

病院広報誌

わ げ ん あ い ご

和顔愛語

医療法人 真生会
 真生会富山病院
SHINSEIKAI TOYAMA HOSPITAL

vol,31

- 💡 気をつけたい冬の病気
- 💡 木の子ハウス 地域型保育事業参入
- 💡 王琳医師からのメッセージ
- 💡 真生会オールスターズ
- 💡 健康の鍵は思いやりの心かも…「腸内細菌叢^{さいきんそう}」のはなし
- 💡 新型コロナウイルスの今後
- 💡 在宅統括室の紹介
- 💡 毎月好評！ イベント食



在宅統括室のメンバー

気をつけたい 冬の病気 ❄️



ひらな ひろふみ
平名 浩史
(消化器内科 医師)

腸内細菌叢とは、腸管内の600兆から1000兆個におよぶ細菌により構成されており、その広がりをお花畑に例えて「腸内フローラ」とも言われます。その細菌叢の乱れ（＝善玉菌が減って悪玉菌が増える）が、腸管に微小なひび割れを起こし、そこから有毒物質が吸収されて体のいろいろな不調を引き起こすことが分かってきました（下図参照）。

腸内細菌叢（腸内フローラ）とは？



- ・一つの臓器です！
- ・600兆～1000兆個以上の細菌から構成されています。身体の細胞数が37兆個ですから大変な数です。
- ・重さは1～1.5kg。人体最大の内臓器である肝臓とほぼ同じ重さです。

腸内細菌叢の構成異常の関与が疑われる各種障害

- ・過敏性腸症候群、便秘、慢性的下痢、炎症性腸疾患
- ・非アルコール性脂肪性肝炎
- ・糖尿病、肥満、動脈硬化
- ・自己免疫疾患、アレルギー性疾患、気管支喘息
- ・自閉症、うつ
- ・神経疾患（多発性硬化症、アルツハイマー型認知症）
- ・悪性腫瘍、がん
- ・早産 など

*お腹と直接関係ないようなことも腸内細菌叢との関連が確認されています。



探検！おわっちゃんまのち QRコード

とは、腸内細菌叢の善玉菌を増やす食事であり、善玉菌を育む気持ちがあり、健康のもとを生ま出すことになるのです。他人に対する心配りが私の幸せにつながるように、腸内細菌叢を思いやる心が私の健康につながります。

腸内細菌叢を思いやり、育む食生活とは？それについては宮下管理栄養士が執筆した「探検！おわっちゃんまのち」（令和2年11月投稿）がお勧めです（最終ページに紹介）。

健康の鍵は思いやりの心かも…「腸内細菌叢」のはなし

日常生活で、腸内細菌叢に最も影響を与えるのは食生活です。より多くの種類の食材を取り入れ、糖質や脂肪の摂りすぎに注意して野菜をしっかり食べるのが腸内細菌叢の構成異常の予防につながります。「あれ？好き嫌いをしない、甘い

物、脂っこいものを控えるのは、一般的な食養生と同じではないか？」と思ったり、方、鋭いです。善玉菌は、食物繊維を餌に有用な短鎖脂肪酸を産生します。悪玉菌は、糖質、脂質やアルコールを餌に動脈硬化や組織障害をきたす物質を合成します。ですから体によい食事

日常で、腸内細菌叢に最も影響を与えるのは食生活です。より多くの種類の食材を取り入れ、糖質や脂肪の摂りすぎに注意して野菜をしっかりと食べるのが腸内細菌叢の構成異常の予防につながります。「あれ？好き嫌いをしない、甘い

物、脂っこいものを控えるのは、一般的な食養生と同じではないか？」と思ったり、方、鋭いです。善玉菌は、食物繊維を餌に有用な短鎖脂肪酸を産生します。悪玉菌は、糖質、脂質やアルコールを餌に動脈硬化や組織障害をきたす物質を合成します。ですから体によい食事



はなかわ ひろよし
花川 博義 医師

1 皮膚科 カサカサ皮膚炎（皮脂欠乏性皮膚炎）

夏とくらべて冬は、皮膚からの汗やアブラの分泌が半以下になります。その結果、皮膚は粉をふいてカサカサになり、かゆくなってきます。特に乾燥する場所が「すね」と「ふとももの内側」です。

