

# ひだまり

◎快適ライフ

## 自宅でできる ストレッチ

### INDEX

P.2 Message

診療担当医師表

P.3 新型コロナウイルスワクチンの  
効果と副作用について

P.4 コメディカル  
人間ドックのご案内

P.5 快適ライフ



# 人生100年時代を見据えて

高浜豊田病院

副院長 山中 雄二

厚生労働省の発表では、2019年の日本人の平均寿命は女性が87.45歳、男性が81.41歳となり、ともに過去最高を更新しています。また全国の100歳以上の人口は71,238人と発表されており100歳以上の人口は年々増加しているのです。現在のペースで伸び続けると、100歳を超えるまで生きることも稀なことではなくなりそうです。

長生きすること自体は喜ばしいことですが、「老後」が長くなるという問題もあります。介護を受けたり、寝たきりになったりせずに自立した生活ができる「健康寿命」は、最新の2016年は男性72.14歳、女性74.79歳であり、平均寿命より“男性は9年、女性は13年”短いことがわかります。せっかく長生きしてもそれがつらいものになってしまうとは意味がありません。

100歳以上の高齢者では、ゴルフをやったり歌を歌ったりするなど趣味を楽しんでいたり、自分で身の回りのことをすべて行っていたりと、元気に過ごしている人を多く見ます。

しかしながら加齢による筋力低下に伴い、身体機能の低下、気力の低下や社会的な活動が低下してくることもあります。この状態を「フレイル」と言い感染症、手術、外傷等のストレスを契機として寝たきりになる、食事をとれなくなる、認知機能が低下する等の状態となり要介護状態に陥ることが多くなります。

しかしフレイルは、家族や医療者が早く気づき対応することができれば、フレイルの状態から健常に近い状態へ改善したり、進行を遅らせたりすることが出来ます。

フレイルの兆候は体重減少、筋力低下、気力低下等です。このような状態にならないために大事なことは以下の3項目です。

- バランスの良い食事ですっかりと栄養を摂ること
- 運動
- 趣味やボランティア活動などの社会参加

以上のような日々の習慣で予防することが出来ます。

長い人生、いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが必要なのです。

## 診療担当医師表 ●受付時間/午前8時30分～午前11時30分まで 2021年7月1日現在

診療科	診療室	月	火	水	木	金	土
内科 外科	1診	鳥居	田野	佐野	奥田	井本	第1:佐野 第3:佐野
	2診	林	奥田	林	林	岩田	第1:林
	3診	伊藤	小山 (三倉)	安藤	山中	山中	第1:伊藤 第3:山中
	4診	吉木	今田	吉木	今田	佐藤	第1:奥田 第3:今田
	5診	橋本	長谷川	橋本	研修医	長谷川	第1:橋本 第3:長谷川
	7診	—	交代	交代	—	交代 (第2・第4)	—
整形外科	午前	深谷	川島	加藤	深谷	柴田	—
眼科	午前	—	本間	清水	野村	—	—

当院外来は、初診時に紹介状がなくても選定療養費はかかりません。

# 新型コロナウイルスワクチンの 効果と副反応について



新型コロナウイルス感染が流行してから、2度目の夏を迎えます。まだ感染の流行は収まっておらず私たちのマスクを着用する生活はこの夏も続きます。特に夏のマスク着用時には、マスク熱中症の予防対策が必要です。喉が渇いたと感じる前にこまめな水分補給をしましょう。  
5月より当院においても、新型コロナウイルスワクチンの接種が始まっております。  
そこで今回は新型コロナウイルスワクチン接種の効果と副反応についてご説明いたします。

## 【ワクチン接種の効果】

ワクチン接種をすることで新型コロナウイルスの発症を予防し、発症時の重症化予防にも効果が期待されています。発症予防効果は約95%と報告されており、ワクチンを受けた人の方が受けていない人よりも新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないということがわかっています。

