

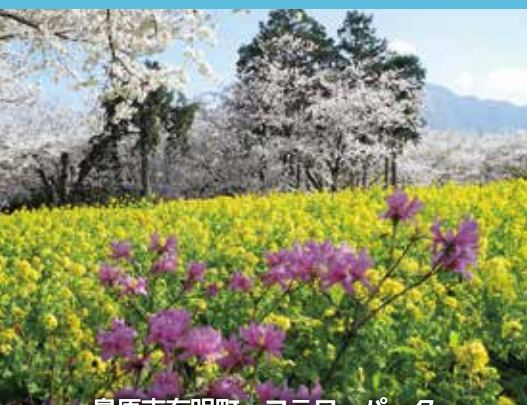


泉だより

vol. 79

発行／医療法人 栄和会 広報委員会

2021.5月



島原市有明町 フラワーパーク



雲仙市国見町 百花台公園



島原市総合運動公園



雲仙市千々石町 橋神社



島原市 火張山公園

島原半島ワクワクチン接種計画特集

【栄和会 経営理念】悩める人を癒し、苦痛を和らげ、心を慰め、そして病気の予防を

と65歳以上の高齢者の方から順番に開始される予定です。

ワクチンって何？なぜワクチン接種が必要なの？

人間の体には、ウイルスとウイルスに感染した細胞を見つけてやっつける仕組みがあります。この仕組みは「獲得免疫」と呼ばれ、既に感染したことがあるウイルスが体内に入ってきた場合、一度目の感染時よりも素早く対応できます。一度目の感染の際に得た情報を記憶しておく細胞（記憶細胞）が体内にいます。この記憶細胞を予防接種によって感染前に作っておくことができます。予防接種には毒性を弱めたウイルスやウイルスの体の一部などが用いられ、これを「ワクチン」と言います。**「ワクチン」の効果が現れるには、時間がかかるため感染する前に接種しておく必要があります。**接種後に時間が経過しても記憶細胞が体内に残り、ウイルスの侵入に対応する準備ができています。感染した際に発症を抑えたり症状を軽くすることができます。ウイルスに対する免疫を持っていれば、**「個人の感染防御だけでなく、集団の中でウイルスが増えることも抑えることができる」**ので予防接種は、感染予防に大きく貢献します。また当院は、南島原地域の**「基本型」施設となっております。**「基本型」はワクチンを超低温冷凍庫で保管・管理し、「連携型」施設等へワクチンの移送、医療従事者へのワクチン接種を行っていきます。南島原市でのワクチン接種における中心施設になります。県・市町村と協力を図りながら、地域の皆様と一緒に感染対策に取り組んでいきましょう。

国が想定する新型コロナウイルス
ワクチンの接種計画

優先順位	接種体制 確保の時期
1 医療従事者向け 先行接種 約1万人	来年2月下旬 ～3月上旬
2 医療従事者など 約400万人	同3月中
3 65歳以上の高齢者 約3600万人	同3月下旬 ～4月上旬
4 基礎疾患がある人 約820万人 高齢者施設の職員ら 約200万人 (ワクチンの 供給量が十分なら) 60～64歳の人 約750万人	同4月以降

(厚生労働省の資料などを基に作成)
(jiji.com 参照)

いつからワクチン接種が始まるの？

長崎県の発表では、3月8日(月)から医療従事者へ対する新型コロナウイルスワクチンの優先接種が県内3か所で開始されました。優先接種の医療従事者数は62,778人です。65歳以上の高齢者の方は県内に約44万人で、長崎市が県内で一番早く4月12日(月)の週から、南島原市は4月19日(月)の週から少しずつワクチン接種が始まっています。

