

ほんじや ほんじや

令和3年7月号

Vol. 62

発行責任者 細江 雅彦 編集 市立恵那病院広報委員会 [〒509-7201 岐阜県恵那市大井町2725番地 ☎0573-26-2121 (代表)]

基本理念 私たちは地域住民のために、質の高い、思いやりあふれる地域包括医療を展開します。



新型コロナウイルスについて

コロナの話題を耳にしないことがない日々が続いています。恵那市では昨年4月に新型コロナウイルス感染症が初めて確認され、現在までに80余名の感染が確認されています。東濃5市の中でも人口割合で一番少ない発生数であり、市民の皆様は1年以上にわたり感染対策を継続いただいていることにあらためて感謝申し上げます。

今のところいわゆる特效薬がない中で新型コロナ対策の頼みの綱のような存在が新型コロナワクチンです。恵那市でも5月下旬から高齢者への接種が開始されていますがここで改めて新型コロナワクチンに関して情報提供させていただきます。



ワクチンの効果は？

新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果があります。重症化を予防する効果も期待されています。

ワクチン接種で新型コロナウイルスに感染することは？

ワクチンは新型コロナウイルスの表面にある「スパイクたんぱく質」のみの遺伝情報を用いたものであり、接種により体の中で新型コロナウイルス自体が作られたり感染することはありません。

変異株にもワクチンは効果があるの？

新型コロナウイルスがヒトの細胞に侵入するために必要な「スパイクたんぱく質」の一部が変性することでその感染性や病原性やワクチンの有効性等に影響がでることが懸念されています。変異株に対するワクチンの有効性については現在確認が進められていますが少なくとも一定の効果は確認されています。

ワクチンの副反応は？

臨床試験では注射した部位の痛み、疲労感、頭痛、筋肉痛や関節痛等がみられていますが、それらのほとんどの症状は接種後数日以内に回復しています。まれな副作用としてアナフィラキシーという薬や食物が身体に入ってから短時間で起きるアレルギー反応があります。蕁麻疹、呼吸困難、喘鳴、血圧低下、意識低下、腹痛、下痢、嘔吐等の症状がみられます。ワクチン接種後最低でも15分は接種会場で経過観察となるため万が一アナフィラキシーが起こっても接種会場でしっかり初期対応がされることになっています。

ワクチンの接種ができない人はどんな人？

当日の体調が悪い人はできません。また1回目の接種でアナフィラキシー等の重い副反応があった方は2回目の接種ができません。食物や薬や蜂等のアレルギーをお持ちの方もそれだけで接種ができないことはありませんが、接種後に通常より長めの30分の観察時間がとられます。

1回目と2回目の間隔は？

1回目から3週間後に2回目を接種するのが標準的です。何らかの事情で2回目の接種が延期になった場合でも2回目を1回目から6週間後までに接種できれば効果が期待できるとされています。

ワクチンを接種したらマスクは不要？

ワクチンは新型コロナウイルスに感染しても発症を予防できると期待されていますが、他人への感染を予防する効果についてはまだ分かっていないため引き続き感染対策は必要となります。

ワクチンはうたなくてはいけないの？

ワクチン接種による発症予防効果等のメリットが副反応等のデメリットより大きいことから接種が推奨されていますが、あくまで個人の意思が尊重され他者から強制されるものではありません。

※参考文献：厚生労働省新型コロナワクチンQ&A

2020～2021シーズンの当院のインフルエンザ発症件数が0であったことから新型コロナウイルスに限らず感染対策は非常に効果があります。引き続き3密(密集・密接・密閉)の回避、マスクの着用、手洗いやアルコールによる手指消毒等の感染対策の継続をよろしくお願いします。

内科部長 市川伸也

INDEX

新型コロナワクチンについて	1
新型コロナワクチン接種について	2
ごあいさつ	2
新入職員からひと言	3
5月12日は「看護の日」です	3
春の旬レシピ	3
外来診療担当表	4
編集後記	4

新型コロナウイルスワクチン接種について

新型コロナウイルス感染症が蔓延する中、新型コロナウイルスワクチン接種の体制が整いつつあります。今回、新型コロナウイルスワクチン接種後の対応について、厚生労働省のホームページ〈新型コロナウイルスについて 厚生労働省(mhlw.go.jp)〉にあるQ&Aの一部を紹介させていただきます。

