

心丸あい通信

225号

発行日
2023.10.4

よりそう医療と介護 もてなしの心で地域に貢献



院長先生の よもやま話

博至会理事長 兼 矢野医院院長 矢野 博一

残暑厳しい中いかがお過ごでしょうか。猛暑にも関わらずコロナ感染症が流行しています。現在第9波の真っただ中にあります。コロナウイルスが「5類感染症」に分類されてテレビなどで報道されなくなりました。軽症者が多いですがウイルスの感染力が強く家族全員がコロナに感染してしまった患者を少なからず診察してきています。コロナウイルスに感染すると食事が全く摂れなかったり、40度以上の発熱を認めたりすることは珍しくありません。

2023年9月20日から新型コロナウイルスワクチンの秋接種が始まります。高齢者では7回目の接種になります。厚労省はワクチンの効果について「感染予防・発症予防効果は2-3か月と限定的であるが、重症化予防効果は1年以上持続する。」と明示しています。そのためなのでしょう来年度以降のワクチン接種からは高齢者らを対象に秋から冬の時期に年1回実施する方向で国は検討しています。ワクチン

接種の費用負担については現時点では未定です。今回の秋接種に使用されるのはオミクロン株の派生型「XBB系統」に対応したワクチンです。ウイルスも生き残るために進化・変異していきます。現在の流行株は「EG5」です。「6回もワクチン打ったからもういいだろう」とか「6回打ったからしばらく免疫が残っているだろう」と考えるのは誤りです。その時の流行株に対応したワクチンでないとも効果がありません。

当院では発熱外来を行っています。検査でコロナの感染が確認された場合、当院では2種類のコロナ治療薬を使い分けて処方しています。治療薬の費用は9月中までは全額公費負担でしたが、10月以降は一部負担金が発生（1割負担の方で3000円程度）するのではないかとされています。しかし決定的な通達はまだありません。コロナに感染しないことが一番です。マスク着用などの感染予防はまだ引き続き必要と考えています。

(記載した情報は執筆時のものです)

物故者法要開催いたしました。

令和5年7月26日午後1時半より、本町の白雲寺に於いて、令和4年6月21日～令和5年6月20日までの物故された方々の法要を営ませていただきました。院長はじめ職員一同、故人の方々をしのび、あらためてお悔やみ申し上げますと共に謹んでご冥福をお祈りさせていただきました。合掌



こけし

秋バテ?!

長い夏が終わり、秋へと向かう今の季節は“身体がだるい”、“疲れがたまっている”と感じる人も多いはず。今年は猛暑が続いたこともあり、暑さのストレスから生活習慣の乱れが生じ、体調に不調が出て、秋バテになっている方もいるのかもしれない。

私も子どもが夏休みの間は自分の時間がなかなか持てず、休みが明けた後も疲れがとれず、やる気が出ない時もあります。それでも、子どもは待つてはくれないので、毎日楽しみを見つけてながら毎日を過ごしています。

ゆつくりとお風呂に入り、身体を温め、睡眠をしっかりとり、疲れたら回復になるみたいなので、今の家の合言葉は『温泉に行きたい』です(笑)

診察室から



ウンチから健康長寿を 考える—その②

前理事長 矢野 博明

人間愛

腸内環境は腸内細菌糞、腸管機能および食事内容で決まります。前回の腸内細菌に続き、腸管機能と食物について話します。腸内の平滑筋の収縮によって生じる蠕動運動は腸内に食物が入ってきた時に起こります。この蠕動運動は骨盤筋群の筋萎縮、自律神経系の乱れや食物センシブの少ない食事や食習慣の乱れによって蠕動は低下します。宿便や腸内ガスが多いと伸展刺激を受け、大腸は弛緩して、腸の蠕動はみられません。朝食をしっかり食べ、胃結腸反射により大蠕動が起り、排便につながります。また直腸肛門反射は便が直腸にくると生じますが、この反射は一過性で便意を我慢すると消失し、便秘となります。便意がある時はすぐトイレに行きましょう。また不活発な生活や運動不足や脱水状態は便秘を促進させ、炭酸飲料を多く飲んだり、早食いすると腸内にガスが多くなり腸内の蠕動が低下し、便秘の原因になります。食物内容で重要なのが食物繊維を多く含む食品と発酵食品です。穀物類で食物繊維が多いのが大麦です。その他海産物、茸類、

豆類や野菜類に多く含まれます。不溶性のセニイは便の一部となり、水溶性に含まれるβ-グルカン分解され酪酸となり腸内粘膜細胞の栄養源となります。また整腸作用、腸粘膜の保護、免疫機能の賦活、感染防御、抗アレルギー効果、糖・脂質代謝の改善などがあります。発酵食品に含まれる乳酸菌は腸内環境を整えます。また食物繊維を含み、オリゴ糖を多く含み、ビフィズス菌により発酵して酪酸を産出し、腸内細胞の栄養源となります。

長寿の国の人々ではヨーグルトを多く摂っていますが、その他食物繊維を含む食材を食べ、かつ日々の生活の中で運動を行っています。食生活と共に有酸素的運動を取り入れていくことが大切です。便秘は薬で治療するのではなく、まずは日々の生活習慣を見直し、食生活に発酵食品と食物繊維を多く含む食品をとり入れる事で改善出来ると思います。

