

医療法人豊田会

高浜豊田病院 広報誌

ご自由にお取りください

No.

45

《刊行》

令和3年10月1日

《編集》

高浜豊田病院広報委員会

# ひだまり

◎コメディカル

## 新型コロナウイルス ワクチンと お薬との関係

### INDEX

P.2 Message

診療担当医師表

P.3 感染しない! 感染させない!

新型コロナウイルス

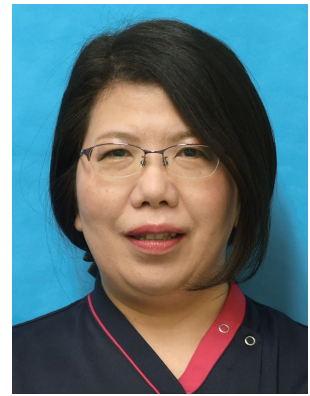
人間ドックのご案内

P.4 コメディカル

P.5 快適ライフ

ひだまりWEBページ  
バックナンバーも  
ご覧になれます▶▶▶





# アドバンス・ケア・プランニング(ACP)を 共にかんがえる

看護・介護部

部長 浅田 幸子

2021年8月は順延していた2020東京オリンピックが開催されました。私は日本選手の大活躍や劣勢な状況にも決して諦めない選手の姿に感動し、連日テレビに釘付けになっておりました。最近の世の中は短絡的な効率や成果を求める傾向があり、すぐに成果が出ないと「無駄なことをした」「やっても意味がない」と切り捨てられることも多くあります。しかし、オリンピック選手はこの晴れに舞台に立つまでにどれ程の努力を積み重ねて来たのでしょうか。私はオリンピックを観ながら、人間は一人ひとりが違う人生を歩み、価値観を培い、「人生の意味」を見出して行くのだと再認識いたしました。

そこで「人生の意味」という観点からアドバンス・ケア・プランニング(ACP)についてお話させていただきます。  
**ACPとは、前もって命の終わりの時のことを話し合っておくことです。**数年前に、厚生労働省からの「よりよく生きるための人生会議」のCMやポスターでPRがありました。ともすると人生の最終段階という言葉が独り歩きをしていますが、本来の人生会議は健康状態が安定している人から人生の最終段階の人まですべての人が対象となります。したがって、「どう生きて、どう逝きたいのか」を考えることなのです。何もない日常に、あらたまってご家族でACPを考えることは少し抵抗感を持たれる方もお見えになります。是非そんなときに、「もしバナ(もしものための話し合い)ゲーム」というカードゲームはいかがでしょう。ご家族や身近な方と、自分にとって大切な価値観を考えるキッカケづくりになると思います。私自身も「もしバナゲーム」で自分が何を大切に思っているのかを知り、もし自分が自分の事を決められない状況になった時には、家族が私の思いや価値観を代弁して欲しいと思いました。「人生の意味」にこだわり、最期の時に「いい人生だった」と思えるように、**今からACPを考えておくことをお勧めいたします。**

診療担当医師が変更になる場合がございます。  
 最新の情報はホームページをご覧ください▶▶▶



## 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10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	清水	深谷	—
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。

**感染しない!  
感染させない!**

# 新型コロナウイルス

9月になってもまだまだ暑い日が続きますが、体調は崩されていないでしょうか?

全国ではコロナワクチン接種が進んでいますが、まだまだ感染終息には至っていません。

最近では、インドで確認された新型コロナウイルスの変異ウイルスの「デルタ型」が蔓延しています。デルタ型の感染力は、従来のコロナウイルスに比べて1.78倍になる事が報告されています。

CDC(米疾病対策センター)の分析によると、従来のウイルスは一人の感染者が平均1.5から3.5人に感染させるとされていたのに比べ、デルタ株は平均8から9人に感染させると言われています。これは水痘(みずぼうそう)と同水準の強い感染力を持つとされています。

またCDCはワクチン接種後のマスクは不要と発表していましたが、**デルタ型の拡大を受けて、ワクチン接種後もマスクの着用が必要であると指針を変更しています。**感染予防の為に以下のことに注意して生活していきましょう。

## 「3密」(密集、密接、密閉)を避けた行動をしましょう!

人と会う  
ときは

- 人と十分な距離を保つ
- 混雑している場所や時間をさける
- オンラインの利用や時差出勤
- 屋外でも密接や密集を避ける

飲食する  
ときは

- 少人数、短時間、大声は避ける
- ガイドラインを守った店を利用する
- テイクアウトやデリバリーを利用する
- 黙食を心掛けましょう(話をするときはマスク着用を!)



