Higashifukuma-Hospital
医療法人社団 宗正会 東福間病院 広報誌
No.27 2021年8月号
東福間病院広報委員会発行

いきいき東福間

今回の表紙

朝顔は、日本で古くから親しまれている夏の代表格の花です。江戸時代には大流行し、品種の作出を競い合っていたといわれてます。朝顔はその日に咲き終わっても、翌日にまた新たな花が咲いていくため、「明日もさわやかに」という前向きなイメージの花言葉がつけられています。

CONTENTS

院長の独り言 …… 1
コロナ禍が政治不信を増幅させる？…… 1
気を付けたい夏の病気 …… 2
病棟レクリエーション …… 3
デイケア便り / すまいる通信 …… 4
談話室 …ちょっとひと休み。…… 5
Dr紹介 / 放射線技師紹介 / レシピ紹介 /
外来担当表 / 診療案内 / 編集後記

基本理念
誠意・安心・信頼
私たちは地域の多様なニーズに対応できる
医療・保健・福祉の一貫したケアを目指します。

医療法人社団 宗正会
東福間病院
〒811-3222
福岡県福津市津丸1164-3
TEL 0940-43-1311

■東福間病院 介護医療院 TEL 0940-43-1311 FAX 0940-43-0773
■ケアプランサービス 東福間 TEL 0940-72-5578 FAX 0940-35-8575
■デイケアセンター おたっしゃクラブ東福間 TEL 0940-43-1383 FAX 0940-43-2283
■グループホーム すまいる TEL 0940-42-1708 FAX 0940-42-1709

https://www.souseikai-hp.or.jp/

院長の独り言

院長　秦　　裕文

いよいよ本格的な夏となります。ワクチン接種を終了した皆様におかれましては、少し安心されていることと思います。しかし、いち早くワクチンを国民の85%に摂取したイスラエルにおいて、いわゆる「インド株」が少しずつ増え、さらに英国では再び急に「インド株」の数が増加しています。

ファイザーでの従来株に対する有効率は94%程度であり、インド株に対しては80%台と言われています。つまり、今までは100人中6人のすり抜けがあったのですが、今回は10人以上のすり抜けが起こると言うことです。ワクチン接種をしたので安心、コロナ前の生活に戻れるという訳ではないのです。

やっと第４波を抜け出したような気分でいましたが、また逆戻りと言う印象は拭えません。コロナウィルスはどんどん変化し、さらに色々な形のものに変化し、私たちを苦しめ続けます。この終わりのないトンネルに対する疲労感が一番危険なのです。

私たちは新規感染者が少ない間にも、マスク着用を始めとする感染防御に取り組んでいかなければならないでしょう。居酒屋での大騒ぎやカラオケは、やはり今後も難しいかもしれません。河島英五さんの「時代おくれ」にあるように、お酒は軽く楽しむ程度にせざるをえません。

コロナ禍が政治不信を増幅させる？

副院長　山田 治行

新型コロナの第１波の頃、何処かのテレビ局で、封じ込めに成功したニュージーランドの中年女性が、涙を流しながら「この国に生まれたことを誇りに思う」と言ったことに、ある意味うらやましさを感じました。でも、この頃はまだ、日本の政府／政治に少しばかり期待もしていました。それから１年余り経過した今、世界はパンデミックに見舞われ、日本もその渦中にあります。

日本政府が実現すべきだった政策は、2008年の新型インフルエンザの総括（厚労省）にすべて記載されています。検疫の強化、検査体制の拡充による感染症の情報収集と分析（サーベイランス）、エビデンスに基づいた政策決定（政策決定する専門機関の設置）、公衆衛生対策や医療体制の整備、国産ワクチン／抗ウィルス薬の開発、等です。しかしながら、成功したものはひとつもありません。故に、このような多くの preventable death（防ぎ得た死）に帰結しているのです。少なくとも政治の力に期待した国民には謝罪すべきではないでしょうか。

現在、マスコミを賑わせている話題は、オリンピックとコロナワクチンです。パンデミックの最中にオリンピックを開催するなんて我々の常識では考えられません。ワクチンがすべてを解決してくれるとの幻想を抱いているのかもしれません。「この国の国民であることを恥ずかしく思う」人が増えないことを祈るばかりです。

