

令和4年7月9日(土) いこいの家で演奏会を行いました。コロナの新規感染者が減少せず、外部の先生に来て頂いて音楽療法を行う事が出来ない状況が続いています。

そこで、音楽経験のあるいこいの家スタッフによる演奏を楽しんで頂こうと、童謡「ふるさと」「幸せなら手をたたこう」など、なじみのある曲をピアノ・ギター・打楽器で演奏しました。利用者様は演奏に合わせて口ずさんだり、手拍子をしたり、それぞれ自分でできることで参加されました。

次回演奏会を行う際には、利用者様にもいこいの家楽団の一員として参加して頂けるよう工夫していきたいと思ひます。

いこいの家



【編集後記】

日本気象協会から「酷暑日」「超熱帯夜」といった新語が発表されるなど、今年の夏は特別暑く、その分、秋バテの症状を感じている方も多いのではないのでしょうか？

なかなか減少しない新型コロナウイルス感染症の新規感染者、ロシアのウクライナ侵攻、元総理の銃撃事件等、暗いニュースが多く聞かれています。そんな中、当院は今年も24時間テレビの募金活動を行いました。募金活動を始めて11年、それぞれに想うところがあったのか、これまで一番募金が集まったように思ひます。お互いが手を取り合うことで少しでも明るいニュースが聞けることを切に願っています。



医療法人 圭良会

- 永生病院 香川県仲多度郡まんのう町買田221-3 Tel 0877-73-3300
- いこいの郷 (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655
- いこいの家 (通所介護) Tel 0877-73-3718
- げんきの郷 (通所介護) 香川県仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811
- 森内科 香川県仲多度郡琴平町1167 Tel 0877-73-4188
- グループホーム こんびら (認知症対応型共同生活介護) Tel 0877-73-0811
- サンライズこんびら (小規模多機能型居宅介護) 香川県仲多度郡琴平町榎井字池田451番地1 Tel 0877-58-8600



永生病院 130床(一般病棟 40床・介護医療院 90床)

永生病院広報誌「ゆるめき」第69号
 発行元：医療法人 圭良会 永生病院
 編集者：医療サービス改善委員会
 住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3
 TEL:0877-73-3300
 FAX:0877-73-3202
 永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>
 eメールでのお問い合わせは keiryokai@eisei-hp.or.jp
 発行年月日：令和4年10月15日

ゆるめき

【理事長のあいさつ】
 新型コロナウイルス感染症3年目

【うまげな話】
 「魚介類の機能性成分について」

【健康ひろば】
 「女性の健康について」

【行事報告&お知らせ】
 動画を使ってのリハビリ説明
 音楽レクリエーション

【編集後記】

■ 病院理念

信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

■ 基本方針

良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません
 患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします
 医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、全員参加で取り組みます

■ 患者の権利章典

- 1. 医療を受ける権利
- 2. 自己決定権
- 3. 知る権利
- 4. プライバシーに関する権利
- 5. 学習する権利
- 6. 参加と協同



● 理事長のあいさつ

新型コロナウイルス感染症3年目

2020年2月に3711人の乗客を乗せたダイヤモンドプリンセス号内で新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の集団感染が発生し、合計712人の患者が確認されてから、今年で3年目となります。第7波では、香川県内でも2000人以上の感染者数が続いた時期もあり危機感を抱きましたが、9月下旬より減少傾向となり、効果がより期待できる2価ワクチンの接種も開始となりました。ある専門家の意見では、インフルエンザなみになるまで、あと2~3年はかかるとの見解です。

また、オミクロン株流行に関して警鐘をならしている専門家もいます。その見解は下記の如くです。英国、フランス、米国などの欧米諸国と比較したデータでは、人口100万人当たりのCOVID-19累計患者数は約2~4倍の差で低く、人口100万人当たりのCOVID-19累計死者数では約8~10倍の差で低く、日本の感染者数、死者数はいずれもかなり少ない。ウイルス感染のみで誘導される抗体保有率(抗N抗体)を調査した結果では、英国(3月時点)、米国(2月時点)とも58%であったのに対し、日本では2月時点の感染率はわずかに4.3%であり、約13倍の差が認められた。欧米はマスク着用義務も日常生活行動の制限も廃止し、出入国制限もなく、大多数の国民がCOVID-19感染を経験しており、その結果一定の集団免疫ができていていると判断されている。一方、ワクチン接種率

を反映した抗S抗体の保有割合は欧米と大差は認められていない。日本より感染者割合が少なく、優等生と言われていた韓国、オーストラリアで2022年1月からのオミクロン株流行により感染者数が激増し、死亡者数も日本の倍近くと増加していることから、必ずしもオミクロン株は軽症とはいえ、日常の行動制限をゆるめすぎると急激に大流行となる可能性がある。

以上の見解から、2価ワクチンの効果への期待はありますが、ラゲプリオ、パキロビットなどの抗ウイルス剤を高年齢や基礎疾患のあるハイリスク患者に症状発生5日以内の早期に使用することが推奨されます。抗ウイルス剤服用は重症化防止につながり、患者負担は無料なので積極的に投与すべきであると思います。