## 【副反応】

ワクチンを接種した後、1～2日以内に下記の症状がおこることが多いと報告されています。






発症割合	症 状
50%以上	接種部位の痛み 疲労感 頭痛
10～50%	筋肉痛 さむけ 関節痛 下痢 発熱 接種部の腫れ
1～10%	はきけ 嘔吐



※厚生労働省資料参照

また、まれにアナフィラキシー症状の発生報告があります。  
アナフィラキシーは急性のアレルギー症状で嘔吐したり、息が苦しくなったり、血圧が低下したり、意識が悪くなったりすることです。  
接種会場では、接種後にアナフィラキシーが起こっても、すぐ対応出来る体制を整備しておりますのでご安心ください。

## 【ワクチン接種に行く前の確認】

<input type="checkbox"/> 体調は悪くないですか？ 	<input type="checkbox"/> 肩がすぐ出せるような服装ですか？ 	<input type="checkbox"/> マスクはしていますか？ 
<input type="checkbox"/> 予診票に記載もれはありませんか？	<input type="checkbox"/> 予診票・クーポン券は持ちましたか？ 	<input type="checkbox"/> 出発する前に水分を摂りましょう。 



## 【ワクチン接種の当日・翌日】

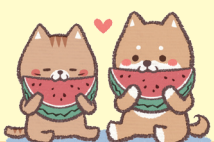
接種当日および翌日は、激しい運動や活動は控えていただき、ゆっくりとお過ごしください。

## 【ワクチン接種後の生活】

ワクチン接種により新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、100%感染を防げるわけではありません。また、国民の皆さんの大半の方にワクチン接種が済むまでは、引き続き「3つの密（密集・密接・密閉）」を避け、マスクの着用、手洗いや手指消毒を続けていきましょう。

院内感染管理認定看護師 杉浦陽子

### Medical Social Worker



コロナワクチン接種も始まっていますが、安心して暮らせるにはまだまだ時間を要しそうです。コロナコロナで息が詰まってしまうそうですが、撮りためていたテレビ番組を見るなどお家でリフレッシュできる方法もつけていけるといいですね。

医療ソーシャルワーカー 三浦美香子

# コメディカル *co-medical*



## 新型コロナウイルスワクチンについて

新型コロナウイルスのワクチン接種が始まっています。  
当院で使用している新型コロナウイルスワクチン「**コミナティ**」(ファイザー製)について  
現時点で分かっていることをまとめてみました。

### Q ワクチンの効果はあるの？

重症化や発症を防ぐ効果が確認されています。発症予防効果は95%と非常に高く、100人中95人に効くという  
意味ではなく、接種した人の発症率が接種しなかった人の発症率より95%少ないという意味です。

### Q だれでも接種できるの？

- 16歳未満の方は接種対象ではありません。
- 37.5℃以上の発熱がある場合、接種できません。
- ひどい風邪や胃腸炎など強い症状がある場合、接種できません。
- 他のワクチンを2週間以内に接種している場合、接種できません。
- 1回目の接種で強いアレルギー反応(アナフィラキシーショック)が出現した方は接種できません。

### Q 何回接種するの？

2回接種します。1回のみでは効果が不十分とされており、21日後以降に2回目を接種します。  
1回目と同じ個所に打ったり、2回目の間隔が長く開いてしまっても問題はありません。