まだまだ暑い日が続く中でマスクの着用はとても大変ですが、自分が感染しない・人に感染させないためにも、マスクの着用を心掛けていきましょう。

感染管理院内認定看護師 岩瀬加代子



## 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み限定しております。

**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。

# コメディカル co-medical

当院で接種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)についてお薬との関係において現時点で、わかっていることをお知らせします。

**Q** お薬を飲んでいるのですが、ワクチンを接種してもよいですか？  
ワクチンを投与するにあたり、休薬が必要なお薬はありますか？



**A** 現時点で、明確に休薬が必要とされるお薬はありません。  
心配な方は、薬を処方している医師に、次回の診療時ご相談ください。

予診票に「血をサラサラにする薬を飲んでいますか」という項目がありますが  
ワクチン筋注後の出血のリスクを考慮した内容であり、休薬は不要です。

診療技術室薬剤科 江坂美保

【参考資料】厚生労働省ホームページより 新型コロナワクチンQ&A

## 血をサラサラにする薬を飲まれている方へ

飲んでいるお薬によっては、出血すると止まりにくいことがあるので  
予診表でお薬の種類をおたずねしています。

ワクチンを受けることはできますが、接種後の出血に注意が必要です。

### 接種(筋肉注射)にあたっての注意点

!

接種後は、2分間以上、しっかり抑えてください。

- 腕が腫れる・しびれるなどの症状が出たら、医師にご相談ください。
- 接種にあたって、お薬の休薬は必要ありません。

### 対象のお薬

## 抗凝固剤

不整脈・血栓症・心臓の手術後の方に処方されることが多いお薬です。

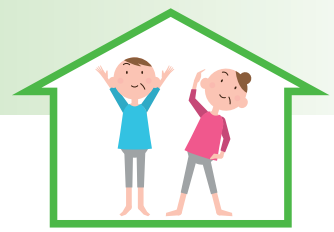
商品名	一般名
ワーファリン	ワルファリンカリウム
プラザキサ	ダビガトランエテキシラート
イグザレルト	リバーロキサバン
エリクセス	アピキサバン
リクシアナ	エドキサバントシル酸塩水和物

血をサラサラにする薬には、次のような薬もありますが、通常どおり接種を受けていただけます。

## 抗血小板薬など

動脈硬化、狭心症・心筋梗塞、脳梗塞後、下肢動脈閉塞症の方に処方されることが多いお薬です。

商品名	一般名	商品名	一般名	商品名	一般名
バイアスピリン	アスピリン	プレタール	シロスタゾール	タケルダ配合錠	アスピリン・ランソプラゾール
パナルジン	チクロピジン塩酸塩	パファリン	アスピリン・ダイアルミネート配合剤	エバテール	イコサペント酸エチル(EPA)
ブラビックス	クロピドグレル硫酸塩	ブリリント	チカグレロル	ドルナー、プロサイリン	ベラプロストナトリウム
エフィエント	プラスグレル塩酸塩	コンプラビン配合錠	アスピリン・クロピドグレル硫酸塩	アンブラーグ	サルボグレラート塩酸塩



## 自宅でできる! ストレッチ～足編～

### 『ロコモティブシンドローム(ロコモ)を知っていますか?』

ロコモとは、日本整形外科学会が提唱した言葉で、骨、関節、筋肉、神経などの障害によって立ったり歩いたりするための移動機能(歩行能力)が低下した状態のことです。進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。

### こんな状態はありませんか?(7つのロコチェック)

- ① 片足立ちで靴下が履けない
- ② 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

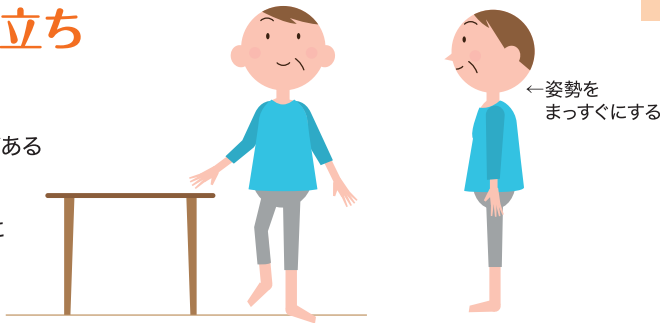
▶▶▶7つの項目のうち1つでも当てはまればロコモの心配があります。ロコトレを行いましょう。

ロコトレ バランスの能力をつけるロコトレ

### 1 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

- ① 転倒しないように必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- ② 床につかない程度に片脚をあげます。



#### POINT

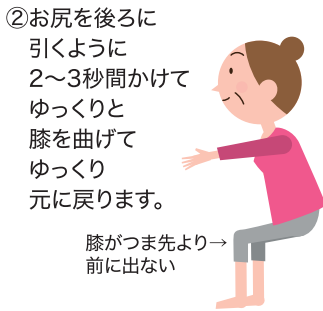
- 支えが必要な人は十分注意して机に手や指先をつけて行います。

ロコトレ 下肢の筋力をつけるロコトレ

### 2 スクワット

5～6回で1セット、1日3セット

- ① 足を肩幅に広げて立ちます。
- ② お尻を後ろに引くように2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げてゆっくり元に戻ります。



#### スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机を手につかずにできる場合はかざして行います。



#### POINT

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。
- 支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
- 楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