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種は医療従事者

予診票（問診票）についてご協力をお願い致します

新型コロナワクチン接種の予診票

※太枠内にご記入またはチェック☑を入れてください。

往診票に記載されている住所	都 道 市 区 町 村	〒	
フリガナ			
氏 名			
生年月日 (西暦)	年	月	日
性別	男	女	
診察前の体温	度	分	
質問事項	回答欄	医師記入欄	
新型コロナワクチンの接種を初めて受けますか。 (接種を受けたことがある場合 1回目: 月 日、2回目: 月 日)	☐ はい ☐ いいえ		
現時点で住民票のある市町村と、クーポン券に記載されている市町村は同じですか。	☐ はい ☐ いいえ		
「新型コロナワクチンの説明書」を読んで、効果や副反応などについて理解しましたか。	☐ はい ☐ いいえ		
接種順位の上位となる対象グループに該当しますか。 ☐ 医療従事者等 ☐ 65歳以上 ☐ 60~64歳 ☐ 高齢者施設等の従事者 ☐ 基礎疾患を有する(病名:)	☐ はい ☐ いいえ		
現在、何らかの病気にかかって、治療(投薬など)を受けていますか。 病 名: ☐ 心臓病 ☐ 腎臓病 ☐ 肝臓病 ☐ 血液疾患 ☐ 血が止まりにくい病気 ☐ 免疫不全 ☐ その他()	☐ はい ☐ いいえ		
治療内容: ☐ 血をサラサラにする薬() ☐ その他()	☐ はい ☐ いいえ		
その病気を診てもらっている医師に今日の予防接種を受けてよいと言われましたか。	☐ はい ☐ いいえ		
最近1ヶ月以内に熱が出たり、病気にかかったりしましたか。 病名()	☐ はい ☐ いいえ		
今日、体に具合が悪いところがありますか。 症状()	☐ はい ☐ いいえ		
けいれん(ひきつけ)を起こしたことがありますか。	☐ はい ☐ いいえ		
薬や食品などで、重いアレルギー症状(アナフィラキシーなど)を起こしたことがありますか。 薬・食品など原因になったもの()	☐ はい ☐ いいえ		
これまでに予防接種を受けて具合が悪くなったことはありますか。 種類() 症状()	☐ はい ☐ いいえ		
現在妊娠している可能性(生理が予定より遅れているなど)はありますか。または、授乳中ですか。	☐ はい ☐ いいえ		
2週間以内に予防接種を受けましたか。 種類() 受けた日()	☐ はい ☐ いいえ		
今日の予防接種について質問がありますか。	☐ はい ☐ いいえ		
以上の問診及び診察の結果、今日の接種は ☐ 可能 ・ ☐ 見合わせる		医師署名又は名称押印	
本人に対して、接種の効果、副反応及び予防接種健康被害救済制度について、説明した。 ☐ 接種者は6歳未満である(該当する場合は塗りつぶしてください)			
新型コロナワクチン接種希望書 医師の診察・説明を受け、接種の効果や副反応などについて理解した上で、接種を希望しますか。 ☐ 接種を希望します ・ ☐ 接種を希望しません この予診票は、接種の安全性の確保を目的としています。 このことを理解の上、本予診票が市町村、国民健康保険中央会及び国民健康保険連合会に提出されることに同意します。 年 月 日 接種者又は保護者自署			
ワクチン名・ロット番号	接種量	実施場所・医師名・接種年月日	※接種後経過観察コード(接種年月日は枠内に収まるよう記入してください)
シール貼付位置	実施場所	医師署名コード	
※枠に合わせてまっすぐに貼り付けてください (注)有効期限が切れていないが確認	医師名	接種年月日 ※記入例: 4月1日~04月01日	
		202 年 月 日	

予診票は先に記入して来場して下さい

左の予診票がご自宅に届きましたら、左に示した赤く印をした部分を、予め記入して来場くださいますようお願い致します。ワクチン接種会場でも記入できますが、時間がかかります。自分で書くことができない方は、会場に持って来て下さい。お手伝いします。

ワクチン接種時の服装についてお願いがございます



会場には脱ぎやすい服装で来てください

服装は注射を行う場所が左写真の赤い○(点線)になります。肩を出しやすい半袖でお越し下さい。長袖の上着、肌着、ヒートテック等はおやめ下さい。寒い方は、すぐに脱げる前開きの上着を羽織って下さい。



