

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.

46

《刊行》

令和4年1月1日

《編集》

高浜豊田病院広報委員会

# ひだまり

## コロナ禍における 季節性インフルエンザの 流行



### INDEX

P.2 Message

診療担当医師表

P.3 コロナ禍における

季節性インフルエンザの流行

P.4 コメディカル

P.5 快適ライフ

人間ドックのご案内

ひだまりWEBページ  
バックナンバーも  
ご覧になれます▶▶▶





# ごあいさつ

高浜豊田病院 透析センター  
センター長 **小山 勝志**

あけましておめでとうございます。

新年のあいさつをさせていただきます、高浜透析センター長の小山と申します。

私は、東病院透析センター長も兼務しており、豊田会の透析医療を含め広く慢性腎臓病を統括管理する責務を拝命しております。総合病院、東病院そして高浜病院のそれぞれの医療スタッフの協力を得て、病状の重い軽いにかかわらずすべての腎臓病で苦しむ患者さまにそのすべての病状に必要なとされる医療サービスを提供する仕組みを造りました。日々診療にあたり、刈谷、高浜を含めた当地域の医療の向上に寄与できるように努力をしています。

慢性腎臓病の発症から透析が必要になるまでには長い時間がかかります。同じように、透析医療が始まってからの人生も長く続きます。透析治療は人生の終末ではありません。週3回の通院という「足枷」はありますが、その生活のなかでもなんとか楽しみをみつけていただき生きていただきたいと願っています。腎臓病は生活習慣病です。つまり、生活のありかたによって病状を悪化させることも改善させることもできる病気です。透析診療も同じです。

透析治療は100%腎機能を担えるわけではありません。そのため、透析生活のありようで多くの合併症を招くこともあれば、防いだりもできます。私達は、患者さまやその家族が診療に参画でき、積極的にご自身の病気に向き合うことができるような医療サービスを提供してまいります。今後ともご支援よろしくお願いいたします。

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11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	—	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。

# コロナ禍における



# 季節性インフルエンザの流行

## あけましておめでとうございます

今年も気になる健康情報を楽しくお伝えしていきたいと思いますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

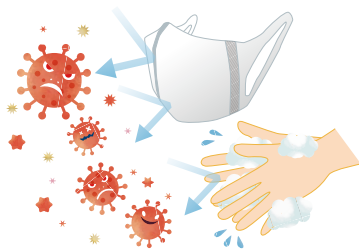


さて、日本において新型コロナウイルス感染症のワクチン接種率についてですが、2回目のワクチン接種が完了した方の割合は8割近くとなり、3回目のワクチン接種が開始となっております。

ワクチン接種率の向上の効果か、新型コロナウイルス感染者数も減り、昨年9月には緊急事態宣言が解除されました。街にも少しずつ賑やかさが戻り、外出する機会も増えたことと思いますが、**マスクの着用や手指消毒の習慣は継続していただきますようお願いいたします。**

夏は新型コロナウイルス感染症と熱中症、冬は季節性インフルエンザウイルス感染症との症状の見分けが困難です。昨年度の季節性インフルエンザウイルス感染症の流行は例年と比べるとかなり少ない状況でした。これは新型コロナウイルス感染症を予防する**手指衛生やマスクの着用などが季節性インフルエンザウイルスの感染防止に有効だったから**とされています。

季節性インフルエンザウイルスに感染した場合と、新型コロナウイルスに感染した場合にみられる初期の症状は発熱、頭痛、悪寒、嗅覚の低下など症状が似ているため、判断するのは非常に難しく感染したのが季節性インフルエンザウイルスなのか、新型コロナウイルスなのか、身体がづらい中、不安や心配も大きくなります。**発熱した場合は「かかりつけ医」に電話をして相談しましょう。**



## 季節性インフルエンザワクチン予防接種をする時期と効果

従来、毎年10月中旬から下旬に受けることが良いとされています。

それは、**ワクチンを打ってからその効果が発揮されるようになるまでに、2週間程度かかる**ためです。

また、効果は時間の経過とともに弱まっていくものの、5～6か月続きます。10月に接種を受ければ11月の上旬にはワクチンの効果が現れ、春先頃まで効果が持続します。



## 新型コロナワクチンの追加接種(3回目)について

厚生労働省は2回目接種から概ね8か月以上経った人を対象に方針を示しています。

接種対象は現時点で18歳以上とし、18歳未満については今後有効性や安全性についての追加の資料が提出され次第、対象年齢の引き下げを検討することにしています。

季節性インフルエンザワクチンなど他のワクチンを接種後に新型コロナワクチンの接種を受ける場合は、13日以上間隔をあげてください。

そして、**新型コロナワクチン接種証明書は大切に保管しておいてください。**



## 新型コロナウイルス感染症の検査について

新型コロナウイルス感染症が流行してから2年が経とうとしています。最近ではテレビや新聞で新型コロナウイルス感染症のさまざまな検査の名前を耳にすることも増えてきました。そこで今回は新型コロナウイルス感染症の**代表的な3つの検査**についてご紹介します。

