

【はっぴい はっぴい】

# Happy Happy

特集

新年度のご挨拶



【トピックス】

**感染予防対策**  
**コロナに負けるな**

おすすめレシピ

**カチャトーラ**

理学療法士が教えるストレッチ  
**「真向法体操」**

ご自由にお持ち帰り  
ください

# 新年のご挨拶

事務局長 内山 圭

新たな1年を迎えるにあたり、謹んで一言ご挨拶を申し上げます。

2020年は、社会全体が新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受けた一年となりました。世界中に感染拡大する中、地域の皆様にとりましては他人事とは思えぬ状況に不安や心労の日々をお過ごしと思います。弊院は脳神経外科、整形外科、循環器内科を柱とした医療を提供しつつ、年間1,000件の救急車の搬送を受け入れております。救急患者様の中にも新型コロナウイルス感染症を疑う患者様が搬送されてくることを想定し、一時的に感染症対応可能な部屋の確保(当院では新型コロナウイルス感染症の患者様が発生した場合は、保健所を通じて感染症指定医療機関等へ転院することとなっております)、徹底した消毒と職員の体調管理、面会の制限などを行っておりますが、これらは平時の医療体制が崩壊しないようにと地域の医療機関と連携して医療提供体制の守備に努めているところです。皆様方に置かれても行動や会食制限など不自由な生活を強いられると思います。感染症の基本は個々の手洗い、消毒などの対策が非常に重要でございます。御理解と御協力をお願い申し上げます。本年からはワクチンの接種が日本国内でも始まろうとしております。しかし、ワクチン接種までの間にも目に見えぬウイルスは静かに確実に伝播しています。このウイルスが早くに収束し、平時に戻る日が訪れますよう、本年も地域に安心を提供できる医療機関として精進して参ります。今後ともよろしくお願い申し上げます。



副院長 石井 毅

新年明けましておめでとうございます。

昨年は COVID-19の猛威でさまざまな事情で働けない人やかつてない困難に直面した方たちが大勢生まれました。幸い我々霧島記念病院スタッフはそれぞれの立場で持てる技術を活用し身を粉にして医療業務に邁進する事ができました。

医療従事者に対していわれのない誹謗・中傷が浴びせられました。我々は皆知っています。医療に携わる事がどんなに素晴らしいかということ。医療とはきびしいものか？それはきびしいに決まっています。医療はつらいか？勿論、つらい時もあります。耐えなくてはいけない時があるか？ある、ある。でもそんなものは医療の一部でしかありません。医療には私たちが辛苦に耐えさせる何かがあります。

医療の喜びとは何でしょうか？結果を称えられる事でしょうか。金を得る事でしょうか？そんなちっぽけなものじゃありません。それは仕事をしていて、自分以外の誰かの役に立っている事がわかる事です。それこそが医療の真の価値だと思います。

2021年もまだまだ過ごしにくいかもしれません。しかし各人の思いを集めて素晴らしい年にいたしましょう。今年も霧島記念病院をよろしく御願いたします。



理事長 平原 一穂

明けましておめでとうございます。

世界は新型コロナウイルスと共に新年を迎えました。人類の歴史は感染症との闘いの歴史とも言われます。エジプトのミイラには天然痘や結核の痕跡があります。中世のヨーロッパでのペストや1918年のスペイン風邪の世界的流行では数千万人の死者が出ました。日本では天然痘が度々流行し、聖武天皇は奈良の大仏を疫病鎮撫目的で建立しました。江戸時代にはコレラ、天然痘、結核、梅毒が流行してかなりの死者を出しています。近年ではエボラ出血熱、エイズ、SARS、MERSなどの新興感染症が流行しました。現在の新型コロナ感染症では全世界の患者数は9000万人を超え、死亡者数は200万人に迫り稀に見るパンデミックになりました。人類は抗生物質の発見、ワクチンの開発、感染対策の普及により、これらの感染症を封じ込めてきました。新型コロナ感染症も早晚制御できると思います。