あなたの食習慣を見直してみたいかですか。1日4000歩以上の散歩や人との交流、笑いのある生活があなたの健康寿命を延ばしてくれると思います。

外来

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違い

暑かった夏も過ぎ、ようやく過ごしやすい秋となりました。そして少しずつ気温も下がり、寒い季節となり発熱する病気が増えてきます。

かぜ(普通感冒)やインフルエンザそしてコロナウイルス感染、等様々あります。

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染症/感染経路	あまり強くない/接触または飛沫感染	強い/接触または飛沫感染	非常に強い/接触または飛沫感染、エアロゾル感染の可能性もあり
症状が現れはじめる部位	局所(鼻やのどなどの上気道が中心)	局所のほか、全身症状が現れることも多い	局所のほか、全身症状が現れることも多い
症状の現れ方	ゆるやか	急激	ゆるやかだが、急激に重症化、肺炎を合併することも多い
発熱	37~38℃(微熱の場合が多い)	高熱(38℃以上の急激な発熱)	7.5℃以上の発熱が4日以上続くことが多い
主な体調の変化	くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、せき、のどの痛みなど上気道の症状が中心	関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒などの全身症状が急激に現れる	発熱やせきなど初期症状はかぜやインフルエンザと見分けがつきにくい その他に頭痛や倦怠感、食欲不振など味覚・嗅覚障害が現れることもある
治療方法	痛みや不快な症状をやわらげる対症療法が中心	対症療法に合わせて抗インフルエンザ薬を使用する	対症療法が中心 肺炎に進展した場合は抗ウイルス薬、血栓予防の抗凝固薬、免疫の暴走を抑えるステロイド薬を適宜使用し、集中治療や人工呼吸器など
治るまでの期間	多くは1週間程度	多くは1週間程度	軽症であれば5~7日程度

これらを診断する為には検査が必要になりますので事前にお電話頂き受診して下さい。

デイサービス癒さぁ

秋の『月見の壁面飾り』を作りました



9月は『コスモス畑でお月見をしている白うさぎ』ができ上がりました。
 あなたがちぎった黄色の色紙は満月に！
 あなたが作ったコスモスはどれかな？
 次回の壁面飾りもお楽しみに！
 またみんなで一緒に作りましょうね！

季節に合わせて壁面飾りを作成しています。
 貼り絵、折紙切り紙など組み合わせてみんなで作ります。指で紙をちぎったり貼ったり手先を使うことで楽しみながら手先のリハビリにもなっています。



敬老のお祝いをしました



9/12から9/18まで、敬老の日のお祝いをしました。

皆さんが好きな、八尾のおわら踊りをスタッフが踊り見ていただきました。笠を被って唄に合わせてパパパンパンと手拍子、両手を広げれば、ちょっとした風の盆の雰囲気を感じていただけたでしょうか？

その後、お祝いのお菓子としておまんじゅうを召し上がっていただき、ささやかな記念品をお渡ししお祝いしました。

利用者の皆さんが、いつも運動や活動・作業に励まれ、明るくお元気に交流される姿を見せていただき、職員のほうが利用者さんから元気を頂いています。本当にありがとうございます。

これからも、皆さんが心豊かに元気で過ごされることを願っています。



居宅介護支援事業所

平成30年6月の開所時より介護支援専門員一人に対応しておりましたが、この度介護支援専門員が一人増え9月1日より二人体制となりました。

～新人職員紹介～

私はこれまで十数年介護福祉士として介護施設で働き直接サービスを提供しながら多くの事を学んできました。その中で自分自身のスキルアップを図りたい、専門的な知識を持って在宅で生活される方や介護をされている方を支えたいと思いケアマネの資格を取りました。介護施設とは違い初めての経験ばかりで戸惑うことも多くありますが、一日でも早く先輩に近づけるように、また介護支援専門員として皆様から安心して任せて頂けるように努力していきます。よろしくお願ひ致します。（竹谷 英美）

「寄り添う医療と介護」をモットーに感謝の気持ちを忘れず、地域の皆様に信頼して頂ける事業所になれるよう精一杯努めていきたいと思ひます。今後ともよろしくお願ひ致します。

医療法人社団 博至会

●矢野医院

〒934-0011 射水市本町 1 丁目13-1
office@hakushikai.jp

FAX 0766 - 82 - 5110

●矢野医院

TEL 0766 - 82 - 5150

●デイサービス癒さぁ

TEL 0766 - 73 - 8155 FAX 0766 - 53 - 5690

●矢野居宅介護支援事業所

TEL 0766 - 53 - 5693 FAX 0766 - 53 - 5735

●矢野神経内科訪問リハビリテーション

TEL 0766 - 73 - 7703 FAX 0766 - 53 - 5690

休憩室&スポーツ室ご案内

待ち時間やご家族様の休憩の場
憩いの場としてご利用ください。

ヤクルト販売

毎週金曜10時から11時まで

オーディオ機器



自由に
お使い
ください

矢野医院のホームページ

<https://hakushikai.jp/>



●診療案内

担当医	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	矢野 博一	○	○	○	○	○
	矢野 博明	○	○	○	○	○
午後	矢野 博一	○	○	○	休診	○
	矢野 博明	訪問 診療	訪問 診療	訪問 診療	休診	訪問 診療

- [矢野博一医師]主に一般内科を担当
- [矢野博明医師]主に脳疾患を担当
- 受付開始時間 8:05 ~
- 診療時間 8:40 ~ 12:00
14:30 ~ 18:00
- 休診日 日曜・祝祭日・木曜午後
- 胃内視鏡(胃カメラ) 原則予約制
- 補聴器の相談日
第2・4火曜日 午後2時~3時