下記の五つを注意しましょう。

- ・ナイロンタオルを使わない
- ・ゴシゴシ洗わない
- ・カサカサのところに石けん使用は週に一度
- ・熱すぎる風呂、長風呂は控える
- ・カサカサ、かゆいところには、保湿クリームを塗る

2 耳鼻咽喉科 鼻血の止め方

寒くなると鼻水が出たりくしゃみが出たりすることが増えます。そして鼻をかみすぎると鼻血が出ることがあります。思っている以上にたくさん出るのでびっくりされると思いますが、あわてず対処してください。

下を向いて小鼻をぎゅっとつまんでください。たいていは10分もすれば止まります。上を向いたり、眼と眼の間をつまんだりしても止まりません。もし30分経っても止まらなければ、耳鼻咽喉科を受診してください。



とくなが たかひろ
徳永 貴広 医師

3 内科 発熱時の対応

今冬は世界中に影響を与えている新型コロナウイルス感染症が終息しておらず、薬やワクチン、検査キットなどの体制が不十分な状況で対応を余儀なくされます（令和2年10月現在）。発熱時は以下を参考にしてください。

- 基礎疾患がない、若年、普通の感冒症状のみ（咳、咽頭痛、くしゃみ、鼻水、鼻づまり）…あわてて病院に来ることはありません。
- 基礎疾患がある、高齢、普通の感冒以外の症状がある（息切れ、味覚・嗅覚障害等）…無理せずに内科を受診してください。

過剰な報道には振り回されず、特に基礎疾患のある方は、かかりつけの医師に発熱時の対応を尋ねておくことが大事です。



たなか ひろあき
田中 宏明 医師

新型コロナウイルスの今後

副院長・感染対策室 室長 なたづか としき 刀塚 俊起 (内科医師)

新型コロナウイルス感染者は、第二波と騒がれた夏からピークを過ぎたものの、一定数を維持している状況です (令和2年10月現在)。

「ソーシャルディスタンス」という言葉が定着しました。人との間隔を2m (最低でも1m) 空けることを意味し、政府の提案する新しい生活様式の一つです。この他にマスクの着用、手洗い、三密 (密集、密接、密閉) の回避などが推奨されています。唾液による飛沫感染がクラスターと呼ばれる集団感染を起こすことから、カラオケと会食の危険性も強調されました。

インフルエンザ感染が流行すると、新型コロナウイルス感染と見分けがつかず、その対策として、今季は65歳以上のインフルエンザワクチン接種が無料となっている地域もあります。

新型コロナウイルスへの対策が他の感染症にも効果を示すことがわかってきました。南半球のオーストラリアは、6～8月が日本でいう冬場です。この時期のインフルエンザ流行が例年の10分の1でした。日本でも夏に流行する小児の感染症が今年はことごとく流行しませんでした。

新型コロナウイルスワクチンの開発も順調と報道されています。来春には国民全員にワクチン接種が可能になると予想されます。治療法の進歩により死亡率の減少も見られます。第二波の感染者数は第一波の5～7倍にもかかわらず、死亡者数は減少しています。高齢者の死亡率も28%から8%へと低下しました。

「GoToキャンペーン」や年末年始の帰省などで人々の移動は増えるでしょう。みなさんが新しい生活様式を実行すれば、感染症の流行は最小限に抑えられるのではないのでしょうか。



木の子ハウス

地域型保育事業
参入!