そのために私達はしっかりと、感染を予防する必要があります。新型コロナは飛沫感染と接触感染で移ります。飛沫感染予防にはサージカルマスク、15分以上の3蜜の回避、こまめな換気が必須です。また接触感染は手指についた新型コロナウイルスが口や鼻、目から侵入して起きるので、こまめな手指のアルコール消毒または十分な手洗いが重要です。身の周りの物品には新型コロナウイルスが付着していると思って行動することが最大の防衛策です。あなた自身を、大切な家族や友人を守るために感染予防を徹底しましょう。



副院長 中尾 正一郎

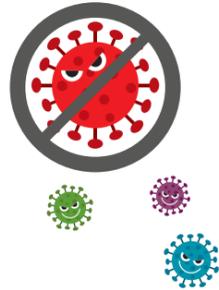
あけましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスで生活パターンが激変した1年でしたが、今年ワクチンの導入などにより収束することを願っています。コロナウイルスに対して免疫力を保つことが大切です。

内科の場合、特に食生活の乱れや運動不足、喫煙、過剰のアルコール摂取などにより生じる生活習慣病(糖尿病・高脂血症・高血圧・肥満・高尿酸血症など)は心臓病・腎臓病・脳血管障害など重大な病気になります。治療は薬だけでなく、免疫力を上げるために毎日の適切な運動・バランスのとれた食事・質の良い睡眠・体を冷やさないこと、が必要です。特に高血圧は脳卒中の原因となりますので血圧を正常に維持することは大切です。毎週火曜日・水曜日・木曜日の「高血圧専門外来」では高血圧の原因精査、原因別による治療方針の決定を行っています。原因には①腎動脈狭窄、②ホルモン異常、③食塩の過剰摂取があります。食塩の過剰摂取は「食塩高血圧」であり、一日食塩摂取量6g未満の減塩が原因療法です。

新型コロナウイルスの感染拡大により、不安やストレスが大きくなっている方も多いと思います。

今回は、感染防止対策で一番重要とおもわれる消毒・除菌方法についてのお話です。

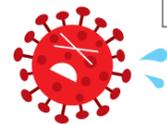
(厚労省ホームページより抜粋)



## ウイルスを減らし感染予防

現在、「消毒」や「除菌」の効果をうたう様々な製品が出回っていますが、目的にあった製品を、正しく選び、正しい方法で使用しましょう。

方 法	モノ	手指
水・石鹼	○	○
熱水	○	×
アルコール消毒	○	○
次亜塩素酸ナトリウム溶液（塩素系漂白剤）※	○	×
手指用以外の界面活性剤（洗剤）	○	— (未評価)
次亜塩素酸水（一定条件をみたすもの）※	○	— (未評価)



## モノに付着したウイルス対策

1. **熱水**⇒食器や箸などは熱水でウイルス死滅可能です。80℃の熱水に10分間さらします。
2. **塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）**⇒テーブル、ドアノブなどには、市販の家庭用漂白剤を、次亜塩素酸ナトリウム濃度が0.05%になるよう薄めて拭きます。その後、水拭きしましょう。※金属製のものは腐食する可能性があります。
3. **洗剤（界面活性剤）**⇒テーブル、ドアノブなどには家庭用洗剤の主成分である「界面活性剤」も一部有効です。9種類の界面活性剤が新型コロナウイルスに有効であることが確認されています（NITEの検証による⇒詳細は厚労省HP参照）。
4. **次亜塩素酸水**⇒テーブル、ドアノブなどには一部の次亜塩素酸水も有効です。



《注意》※「次亜塩素酸ナトリウム」と「次亜塩素酸水」は名前が似ていますが異なる物質です。「次亜塩素酸ナトリウム」はアルカリ性で酸化作用をもちつつ原液で長期保存可、塩素系漂白剤のハイターです。「次亜塩素酸水」は酸性で、短時間で酸化効果がありますが、保存状態次第では急速に効果がなくなります。

## 手・指のウイルス対策

○**手洗い**…流水による15秒の手洗いだけでウイルスの数は1/100に、石鹼などで10秒もみ洗いし流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。手洗いのあと、さらに消毒液を使用する必要はありません。



○**アルコール（濃度70%以上95%以下のエタノール）**…手洗いでできない状況では、アルコール消毒も有効です。アルコールはウイルスの「膜」を壊すことで無毒化するものです。《注意事項》アルコール過敏な方は使用しないで下さい。※引火性があります。空間噴霧は絶対にやめてください。また、70%以上のエタノールが入手困難な場合には60%台のエタノールを使用した消毒も差し支えありません。