Q ワクチンを受けた後に熱が出たら、どうすれば良いですか。

A ワクチンによる発熱は接種後1～2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用するなどして、様子を見ていただくことになります。

ワクチンによる発熱は接種後1～2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用いただくなどして、様子を見ていただくことになります。このほか、ワクチン接種後に比較的起きやすい症状としては、頭痛、疲労、筋肉痛、悪寒(さむけ)、関節痛などがあります。

ワクチンによる発熱か、新型コロナウイルス感染症かを見分けるには、発熱以外に、咳や咽頭痛、味覚・嗅覚の消失、息切れ等の症状がないかどうか、手がかりとなります。(ワクチンによる発熱では、通常、これらの症状はみられません。)

ワクチンを受けた後、2日以上熱が続く場合や、症状が重い場合、ワクチンでは起こりにくい上記の症状がみられる場合には、医療機関等への受診や相談をご検討ください。

Q ワクチン接種後、生活上で注意することはありますか。

A ワクチンを接種した後は、接種部位の痛みが出る、倦怠感、発熱、頭痛や関節痛などが生じることがあります。できるだけ接種当日・翌日に無理をしないですむように予定を立てておくとういでしょう。

ワクチンを接種した後は、接種部位の痛みが出る、倦怠感、発熱、頭痛や関節痛などが生じることがあります。このような症状が出たときのために、できるだけ接種当日や翌日に無理をしないですむように予定を立てておくとういでしょう。これらの症状は、たいてい数日以内で軽快することが分かっています。接種部位については、清潔に保つよう心がけてください。

Q ワクチン接種後に新型コロナウイルスに感染することはありますか。

A ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する場合があります。また、ワクチンを接種して免疫がつくまでに1～2週間程度かかり、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。

ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する可能性はあります。ファイザー社の新型コロナウイルスワクチンは、通常、3週間の間隔で2回接種します。最も高い発症予防効果が得られるのは、2回目を接種してから7日程度経って以降です。体の中である程度の抗体ができるまでに1～2週間程度かかるため、1回目の接種後から2週間程度は、ワクチンを受けていない方と同じくらいの頻度で発症してしまうことが論文等でも報告されています。また、治験においてワクチンを2回接種した場合の有効率は約95%と報告されており、100%の発症予防効果が得られるわけではありません。

発熱や体調不良となると食欲が低下します。しかし、水分補給は必要です。水分補給を継続する為に一気に飲むのではなく、口をしめらす程度にこまめに飲水(1日当たり1.2ℓが目安)することが脱水予防につながります。



発熱時、病院受診の前に心掛けたいこと

- 1 会社や学校を休み外出を控える
- 2 体温・症状を記録する
- 3 発熱時は、こまめに、たくさん水分を摂る(冷やしすぎない)
- 4 家でも可能な限り家族と離れて過ごし、食事も離れて食べる
- 5 事前に電話連絡をしてから受診する(受診時はマスクを着用する)

ごあいさつ

産婦人科 かがわはづき 加川葉月 医師



産婦人科専攻医の加川です。岐阜県笠松町の病院から恵那に赴任してきました。1歳半の娘がいます。月経に関することや妊娠、更年期のことなど不安があればなんでもご相談ください。1年と短い期間ではありますが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

内科(総合診療)・産婦人科 やまぎわかずき 山極和貴 医師



産婦人科医として3年間研修後、この度ご縁をいただき、市立恵那病院で勤務させていただきます。市立恵那病院では、総合内科を中心に診療させていただきます。週に1日産婦人科医として診療させていただきます。恵那地域の医療に貢献できるよう尽力してまいります。よろしくお願いいたします。

リハビリテーション科 ふじおかまさゆき 藤岡昌之 医師



今年度より市立恵那病院リハビリテーション科で勤務しております。主に回復期リハビリテーション病棟での診療を担当しております。多職種で協力しながら、恵那市を中心に東濃地域の医療・福祉に少しでも貢献できるよう尽力して参ります。よろしくお願いいたします。