泉川公一長崎大学副学長から 防護服着脱時の指導を受けました

2021年1月下旬に泉川公一長崎大学副学長が来院され、新型コロナウイルス感染症対策で使用する職員用防護服の着脱方法を見学してもらいました。その際に改善指導を受け着脱の実演をしてもらい、感染リスクを減らす防護服の着脱方法を指導していただきました。今後は栄和会職員全体で周知して、新型コロナウイルス感染症対策に活用し栄和会で島原半島の医療に役立てたいと思います。

(広報委員会委員長 弓狩 一紘)



医療安全取り組み報告会を開催しました

リスクマネジメント委員会では、毎年、安全に関するテーマを決め各部署で取り組み、報告会を開催しています。2020年度のテーマは「組織で取り組むリスクマネジメント～リスクマネージャーと部署との連携～」です。2021年3月10日(水)に選出された5部署（3階病棟、訪問看護あい、リハビリ、外来、健診）で報告会を行いました。例年の報告会は深江の伝承館で栄和会全職員が参加しますが、コロナ禍において院内での開催となりました。今回の取り組みを通して、安全への取り組みを継続的に行う重要性や見出された課題に対してスピード感を持って改善していく必要性を改めて実感しました。

今後も医療安全の質向上を目指し、患者様に安心して安全な環境を提供できるように一丸となり取り組みます。

(リスクマネジメント委員会 委員長 林田 千晶)

我々には備えがある

新型コロナウイルス対応器械の紹介

陰圧装置付き車椅子



新型コロナウイルスに感染、又は感染疑いがある患者さんを移動する場合に備えて、通常の車椅子ではウイルスを空気・飛沫を介して周囲へ拡散させてしまいます。そのため、殺菌酵素付HEPAフィルタ（集塵効率 $0.3\mu\text{m}$ 粒子・99%以上）を備え、陰圧状態-2.5Pa以上を可能にした陰圧装置付き車椅子を準備しました。

陰圧装置付きストレッチャー



患者さんの健康状態によっては、自分で座れない方もいます。そのため、通常のストレッチャー（担送車）に、職員がHEPAフィルタを付けて陰圧状態へ出来るように自作した陰圧装置付きストレッチャーを準備しております。

自立式テント



電動コンプレッサーを用いて、空気を入れるだけで自立する大型テントを準備しました。後付でエアコンを設置でき、今までの骨組みを設置し組み立てるテントより、場所さえ確保できれば、簡単に短時間で設置可能です。ワクチン接種会場で使用予定です。

Stay Home

生き活き！みんなの体操

No.2

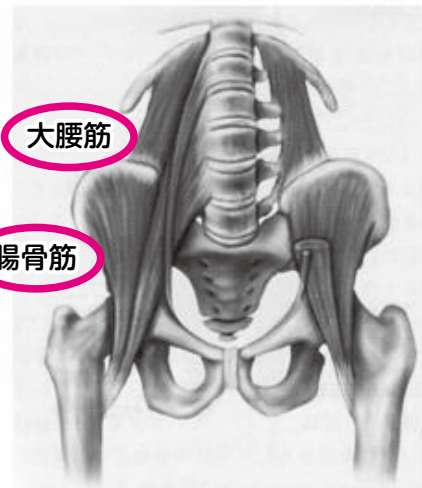
自宅でもできる体操をご紹介します。今回はイスに座って行う体操です。痛みの出ない範囲で、ご自分のペースに合わせて行って下さい。体操を行うにあたり持病をお持ちの方は、医師へご相談ください。

【腸腰筋（ちょうようきん）】

お腹の奥になる筋肉で、「大腰筋」と「腸骨筋」の二つを合わせ、腸腰筋といいます。体と下肢をつなぐ筋肉です。腸腰筋の働きは大きく二つ。

- ①背骨を支える
- ②太ももを引き上げる

この筋肉が弱ると、姿勢が悪くなり腰痛や膝痛になりやすかったり、歩くときに脚がつまずきやすくなり、転倒の危険性が高まります。



【腸腰筋ストレッチ】

1. 膝立ちから、片方の脚を前に出します。床と脛が垂直になるように足を調整します。
2. 後ろに引いている脚の前ももあたりが伸びていることを意識します。すこしずつ腰を下に落としましょう。
3. 深呼吸を5回行い、反対も伸ばします。