### 1 PCR検査

現在感染しているか調べる検査です。  
ウイルスの特徴的な**遺伝子**を調べます。  
抗原検査よりも少ない量のウイルスを検出できます。  
ワクチン接種が原因で陽性にはなりません。

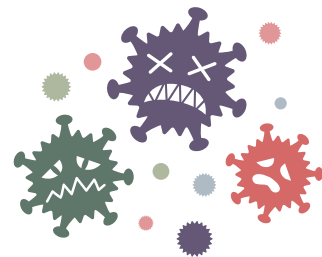


### 2 抗原検査

現在感染しているか調べる検査です。  
ウイルスの特徴的な**たんぱく質(抗原)**を調べます。  
検出には一定以上のウイルスが必要です。  
ワクチン接種が原因で陽性にはなりません。

### 3 抗体検査

過去に感染していたかも調べることができる検査です。  
ウイルスに感染すると作られる**たんぱく質(抗体)**を調べます。  
検査の種類によってはワクチン接種によって陽性となります。



## ● 当院での新型コロナウイルス検査 ●

当院では、『ID NOW (Abbott社)』という**遺伝子検査装置**を導入しています。  
測定方法はNEAR法といって、PCR法と同等の信頼性を持っています。  
厚生労働省の承認も得ている検査方法です。検体は鼻咽頭ぬぐい液です。  
鼻の奥に綿棒を挿入して検体を採取します。  
検査自体は陽性に最短5分、陰性でも13分で判定することができます。  
迅速で正確な装置です。



**感染者数が減少してきましたが、引き続き感染防止対策を行っていきましょう。**

診療技術室臨床検査科 野村絵美

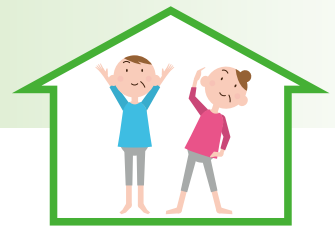
### あしがき



この一年が皆様にとって希望に満ちた年となりますよう、心から祈っています。

4階病棟 石川梨紗





## 自宅でできる! ストレッチ ~肩回り編~

寒い日が続くと、わかっていても体を動かすのが億劫になりがちですよね。そんなときでも気軽に行いやすいストレッチの紹介です。スキマ時間に試してみてください。

### ① 伸びる場所: 腕の外側~肩甲骨の内側

#### 方法

片腕の肘を伸ばして胸の前で抱え、逆の腕で伸ばす腕の肘を抑えるようにして行います。



### ② 伸びる場所: 腕の外側~脇腹

#### 方法

片腕の肘を曲げて上に上げ、逆の腕で伸ばす腕の肘を下げるようにして行います。



#### POINT

- 勢いをつけるのではなく、ゆっくりと行いましょう
- 痛みを感じる場合は無理をしないようにしましょう



《数独の解答》

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

リハビリテーション科 理学療法士 近藤健太



### 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。

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

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

※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

## 大根と鶏手羽元のさっぱり煮

1人分  
257 kcal  
塩分: 1.9g



冬のメニューにかかせない大根。部位によって味が異なり、葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなります。葉に近い部分はサラダなどの生食、中央部は煮物、先端は薬味や漬物、葉は細かく刻んで炒め物や味噌汁の具におすすめです。今回は鶏肉のうま味がしみこんだ大根をさっぱりといただける“さっぱり煮”をご紹介します。下茹ではレンジで簡単に！

### 作り方

- ① 大根は皮をむいて2cm幅の半月切りにする。耐熱皿に広げて並べ、生米をまんべんなく振りかける。大根が半分かぶる程度の水を入れ、ラップをふんわりかける。レンジ(600Wで10分程度)で加熱する。お皿に残った水はすてる。
- ② 鶏手羽元は骨にそって切り目を入れておく。生姜は薄切りにする。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 中火に熱した鍋にサラダ油と生姜を入れ、香りが出たら鶏手羽元を入れて焼き色をつける。
- ⑤ 大根と★の調味料を加えて強火でひと煮立ちしたら、ふたをして大根がやわらかくなるまで中火で20分程煮込む。
- ⑥ 大根、鶏手羽元、半分にカットしたゆで卵を器に盛り付け、小ネギを散らして完成。



大根の葉の炒め物も美味しいので試してみてください♡

### 材料/5人分

- 大根……………1/2本  
生米……………大さじ1  
水……………適量  
鶏手羽元……………10本  
ゆで卵……………5個  
生姜……………1かけ  
サラダ油……………大さじ1
- 【煮汁】  
酢……………50cc  
醤油……………50cc  
みりん……………50cc  
★ 酒……………50cc  
砂糖……………大さじ2  
水……………400cc  
小ネギ……………少々