新入職員 から 一言



4月は日勤の業務と病棟の雰囲気に慣れることを目標に頑張ってきました。慣れない事が多く、戸惑いや不安があったのですが、プリセプターを始めとする病棟スタッフの方たちが丁寧に教えてくださるため、少しずつ出来る事が増えてきました。しかし、日々振り返りをしていく中で、知識技術が不足し学ばなければいけない事が沢山あると痛感しています。

患者さんと看護援助を通して関わる中で、患者さんの「頑張ってるね」「ありがとう」という言葉がとても励みになりました。今後は、病棟のチームの一員として看護が出来る事・患者さんの退院後の生活を考慮したりハビリテーションを継続的に実施できるよう支援していきたいです。

(西4階病棟 看護師 下原紫苑・青木未来)

4月から新人薬剤師としての一步を踏み出しました。今年度、医療技術部は、薬剤師1名、作業療法士2名の新人が入職しました。

現在は、毎日が学びの連続であり、自分の未熟さを痛感しています。今後は、多くの経験を積み、知識を増やして、患者様や多職種スタッフから信頼され、そして地域医療に貢献できるよう努力して参りたいと思います。

(薬剤室 薬剤師 拓植大河)

5月12日を含む週の日曜日から土曜日までが「看護週間」です。2021年は、5月9日(日曜日)から15日(土曜日)となります。日本看護協会のメインテーマは「一だから、私は、看護を選ぶ。」

今年度はコロナ禍の為、5月10日から14日までの展示開催としました。当院では看護部発信として「災害の備え」「普段摂取している物から健康について考えよう」「ナースの仕事」の3つのテーマに沿った展示をしました。



5月12日は「看護の日」です

夏の旬のレシピ



ポイント!

暑い夏に最適!火を使わないレシピを紹介します。

- ・野菜の肉巻きに使用している豆苗は、ビタミンK、ビタミンA、葉酸、ビタミンCなどさまざまな栄養素をバランス良く含んでいます。ビタミンKは骨の形成を助けるビタミンです。ビタミンAやビタミンCは老化の原因といわれる活性酸素を除去する作用があるため、若々しさを保つ効果が期待できます。葉酸は、赤血球の形成を促し、妊娠中や授乳中は特に意識して摂りたい栄養素です。
- ・やっこは暑い時期にさっぱりと食べられて手軽に作れる料理となります。冷蔵庫にある食材で作れちゃいます。



レンジで簡単! 栄養たっぷり野菜の肉巻き

1人分 279kcal

- ①豆苗は根元を切り落とす。
- ②豚ロースにもやしと①をのせ、塩コショウをふり、手前から巻く。
- ③耐熱皿にのせ、ふわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分豚ロースに火が通るまで加熱する。
- ④ラップを外し、ポン酢とすりごまをかけたら出来上がり。

材料 (2人分)

豚ローススライス	150g	
豆苗	100g	1パック
もやし	100g	1/2パック
塩コショウ	少々	
ポン酢	15g	大さじ1
すりごま	8g	大さじ1



夏にぴったり! キムチでユッケ風やっこ

1人分 153kcal

- ①木綿豆腐は4等分に切り、2切れずつ器に盛る。
- ②白菜キムチは汁気を切り粗刻みにする。1/2量ずつ豆腐にのせる。
- ③オクラは薄くスライスする。
- ④卵黄を1個ずつのせ、スライスしたオクラを散らし、それぞれにめんつゆを1/2かけてできあがり。

材料 (2人分)