※ロコモパンフレット2020年度版より転記

外出自粛が求められている昨今は、運動不足になりがちで、ロコモになりやすいとされています。

ロコトレは家の中でも簡単にできる運動です。ロコモ予防にロコトレはおすすめです。

ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト (<https://locomo-joa.jp/locomo/>) に、ロコモ度テストの方法など詳しい情報が掲載されています。ご興味のある方は是非ご覧ください。

### あとかき



日頃からの対策で自分自身も周りの人も元気でいられるためにこれからも心掛けて下さるよう、お願いします。

5階病棟 乙守加奈子

《数独の解答》

4	8	1	3	2	6	5	7	9
2	9	3	5	8	7	4	1	6
6	7	5	4	1	9	8	3	2
3	2	4	7	5	8	6	9	1
7	6	8	9	4	1	2	5	3
5	1	9	2	6	3	7	4	8
9	4	2	6	3	5	1	8	7
1	3	6	8	7	4	9	2	5
8	5	7	1	9	2	3	6	4

頭				2		
の	1	数独			7	
体					8	
操			6		5	

### 《数独のルール》

数独は9×9のマスに「1～9」までの数字を入れるゲームです。ただし数字は、①②③のルールを守って入れてください。

- ①縦の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ②横の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ③太線で区切られた3×3のブロック(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。

### ●例題をルールにしたがって解いてみましょう●

- ①まずは、黄色で塗った、3×3のブロックを見てみましょう。空いているA・B・C・D・Eのマスには、残りの数字2・3・4・6・8が入りますが、A・B・C・Dは上のマスや右のマスに「2」があるので、Eのマスに「2」が入ります。
- ②また、Eのマスに「2」が入ったことで、B・C・Dは右のマスに「4」があるので、AまたはEのマスに入る可能性のあった「4」がAのマスに入ります。
- ③次に、ピンクで塗った、縦の列を見てみましょう。空いているF・G・H・Iのマスには、残りの数字1・3・6・8が入りますが、G・H・Iには同じ3×3のブロックの中に「3」があるので、Fのマスに「3」が入ります。
- ④このように、分かる数字からマスを埋めていくと、その数字が次のヒントになり、徐々に問題が解けていきます。

#### ●例題

			7		1	6		
8	2		F					
		7	9	5				
5	A	1	2	7				
B	C	D	4				2	
7	9	E	5					3
6			G		2		4	
9			H	3		7		
	5		I			3		9

### 問題

			3		6			9
2			5	8				
	7	5	4					2
						6		
7	6							5
	1	9	2		3			
	4	2						8
1								2
8				9				6

※解答は5ページに掲載しています ※問題提供: ナンプレ20 (<http://numberplace.net>)

## 旬の食材 美味しく食べて健康に

### きのこのハヤシライス

きのこは年中安定して出回っていますが、本来は雨の多い梅雨と秋が旬です。栄養成分としてはビタミンB2やビタミンD、食物繊維を多く含みます。和食洋食問わず、炊き込みご飯、炒め物や煮込み料理などに利用できるので上手に取り入れる工夫ができると良い食材です。今回のごはんは半分玄米を混ぜたものを使用しました。玄米は精白米よりたんぱく質、ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維は約5倍も多く含みます。



1人分  
440 kcal  
塩分: 1.8g



#### 作り方

- ① たまねぎは縦半分に切り、線維を断ち切るように1.5cm幅に切る。マッシュルームは縦2～3等分に切る。エリンギは長さを半分になり、縦に3～4mm厚さに切る。しめじは石づきを取り除き、小房に分けておく。トマトはヘタを取り、大きめのくし形に切る。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ソースを作る。小鍋に赤ワインを入れて中火で煮立たせ、アルコール分がとんだら、ドミグラスソースを加える。ひと煮立ちさせたら、トマトを加えて、ローリエ、セロリの葉も加える。蓋をして、弱火で5分間煮る。蓋を取り、トマトをつぶして、さらに8～10分間煮詰めて火を止める。
- ③ 深めのフライパンにバター10gを溶かし、牛肉を入れて強火で炒め、塩こしょうをふる。バター10gを足してたまねぎを加えて、縁が透き通ってきたら②のソースを加える。
- ④ 別のフライパンにバター20gを溶かしてきのこ類を強火で1～2分間炒め、③に加える。
- ⑤ 煮立ったら、時々混ぜながら弱めの中火で約10分間煮る。味をみながら【A】を加えて混ぜる。
- ⑥ 器にご飯を盛って、⑤をかける。

#### 材料 / 4人分

- 牛切り落とし肉……………200g
- たまねぎ(大)……………1個300g
- エリンギ……………1パック
- しめじ……………1パック
- マッシュルーム……………1パック
- トマト……………2個(400g)
- 赤ワイン……………カップ1/2
- ドミグラスソース(市販)……………1缶(290g)
- ローリエ……………1枚
- セロリの葉……………1枝分

#### 調味料【A】

- トマトケチャップ・大さじ3 塩……………少々
- とんかつソース…大さじ1 しょう・少々
- ウスターソース…小さじ1

- ごはん(温かいもの)……………180g
- バター……………40g
- 塩……………少々