♪スタミナ餃子



忙しい時は  
市販の餃子  
で代用OK

## ・材料

- ・ 豚ひき肉 : 160g
- ・ キャベツ : 80g
- ・ にら : 40g
- ・ 餃子の皮 : 20枚
- ・ 塩胡椒 : 適量
- ・ にんにく : 2.5g
- ・ しょうが : 2.5g
- ・ 醤油 : 小さじ1
- ・ 砂糖 : 小さじ1/2
- ・ ごま油 : 小さじ1
- ・ レモン汁 : 大さじ1
- ・ ネギ : 10g

★

◎

## ・作り方

- ・ キャベツとニラ、ネギは粗みじん切りします。
  - ・ 豚ひき肉に。★を加えてよく捏ねます。
  - ・ 餃子の皮でタネを包みます。
  - ・ フライパンに油をひき強火であたため、餃子を焼きます。
  - ・ 焼き色がついたら水を加えて、フタをして5～10分弱火で蒸し焼きにします。
  - ・ 中まで火が通ったらフタを外し、仕上げに強火で焼いて完成です。
- ◎タレはレモン汁にネギを入れていただきます♪

# 「みかみ。の生活☆知恵袋」

## その3: 湿布貼るや〜つ

「湿布って一人で貼るの大変ですよ〜ね？」

みなさんこんにちは。  
通所リハビリセンター理学療法士のみかみ。  
です。湿布を一人で上手に貼ることはできますか？貼ったけれどしわになってしまったりくっついてしまったり…。毎回娘にお願いするのもな…という方もいらっしゃると思います。そんなみなさんに朗報です！



理学療法士 みかみ。

### 「第2弾！！ 湿布貼るや〜つ」

今回は「その3」として「湿布はるや〜つ」を紹介します。これは湿布を貼る為の道具となります。自分で見えない背中（肩）に湿布を貼るのは大変ですよ〜ね。これなら、一人でも簡単に貼ることができるんです！では、さっそく作ってみましょう〜今回はとても簡単に作成する事が出来ます！

#### 用意する物

道具 ・ハサミ

材料 ・フライ返し  
・両面テープ  
(今回は壁紙用を代用しています。写真の衝撃吸収パッドなどでもOKです。)



## 作り方

- ①フライ返しに両面テープを写真のように貼るだけです。

両面テープだと粘着性の低下等ありますので、今回は壁紙用ポスターテープを利用しました。汚れて粘着性が低下した際は洗って再度利用する事ができます。



## 使い方

- ①写真のようにシワにならないよう貼る。



- ②貼る時は少し斜めに手を返す。



- ③キレイに貼れました！



次号も便利なグッズを紹介するよ！北星病院通所・訪問リハビリからブログも発信中！こちらのQRコードから見られるよ！





／もっと詳しく！／

## 带状疱疹 予防接種のご案内



当院では带状疱疹の予防接種を実施しています。  
グラクソ・スミスクライン社のシングリックスを使用しています。

？



### 「シングリックス」って？

50歳以上の方を対象とした带状疱疹を予防するワクチンです。  
病原性をなくしたウイルスの一部を成分とした不活化ワクチンになります。

？



### 発症予防効果はどのくらい？

50歳以上では97.2%  
70歳以上では89.8%です。※

？



### 予防効果はどのくらい？

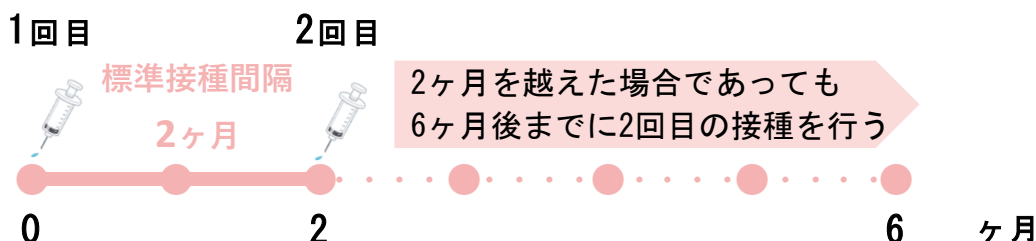
効果は9年間持続することが  
確認されています。

？



### ワクチン接種の方法は？

2ヶ月間隔で筋肉内に2回接種することになります。



？



### 費用はどのくらいするの？

1回 **21,800円（税込）** × 2回 = **43,600円（税込）**  おそらく  
近隣で最安値！



ワクチン接種についてのお問い合わせ・ご予約は、総合受付まで

参考：グラクソ・スミスクライン株式会社  
「带状疱疹ワクチンシングリックス筋注用を接種される方へ」

※50歳以上を対象としたZOSTER-006試験、70歳以上を対象としたZOSTER-022試験の結果

## 新入職員のご紹介

介護福祉士 田茂 綾

医療事務 鈴木 智洋



みなさんよろしくお願いいたします！

北星病院の様子は  
ホクマンブログを  
チェック！



# ホクマンを探せ!!



緑のコートを着たボクが  
**1人**いるよ！





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

T E L 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 内科 循環器内科  
リハビリテーション科  
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)



2024年は辰年 龍 私は○回目の年男です。仕事柄たくさんの方にお会いしますが、だんだん自分より年上の方にお会いすることが少なくなってきました。一方で定年なんてなんのその！といった感じで70歳を超えても元気に現役でご勤務されている方にお会いすることは以前より増えました。

来年の2025年には日本人の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上になると推計されています。国は70歳までの就業機会確保のために高年齢者雇用安定法を改正し、2021年4月からは65歳までの雇用確保義務、70歳までの就業機会確保が努力義務とされました。

私が子どもだった頃の今の自分の年齢は「もっとおじさん」でした。同様に私が子どもの頃の65歳以上の方と、今の65歳以上の方では（個人差はあれど）まるで違って若々しく、心身の機能や意欲もある方が多いと感じます。当院でも定年後継続勤務している職員が多くいますが、年齢を感じさせない働きぶりと若々しさがあって頼もしい限りです。私が65歳になる頃には定年70歳、心身の健康状態が良好なら永年就労…なんてことになっているかもしれません。

元気に働くためには心身の健康も大事です。仕事も趣味も楽しみながら、健康に留意してこれからの職業人生も元気に送りたいと思います。

最後に先日55歳で他界した稀代のロックスター、チバユウスケさんのご冥福を心からお祈りいたします。

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  
Ryusei Tanaka

## ★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 平川 佳苗  
小川 詩織 阿部 沙織 横田 雄斗  
内堀 幸乃 田中 隆晟



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ [msw-mizunashi@hokusei.or.jp](mailto:msw-mizunashi@hokusei.or.jp)