【注意】 この姿勢が難しいかたは中止してください。また、膝の痛みが出る場合や脚にしびれが広がる場合も中止してください。

【腸腰筋トレーニング】

1. イスに腰かけ、片方のももを5cmほど持ち上げます。
2. 持ち上げたまま10秒止めます。
反対も同じように行います。
交互に5回ずつ行いましょう。
呼吸を止めないよう、声に出して数を数えましょう。



ほかにも、大股で歩くことが、腸腰筋の運動になります。歩幅の約1.5倍を目指し、辛さを感じない程度で行いましょう。

歩くときに脚の上がり具合を意識しながら歩いてみましょう。（理学療法士 大久保 真里）



新入職員のご紹介

2020年度



井上 香 (健診事務)



神元 千佳 (健診事務)



兼平 萌 (調理員)



奥平 希純 (看護師)



米岡 亨 (看護補助)

職員紹介 15

皆さんこんにちは。弓狩一紘（ゆかりかずひろ）と申します。岡山県出身です。様々なご縁があり、2017年2月から泉川病院でお世話になって、はや4年が経ちました。仕事では健診室のお手伝いをしたり、正面玄関で来院される患者さんに問診・検温したり、白衣を着てコンシェルジュ業務をしたり、今皆さんが読んでいる「泉だより」の責任者として企画内容を考えて、文章作成・編集・写真の撮影も行ったりと、微力ながら様々な事をさせてもらっています。

趣味は、映画鑑賞・ドライブ・風景写真撮影ですが、新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受け、自粛生活を余儀なくされています。この期間につくづく思うことがありました。それは、この地域で生まれ育ってきた方には、今見えている風景が当たり前かもしれません。しかし、キリスト教や中国大陸の影響を受けた風習やお祭り、綺麗な海、火山、国立公園が織りなす自然豊かな美しい風景は、他では当たり前ではありません。皆さん、もう一度、周りをゆっくり見渡して下さい。

今まで気づかなかった事や感動する事が、実は目の前にたくさん転がっているかもしれませんよ。

話がそれてしまいましたが、今後とも公私ともども頑張っていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

経営企画室 主任
弓狩 一紘

ご存じでしたか？

泉川病院の1階待合いロビー奥には問診コーナーがあります。

問診コーナーの片隅に、小さな人形達が飾られている事をご存じでしょうか？

この人形達は、多忙な看護師さん達が時間をみつけては、コツコツと制作しています。

季節の変わり目や行事（ハロウィーン・クリスマス等）になると人形を入れ替えて、

患者さんの目に触れて楽しんでいただければとの思いから始めました。

診察や検査等で長時間お待たせする場合がございますが、気分転換に是非この小さな

手作りの人形達を探してみられてはいかがでしょうか？

（広報委員会委員長 弓狩 一紘）



第 21 回 Smile 健康レシピ

わかめと新たまねぎのおひたし

簡単

ヘルシー

美味しい

材料 (2人分)

生わかめ 50g
 新たまねぎ 1玉
 かつお節 少々
 ポン酢 大さじ2杯

旬の生わかめと新たまねぎを、たっぷり使ったお浸しです。
 わかめは食物繊維が豊富で、腸の健康維持に役に立ちます。

作り方

- ①生わかめはよく水で洗って、さっと茹で、冷水で冷やし、水気をしぼります。
- ②水気をしぼったわかめは、食べやすい大きさに切ります。
- ③新たまねぎは薄くスライスし、水に5分ほどさらして、水気をしぼります。
- ④ボウルに新たまねぎとわかめを入れ、ポン酢をかけて浸します。
- ⑤器に盛り付け、かつお節をのせて完成です。



1人分のエネルギー	36kcal
蛋白質	1.8g
塩分	1.0g
食物繊維	1.9g

短時間で簡単に作ることができるので、もう1品欲しい時に便利なレシピです。
 また、ポン酢ではなくお好みのドレッシングをかけて、サラダにしても美味しくいただけます。