病院併設の職員専用託児施設「木の子ハウス」の運営が、令和元年10月より株式会社「スクルドアンドカンパニー」へ委託されました。翌年10月には地域型保育事業に参入し、地域にお住まいのお子さんも受け入れることに。定員30名 (うち地域枠は7名) で、対象は0歳児 (生後57日から) から2歳児までです。

● 一日のスケジュール ●

7:30	早朝保育
8:00	登園/視診・検温/室内自由遊び 排泄/おむつ交換/トイレトレーニング
	午前のおやつ
	朝の会 (歌、手遊び、体操など)
11:00	年齢に応じた活動/戶外遊び・散歩
	食事/着替え/お昼寝
15:00	目覚め/排泄・おむつ交換・着替え
	午後のおやつ
	お帰りの会/戶外・室内自由遊び
16:30	順次降園
20:30	降園終了



季節に応じたイベントがあります。10月は芋掘りでした。



滑り台遊び



色塗りを楽しみました

オウリン 王琳 医師からメッセージ

令和元年7月より中国・瀋陽市の何氏眼科病院から研修に来られていた王琳医師が帰国されました。一年間の研修を振り返って次のように感想を述べておられます。



写真右が王琳医師。左が指導にあたった眼科の館奈保子センター長。

みなさん温かく優しく接してくれました。たくさんの方のことを勉強でき、大変良い経験でした。白内障の手術ができるようになり、中国に戻ったら自分の病院で執刀する予定です。眼科でスタッフ同士が互いに意見を言い合える関係も心地よく感じました。



帰国に際し、眼科スタッフが手づくりの色紙を贈りました。

自己肯定感を育み、生きる力を
お子さんを一番に考え、保護者の負担も軽減できるよう努めています。当社の代表が「自己肯定感を大切にする保育施設を作りたい」と思うに至ったきっかけの一つが、「子育てでいちばん大切なことは、子どもの自己肯定感を育むこと」と書かれた明橋大二医師 (真生会富山病院 心療内科部長) の著書に影響を受けたことでした。自己肯定感を育むことで、自分を大切に思い、周囲からも大事にされていると感じられます。思いがけず真生会と出会った後で明橋医師の勤務する病院と知り、運営に携われることをうれしく思います。

人と積極的に関わり、他者や環境を受け入れ、良好な人間関係を築いていける頼もしい大人になってほしいという願いを込めて、これからも愛情いっぱい保育をしていきます。

株式会社スクルドアンドカンパニー
事業所内保育事業部 課長 菅藤智恵

在宅統括室の紹介

在宅統括室室長

佐々木彰一（内科医師）



訪問診療に向かう佐々木彰一医師

約100年前、日本の平均寿命は40歳前半でした。医療の進歩と、栄養状態の改善、公衆衛生の増進、平和な社会の実現等により、平均寿命は約2倍になりました。

医療の発展は、医療では改善が難しい体の衰えがあることも明らかにしました。平均寿命が伸びたことで、介護を受けながら生活する時間も長くなりました。当院の外来患者さんにも、体の衰えが進み、通院が困難になる方が増えています。

射水市の高齢者の方を対象とした調査によれば、自宅など、同じところに住み続けたいと思っておられる方が大多数です。そのためには「自宅にいながら受けられる医療が必要だ」と感じておられるようです。射水市の高齢化率はこれからも上昇していくと予想され、在宅医療を望む思いに応えられる体制を作ることが急務です。

在宅統括室の目的は、病気や障害を抱えた人が、望むところで安心して暮らせるように支援することです。そのためには、在宅医療・看護・介護等を担う職員が、その力を発揮できるように仕



訪問看護師との打ち合わせ

組みを整えなければなりません。

活動は始まったばかりですが、多くの方が安心して暮らしていけるお手伝いができればありがたいと思っています。



真生会 オールスターズ



手話通訳者全国統一試験に合格した山田梨恵子さん（PTS推進室室長）

真生会で働く職員を紹介するコーナーです。今回はPTS推進室室長の山田梨恵子さん。手話通訳者全国統一試験に合格し、フロアマネジャーとしてフロアで患者さんをケアしながら、手話通訳者としても活躍しています。

手話との出会い

小学生の頃、銀行に勤めていた母が耳の聞こえない方に対応するため、手話を習い始めました。私もついていき、手話の学習やボランティア活動を高校生まで続けましたが、大学進学に伴い疎遠になりました。就職して手話を再開するとは思いませんでした。

病院での手話対応

きっかけは耳の聞こえない患者さんに手話で挨拶をしたことでした。手話通訳のニーズがあると思いい、地域の手話入門講座を受講。基礎から学び直しました。院内でも徐々に手話ができる職員だと認知されました。患者さんの同意を得て検査や診察にも同席するうちに、資格を取って確実な知識・技術を身につけたいと思い、手話通訳者受験を決意しました。