### Q いつから効果が出るの？

1回目の接種から2週間経ってから効果が出始め、2回目の接種から7日目以降には十分な免疫ができるとされています。

### Q 接種したら感染予防は必要ないの？

ワクチンの効果がどれくらい続くかはわかっていないので、感染対策は継続しましょう。

診療技術室臨床検査科 中根昌洋



## 人間ドックの ご案内

## 35歳を過ぎたら → 生活習慣病年齢 — 年に一度は人間ドックを受けましょう! —

**検診日** 月曜日～金曜日および第1・3土曜日(祝日、病院指定休日は除く)  
※毎週木曜日は「レディースデー」としてすべての予約を女性の方に限定しております。

**時間** 午前8時30分から受付を行い、おおむね午前中に終了いたします。

**申込方法** お電話または窓口にお越しいただき、ご予約をお取りいたします。  
**☎0566-52-8660** (健診センター直通)

**コース** 半日ドック: Bコース(25,300円)、Dコース(36,300円)  
協会けんぽ: 生活習慣予防健診(7,168円)  
高浜市委託健診: 総合検診(12,000円)、成人ドック(6,000円)

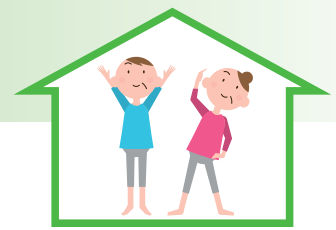
**検診結果** 後日、人間ドック成績表を送付いたします。  
なお、精密検査(2次検査)が必要な場合は、その旨もご案内いたします。

※その他  
企業健診  
なども行って  
おります。



### マスク着用と手指衛生のお願い

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来院される全ての方に「マスクの着用」と「手指衛生」をお願いしております。  
マスクを着用されていない場合は入館をお断りする場合がございますので、あらかじめマスクをご用意のうえご来院ください。  
何卒ご理解と協力をお願い申し上げます。



## 自宅でできる! ストレッチ ~肩・背中編~

コロナ感染予防からおうちで過ごす時間が増え、活動機会が減っていませんか?  
そこで、おうちでのすきま時間を使い運動してみましょう。

4月の下肢運動に引き続き、今月は肩・背中の運動をご紹介します。

肩・背中を柔らかく使うことが肩こり・腰痛・けがの防止に繋がります。

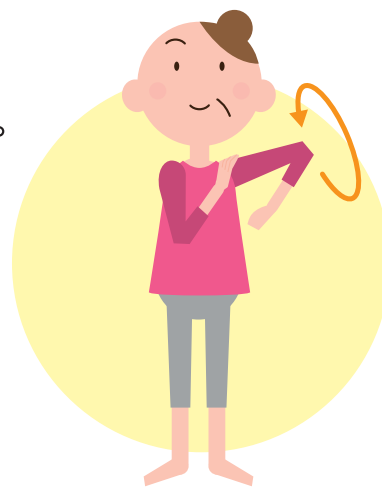
**小さなことからコツコツと! テレビCMの間、家事の間、朝起きてすぐなどのすきま時間を使ってからだを動かす習慣を作っていきましょう♪**