9月26日より重症化リスクの高い方に保健医療体制を強化・重点化するため、全数届け出の見直し、療養解除基準の見直しがありますが、症状ありの場合、7日間待機後感染力ゼロではないので、10日間経過するまでは要注意です。

今後も職員一同力を合わせて感染対策をしっかりと実践してまいります。



理事長 森 伊津子

● 動画を使っのりハビリ説明

リハビリテーション科では、入院患者様のリハビリテーション内容をご家族に説明する際、以前は計画書の書面を見ていただきながら説明を行ってききました。しかし、言葉だけの説明では十分にお伝えすることが難しく、令和2年からは実際にリハビリテーションを行っているところを撮影して、動画と一緒に見て頂くようにしています。

ご家族様からは、「頑張っているんやなー。」とか「こんなことができるようになってるんやなあ。」などと、大変喜ばれています。ご家族の中には「リハビリで頑張っている動画を他の家族にも見せたい!」と、映し出されている動画をご自分の携帯で撮影される方もいらっしゃいます。

コロナ禍で面会できない日が続いていますが、その間、できるだけご家族様にリハビリテーションの状況がより伝わりやすいものになるよう、動画での説明を続けていきたいと思ひます。



体の安心情報板 健康ひろば 第48回 テーマ 「女性の健康について」

女性の皆様、最近やたらといらいらする、汗をかきやすくなった、肩が凝るといった体調の変化はありませんか。ミドルエイジの女性では閉経前後(45歳~55歳)に女性ホルモン(エストロゲン)の急激な減少がみられ、そこにストレスや個人の性格なども複雑に関与し、様々な身体の不調が起こります。いわゆる更年期障害です。

更年期障害には大きく分けて

- ① 自律神経失調症状 (ホットフラッシュ、ほてり、のぼせ)
- ② 精神神経症状 (倦怠感、イライラ、不眠)
- ③ その他の身体の症状 (肩こり、腰痛、冷え、消化器症状)



の3つの症状に分けられます。

また、エストロゲンは体内で血管壁の柔軟性を維持し、骨強度を守る働きもあり、同時期から女性は骨粗鬆症や脂質異常症、動脈硬化といった病気のリスクが高まります。

興味深いことに最近では、これまで「年齢のせい」や「使いすぎ」と言われてきた手指の変形、痛みや痺れなどもエストロゲンが関与しているのではないかとされています。

まずはバランスよく食べる、適度な運動、禁煙といった食事・運動・生活を整えることが大事ですが、なにか気になる体調の変化がある方は一度病院で相談されてみるのはいかがでしょうか。

内科・放射線科医師 高橋 優花

健康は毎日の食事から... うまげな話

【第37回】~魚介類の機能性成分について~

栄養素は、炭水化物・脂質・たんぱく質を合わせて3大栄養素、さらに微量栄養素と言われるビタミン・ミネラルを加えた物を合わせて5大栄養素と言います。また、5大栄養素以外にも、第6の栄養素として、食物繊維が挙げられます。さらに最近では、第7の栄養素として、ファイトケミカルが注目されています。そこで今回は、第7の栄養素の「ファイトケミカル」についてご紹介したいと思います!

~ファイトケミカルには、多くの種類や働きがありますが、今回は「アスタキサンチン」についてご紹介します!~

アスタキサンチンとは...

自然界にある赤色の色素「カロテノイド」の一種で海に住んでいる生き物に多く含まれている事から「海のカロテノイド」とも呼ばれています。アスタキサンチンは若々しさの源として話題です!

アスタキサンチンの主な効果効能

疲労回復、動脈硬化・血栓の予防、抗酸化作用・がん予防

アスタキサンチンを多く含む食品とは...

エビ	カニ
鮭	イクラ

うまげな料理カード 鮭とじゃが芋のみそクリーム煮込み 2人分

鮭の色素とうまみでストレス軽減&疲労回復!

材料 生鮭の切り身...2切れ(約200g) (煮汁)水.....1カップ
 ジャガ芋.....2個(約300g) 味噌.....大さじ1+1/2
 グリーンアスパラ.....3本 バター.....大さじ1
 ホールコーン(缶詰).....60g 生クリーム.....大さじ4
 サラダ油.....大さじ1

作り方 ①じゃが芋は皮をむき、大きめの一口大に切る。レンジで3分ほど加熱し、裏返してさらに2分ほど加熱しておく。アスパラは、斜め切り、コーンは缶の汁を切っておく。
 ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、鮭の切り身を入れる。両面を3分ずつ焼いた後、煮汁の水を注いでじゃが芋を加える。
 ③②が煮立ったら、味噌を溶き入れる。弱火で2~3分煮て、アスパラとコーンを加え煮る。最後にバターと生クリームを加え、1分ほど煮て火を止める。

栄養科