合格までの道のり

3年間の手話通訳者養成講習を修了して初めて受験資格が与えられます。養成講習は月に2〜3回、土曜日に行われ、家族や職場の協力で乗り切ることができました。患者さんからも手話表現を教えてくださいました。

病院の手話通訳者だからこそ

手術に立ち会うこともあります。患者さんの不安は大きいですが、



内科診察の手話通訳

お帰りになるまで付き添えることが安心につながります。スタッフとの連携がスムーズなことは病院勤務の手話通訳者ならではの強みと感じます。

手話通訳者としての夢

これからは通訳技術を研鑽していきます。聞こえない患者さんにとって「真生会には手話通訳がいる、入院も手術も心配ない」と日頃から安心していただける存在になることが夢です。

（インタビュー 齋藤美世）

診療案内

診療科

内科、外科、小児科、整形外科、耳鼻咽喉科、皮膚科、形成外科、眼科、麻酔科、心療内科、精神科、神経内科、放射線科、泌尿器科、消化器内科、呼吸器内科、リハビリテーション科、腎臓内科、血液内科、循環器内科、糖尿病・代謝内科、緩和ケア内科、真生会デンタルクリニック（歯科）

受付・診療時間

【午前外来】 平日・土曜日

受付 8:00 ~ 11:30

(診察 8:50 ~ ※整形外科のみ 9:00 ~)

7:45 から整理券を配布します。

正面玄関は 7:45 に開きます。

【昼外来】

アイセンター（眼科）のみ

受付 13:30 ~ 16:00 (診察 14:00 ~)

※火曜日のおのみ受付です。

【夕方外来】 月、水、金曜日のみ

受付 16:00 ~ 18:45

(診察 16:30 ~、※整形外科と眼科のみ 17:00 ~)

2つ以上の科を受診される際は、午前は 11:00 まで、夕方は 18:15 までに受付をお済ませください。

【休診日】 土曜日午後、日曜日、祝日

休診時間帯は、当番医師が待機しております。

※診療時間は変更する場合がございます。事前にお確かめください。

敷地内全面禁煙を実施しています。

(※病院建物内、駐車場、駐輪場すべて)

電子タバコについても

従来のタバコと同様に

敷地内全面禁煙としています。

ご理解とご協力をお願いいたします。



毎月好評！ イベント食

入院患者さんに月1回提供しているイベント食をご紹介します！
今回のテーマは、「寒い季節にピッタリ！体も心も温まるあったかメニュー」です♪

★真生会の栄養士の Facebook はこちら★

<https://www.facebook.com/shinseikainoeiyoushi/?ref=ts>



Facebook QRコード



NST (栄養サポートチーム)
公認キャラクター



左：まもりタイソウ
右：まもりマスヨ

～お品書き～（右下から反時計回りに）

- ・うめ鍋
- ・大根のピリ辛炒め
- ・ほうれん草の酢味噌和え
- ・豆乳スープ

豆乳スープの具は大根と薄揚げだけ。シンプルですが、美味しい！と好評でした☆

☆食膳栄養科からのお知らせ☆

今年7月より、いみずケーブルネットワークのメールマガジン「探検！おわっちゃんのまち」に投稿を始めました。よろしければご覧ください。“こころとからだの健康ナビ”というコーナーです。健康に一步近づくためのお役立ち情報を発信しています。

<https://www.canet.ne.jp/owaccha/>



探検！おわっちゃんのまち QRコード→

編集後記

新型コロナウイルスの流行でマスク着用が日常の装いになりました。これまでマスクと言えばガーゼマスクや不織布マスクが主流でしたが、一時期のマスク不足もあってか手作りマスクを愛用する方も多く見かけます。カラフルで豊富なデザインが、感染リスクと共に生きる「ウィズ・コロナ」の日常に彩りを添えてくれているようです。

当院におきましても、ご来院時はマスク着用のご協力をよろしくお願いいたします。