気を付けたい夏の病気

夏は高温多湿な環境による様々な体調不良や病気が発生しやすくなります。
夏に起きやすい病気や体調不良を予防し、元気に過ごしましょう！

【脱水症と脳梗塞】

●脳梗塞が夏に多いのはなぜ？

脳梗塞は、「血管が詰まる」ことで起こりますが、この血管のつまりは「血栓」という血の塊が原因で発生します。夏は大量の汗をかくので、体が水分不足の状態になりやすい傾向があります。水分不足になると、血液がドロドロになり、血栓ができやすくなるので血管も詰まりやすくなります。

●夏の脳梗塞の予防は・・・上手な水分補給！

予防は、血液をドロドロにしないこと！　脱水状態にならないよう、汗をかいたときはもちろん、汗をかいていない時でもコマメに水分を補給しましょう。
特に、次の様な時には意識して水分を取りましょう。
［・朝起きてすぐ　・外に出かける前　・運動中　・入浴の前後　・就寝前　］
また、血栓予防のためには、動脈硬化にならないように、生活習慣を見直す必要もあります。適度な運動、禁煙、お酒を飲みすぎない、塩分は控えめにし、適量な食事を心掛けましょう。

【食中毒】

食中毒は１年を通して発生しますが、高温多湿となる夏場は、細菌性食中毒が多く発生します。

●食中毒細菌はこうして増殖する！

水分・栄養	＋	適度な温度（10～46℃）	＋	時間
食品は栄養満点！		常温で容易に繁殖！		時間経過とともに増殖！

●食中毒予防の３原則

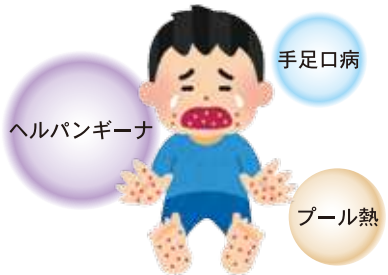
① **付けない！**（手洗い、食材・調理器具の洗浄）
② **増やさない！**（適切な保存方法、調理後すぐに提供、冷凍、冷蔵）
③ **やっつける！**（中心部まで十分に加熱）
※食中毒のリスクは、いつも身の回りにあります。きちんと対策を取り食中毒を予防しましょう。

【夏風邪（感染症）】

夏に流行する感染症、いわゆる「**夏風邪**」は、乳幼児に罹りやすい感染症ではありますが、大人が感染するリスクも少なくありません。猛暑の中、不規則な生活が続いたりすると、免疫力が低下し、様々な感染症を引き起こす原因となり、重症化する恐れもあります。

●夏の3大感染症と言われるのは次の3つです。

・ヘルパンギーナ（高熱とのどの奥に水疱ができる）
・手足口病（手や足の裏、口に水疱ができる）
・プール熱（咽頭痛、扁桃腺の腫れ、目やに）



●夏の感染症の予防は・・・

基本の手洗い、うがい、マスクです。また、疲れを溜めない生活をすることも大事です。
栄養と睡眠をきちんととって、免疫力を高めて体をウィルスから守る事を心掛けましょう。

病棟レクリエーション

コロナ禍で長期間に渡る面会禁止が続く中、ご家族と会えない淋しさや不安を少しでも軽くできないかと、各フロアのスタッフ一同、入所者様に「笑顔」で過ごしていただけるよう取り組んできました。

演奏曲
カエルの歌・きらきら星・でんでん虫

毎日毎日みんなでに練習しました！
ハンドベル演奏会当日は
美しい音色がフロアはもちろん
身体の中にも響きとても感動的でした。
充実した時間を一緒にすごしました。

まずは、音とベルの色を覚えて・・・

「はいっ!」リーン
「まだまだ〜!」チリリリ〜

「コロナウィルスが早く終息しますように･･･」
七夕飾りに願いを込めて作りました

2021
今年もよろしく！

いい天気！
いい気分！

面会や外出ができない中、
病棟内行事や敷地内散歩で気分転換をはかり、みんなで元気に前向きに療養生活を過ごしています。

デイケア便り

クイズを解きながら
ウォークラリー

コロナ禍となり１年半、デイケアでも安全を考え接触、密や飛沫が飛ぶようなレクリエーションはできなくなってしまい、手作業や頭の体操を主にやってまいりました。しかし、いつまで続くかわからないこの状況で、デイケアらしく身体を動かせるように工夫し、活動をしています。今回はその様子を少しだけご紹介いたします。みんなで、知恵を出し合い、利用者様のご意見も聞きながら、楽しく体を動かしていただけるよう努めています。