木綿豆腐	150g	1/2丁
白菜キムチ	50g	
卵黄	40g	2個
オクラ	12g	1本
めんつゆ(ストレート)	5g	小さじ1

1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

主任管理栄養士 伊藤法子

外来診療担当表

…予約診療（予約のない当日受付はできません） 医師名*…非常勤医師

令和3年7月1日現在

受付時間 月～金曜日…8:30～11:30 / 土曜日…8:30～11:00 診察時間 月～土曜日…9:00～

午前診療

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考	
内科	予約診療 診察室C01	消化器・総合診療 山田誠史	呼吸器 近藤芳正	老年・脳卒中 細江雅彦	呼吸器・消化器 近藤芳正	呼吸器・肝臓 近藤芳正		・診察室C01・C02・C03: 予約患者様のみの診察 となります。 ・当日内科診療希望の 場合は、初診・予約外 (C06・C07)の担当医 の診察となります。	
	予約診療 診察室C02	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力	消化器・総合診療 山田誠史	循環器・不整脈 松野由紀彦	総合診療 吉田 力			
	予約診療 診察室C03	総合診療 高橋春光	総合診療 市川京子	総合診療 市川伸也	循環器外来 交替*				
	医療連携・初診 診察室C05	老年・脳卒中 細江雅彦	循環器・不整脈 松野由紀彦	呼吸器・消化器 近藤芳正	消化器・総合診療 山田誠史	老年・脳卒中 細江雅彦			・医療連携予約患者様の みの診察となります。
	初診・予約外2 診察室C06	総合診療 市川京子	総合診療 市川伸也	総合診療 吉田 力	総合診療 大塩学而*	総合診療 大塩学而*			・担当医師の診察室(C03 ～07)が一部変更となる 場合があります。呼込 モニタや内科受付で ご確認ください。
	初診・予約外1 診察室C07	総合診療 山極和貴			総合診療 山極和貴	総合診療 高橋春光	交替		
	診察室A05	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	服部 誠	交替		※)第3週月曜日のみ非 常勤医師による診察 があります。
小児科	診察室A06	幸脇正典※	幸脇正典	幸脇正典	幸脇正典	幸脇正典			
	初診・処置・専門外来 診察室B04	太田博彰	予約診療 北村文近	大腸・肛門 太田博彰	北村文近	奥山裕照	交替		
外科	予約診療 診察室B05	予約診療 浅野雅嘉	奥山裕照	予約診療 北村文近	予約優先(乳腺) 浅野雅嘉	予約診療 太田博彰			
	診察室B01	近藤祐一*	西本圭佑*	西本圭佑*	西本圭佑*	交替*	※)第2・第4のみ		
整形外科	診察室B02		※)第4週を除く 吉田昌弘*						
眼科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*	長谷川美有貴*		※)第1・第3のみ 伊藤麻耶里*		
耳鼻咽喉科	診察室A03	堀 龍介*	吉岡哲志*		楯谷一郎*				
産婦人科	初診予約 診察室K 01	原田裕子*	伊藤雄二	婦人科専門外来 若槻明彦*	奈倉祐貴*	加川葉月	交替*	・予約患者様のみの診察 となります。	
	診察室K02	伊藤雄二	奈倉祐貴*	原田裕子*	伊藤雄二	山極和貴	不妊相談 原田裕子*		

受付時間 月～金曜日…13:30～15:00 (小児科～15:30 / 眼科13:00～14:30)

※午後診療は、救急・予約診療のみとなります。(小児科 月・木曜日、眼科を除く)

午後診療

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	備考
内科	要予約 専門外来	物忘れ 細江雅彦		物忘れ 細江雅彦	ペースメーカー外来 松野由紀彦	禁煙外来 近藤芳正		・内科午後診療は、予約 のみとなります。
			腎臓内科 多田将士*			腎臓内科 多田将士*		
小児科	診察室A05	服部/幸脇		要予約 (予防接種)	交替*	要予約 (予防接種)		
眼科	診察室A01		伊藤麻耶里*	福富 啓*				

■診察予約・予約変更について

- ・産婦人科以外の診療科では初診予約ができません。当日ご来院の上、医事課受付窓口までお越しください。
- ・診察予約・予約変更は専用ダイヤルをご利用ください。

予約専用ダイヤル 0573-20-1657 受付時間 平日9:30～17:00

■休診日：土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）

■休診日・上記受付時間外の受診について

- ・休診日・受付時間外の受診については、ご来院前に必ず、お電話でご連絡ください。連絡なくご来院の場合、待ち時間が長く発生したり、手術都合等により他院受診をご案内する場合がございます。また、急を要さない診察の場合は、外来受付時間内の受診をご案内致します。予めご了承ください。

編集後記

新型コロナウイルスの感染拡大から2年目を迎え、進みだしたワクチン接種ですが、終息まではまだかなり先でしょうか…。早く正常な日常が戻ることを期待しています。

企画課 堀 真喜