### 【肩ぐるぐる運動】

- ①肩に手を置き肘で円をかくように大きく回す。  
20~30回を1セットとし  
1日に2~3セット行う。

#### 効果

肩回りの血流が良くなることでの  
肩こりの予防や肩甲骨の動きが出て  
背中が伸びやすくなります。



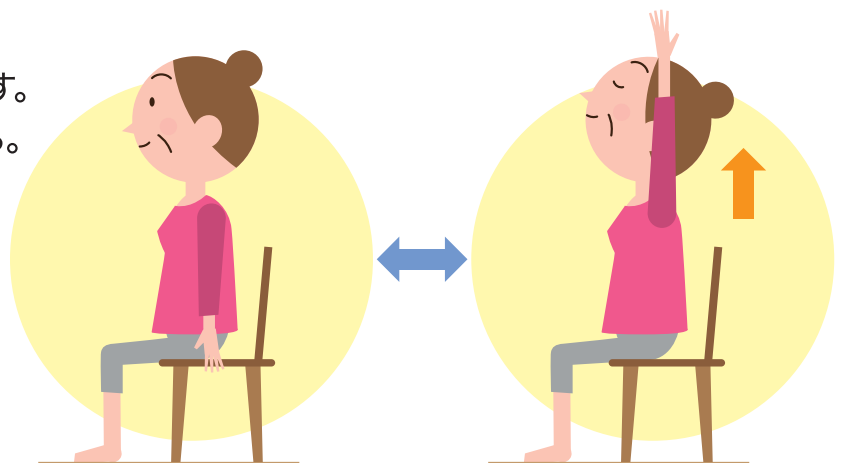
注意:  
ゆっくり大きく  
行ってください。

### 【ロケット運動】

- ①椅子に座り、背中を背もたれから離す。
- ②両手を合わせた状態で背伸びをする。  
20~30回を1セットとし  
1日に2~3セット行う。

#### 効果

天井へ向かってぐっと伸びることで  
お腹・背中の筋力upにも繋がります。  
また背中が伸びやすくなります。



注意:腰が過度に反らないようにしてください。息を止めないようにしましょう。  
レベルアップ:行える方は転倒に気を付けながら立位で行いましょう。

無理に頑張りすぎず、ご自身にとって心地よい回数と頻度で  
転倒に気を付けながら行いましょう。

リハビリテーション科 理学療法士 尾川 綾那



# 旬の食材 美味しく食べて健康に

## 旬の夏野菜を使った よだれ鶏

夏野菜はとってもカラフル！  
野菜の色にはファイトケミカルという  
機能性成分が含まれ、抗酸化力や免疫力アップの効果  
があると近年注目されています。  
よだれ鶏は四川料理の一つで、「よだれが出る」ほど  
美味しいという意味。  
今回はよだれ鶏のたれにカラフルな夏野菜を合わせた  
レシピをご紹介します。



1人分  
**245**  
kcal  
塩分: 1.7g  
(3人分とした場合)



### 作り方

- 鶏むね肉はフォークで数ヶ所に穴をあけ、酒・砂糖・塩をもみ込み30分ほどおく。
- 鍋に①の鶏むね肉と隠れるくらいの水を入れ、ふたをして中火にかけ、煮立ってきたら弱火にして3分茹でて火をとめる。ふたをしたまま30分ほどおく。
- ピーマン、パプリカを5mm角に切り、(A)の調味料とあわせておく。(辛いのが苦手な方はラー油を入れる前に取り分けてください。)
- ②の鶏むね肉をとり出し、食べやすい大きさに切る。
- お皿に鶏むね肉を盛り付け、③のタレを上からかける。



鶏肉のゆで汁は  
うまみが出ておいしいので  
スープなどに♪

### 材料 / 3~4人分

鶏むね肉	300g
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
【たれ】	
ピーマン	小1個(20g)
パプリカ(赤・黄)	各1/6個(各20g)
調味料(A)	

ゆで汁	大さじ1	ごま油	小さじ1
醤油	大さじ1	おろしにんにく	小さじ1/2
酢	大さじ1	おろし生姜	小さじ1/2
砂糖	小さじ1	すりごま	小さじ2
オイスターソース	小さじ1	ラー油	小さじ1/2

管理栄養士 志賀美和

お願い

## 新型コロナウイルス感染症が 疑われる場合の受診について

新型コロナウイルス感染症が  
疑われる場合の受診については  
当院のホームページをご覧ください



下記の症状に当てはまる方は、**院内に入る前に、必ず下記の電話番号へ連絡してください**

息苦しさ(呼吸困難)  
強いだるさ(倦怠感)  
高熱など強い症状がある



すぐに相談

発熱や咳など、比較的軽い風邪の症状がある

高齢者・妊婦の方  
基礎疾患がある方(糖尿病・心不全など)

すぐに相談

その他の方



症状が続く場合

高浜・刈谷・知立・安城・碧南市に在住の方は

衣浦東部  
保健所

☎0566-22-1699

受付時間/9:00~17:00  
(土日・祝日も実施)

●上記以外にお住いの方は、お住いにある保健所へ連絡ください●

上記以外に新型コロナウイルス感染症が心配なときの一般相談窓口

厚生労働省  
電話相談窓口

☎0120-565-653

受付時間/9:00~21:00  
(土日・祝日も実施)