ZOOMを使ってオンラインでレクリエーションに参加しました。画面の向こうから呼びかけられたり、いつもとは違う体操やクイズをして、気分も変わり皆さん積極的に参加されていました。

新聞紙を丸めて、棒体操

グループホーム すまいる通信

コロナ禍で外出できない中、“楽しみ”を利用者様と一緒に考え日々過ごしています。お好み焼き、うどん、カレーパーティーをした時には「私に任せて！」という声も聞こえ、張り切って楽しんでいる様子でした。庭にある梅の実を一緒に収穫し梅サワーを作ったので、出来上がりを楽しみに待っています！

庭に咲いた花に囲まれて お花見＆ティータイム

箱の中身は何だろな⁉

皆さん、思ったより怖がることなく触って当てるんです

みんなで野菜を切って炒めて お好み焼きパーティー！

談話室 …ちょっとひと休み。

Dr. 紹介

やましろ　まさたか
山城　正喬　医師

産業医科大学
（神経内科）

沖縄県出身で去年までは沖縄県の中部地区で勤務していました。患者様の不安をなるべく取り除けるよう尽力できればと思っています。よろしくお願いします。

職員紹介

放射線技師
たかつき　な　お　み
髙築　奈緒美

４月から放射線科で勤務させていただいております。患者様が安心して検査を受けられるよう、笑顔で精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

レシピ紹介　アジのカレー風味竜田焼き

今が旬のアジを使ったカレー風味の料理です。
カレーのスパイスには食欲増進・消化促進などの効果があり、夏バテ防止におすすめです。
和食の竜田焼きにカレー粉を加えることで、ご高齢の方でも親しみやすい味になっています。

材　料（２人分）

（A）
- アジ（３枚おろし）…… 70g 程度×２切
- 酒、しょうゆ、みりん …… 各小さじ２
- おろししょうが …… 小さじ１

（B）
- 片栗粉 …… 大さじ1.5
- カレー粉 …… 小さじ1/3～1/2
- 油 …… 適量

作　り　方

① アジは水気を拭いてから（A）をからめて 20 分ほど漬け込む。
② ポリ袋に（B）を入れ、①の汁気を軽く切ってから加える。袋の口を閉じて軽く振り、全体に粉をまぶす。
③ フライパンにやや多めの油を熱し、中火で両面を色よく焼く。

東福間病院 外来担当表

診療時間	月	火	水	木	金	土
午　前	秦	山田	山城	山田	秦	秦/山田
午　後	秦	秦	山田	山田	山田	休診

●禁煙外来〔要予約〕　まずはお電話でお問い合わせ下さい。

≪検査・健診≫

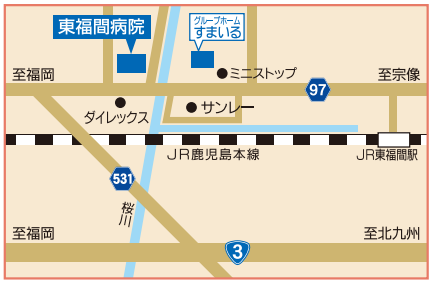
- ●内視鏡（経鼻・経口）　水曜日 午前（秦）
- ●超音波　金曜日 午前（松田）
- ●ＣＴスキャン　随時
- ●特定健診　月～金 午前〔要予約〕
- ●一般健診　月～土 午前〔要予約〕

診療科目・診療時間

■内科・放射線科・神経内科・リハビリテーション科

月～金　9:00 ～ 12:00
　　14:00 ～ 17:00
土　　9:00 ～ 12:30

※ 日曜・祝祭日　休診
（受付は30分前までにお願いします）



- ●JR東福間駅より徒歩８分
- ●県道 97 号（旧国道３号）線沿い
- ●通り堂西鉄バス停より徒歩３分
  ※行先番号 26・26－A
- ●ふくつミニバス　東福間病院前

編集後記

しばらく前まで、夏に思う事は、熱中症でした。今は、年中コロナ一色です。

行動様式や働き方が急激に変わり、おじさん世代にはつらい毎日です。仕事終わりの「焼き鳥で一杯」のささやかな楽しみもなくなりました。

せめてコロナ禍でのオリンピック・パラリンピックが成功することを願っています。