### [空気中のウイルス対策・空間噴霧について]

○**換気**…ウイルスの微粒子を室外に排出するためには、こまめな換気で空気を入れ替えることが必要です。室内温度が大きく上下しないよう注意しながら、定期的な換気を行いましょ。2方向の窓を、1時間に2回以上、数分程度、全開にしましょう。



○**空間噴霧について**…米国疾病予防管理センター（CDC）は、医療施設における消毒・滅菌に関するガイドラインの中で、「消毒剤の（空間）噴霧は、空気や環境表面の除染方法としては不十分であり、日常的な患者ケア区域における一般的な感染管理として推奨しない」としています。これらの国際的知見に基づき、厚生労働省では、消毒剤や、その他ウイルスの量を減少させる物質について、人の眼や皮膚に付着したり、吸い込むおそれのある場所での空間噴霧をおすすめしていません。



以上、消毒・除菌方法について、再確認の意味で簡単に紹介いたしました。内容の詳細は厚労省ホームページでご確認ください。【薬剤課】

当院の  
取り組み

## リモート面会 入院患者様とのオンライン面会について

現在、全国でもほとんどの医療機関・施設が、新型コロナウイルス感染防止対策として患者様との面会を禁止しております。同じく面会禁止を行う当院でも、患者家族間の情報共有が難しい状況です。

当院ではそのような状況に対応し、パソコンやモバイル端末を使用して、リモート面会を実施しています。

画面を通して、病室にいらっしゃる患者様の表情や声を聞くことが出来ます。

ご利用を希望される方は、当院スタッフまでお申し出下さい。

リモート面会利用には、「予約の必要」と「注意事項」が御座います。お気軽にお問い合わせ下さい。





# カチャトーラ

おすすめレシピ

COOKING

イタリアはトスカーナ地方の定番料理であるカチャトーラは、「狩人」の意味があります。

狩りをした後、狩人が食べるお料理なのですが、いわゆる、ざっくばらんに作った簡単レシピです。

トマトやセロリといった香味の良い野菜を使い、風味豊かですので余分な塩分を使わない「減塩療法」も出来る一品です。

## 材料（2人前）

鶏もも肉（皮付き）500g  
 玉ねぎ 1/2 個  
 人参 1/2 本  
 セロリ 1/2 本  
 セージ少々  
 ローズマリー少々

ホールトマト缶 200g  
 白ワイン 100 cc  
 塩 1g  
 オリーブオイル大さじ 2  
 ニンニク 1片  
 生クリーム少々  
 無塩バター 5g

- ① ニンニクで風味付けしたオリーブオイルを敷いた鍋で皮目から焼き、焼き色がついたらヒックリ返し、鍋から取り出す。
- ② 鍋にバター入れ、みじん切りにしたたまねぎ、にんじん、セロリをくわえ、塩をして炒める。
- ③ ②の野菜がしんなりしたら、①の鶏肉を鍋に戻し、一度合わせてから、白ワインを注ぎ、ワインが沸いたら、潰したトマトの水煮を入れる。セージとローズマリーもこの時に入れる。
- ④ 20分位、中火で煮込み、ソースにねっとり感が出てきて、ポコッという音がするような沸き方がしたら出来上がり。皿に盛り、生クリームを回しかけ、蒸し焼きにしたジャガイモやインゲン、彩りにイタリアンパセリを散らしてもおいしくいただけます。



リハビリテーション部より

## 簡単ストレッチ 「真向法体操」



～肩こり改善の紹介～

肩こりはさまざまな原因でこりや痛みとして認識します。まず肩こりは肩自体に問題があり肩が痛くなるケースがあります。急な肩の痛みや夜間痛、うづきに関しては直ぐに病院を受診して下さい。ここでは普段皆さんが経験の有る肩こり改善に関してお話しします。

農作業をした後の肩こりや事務仕事の後の肩こり、長時間運転後に肩が凝った経験無いですか？肩こりは肩自体の問題だけでなく腰やお腹の筋肉から引っ張られて肩こりが出る場合があります（写真1）。そのためよく肩周囲だけほぐしてもらったりし、その場合は「肩が良くなった」と喜んで2～3日したらまた肩が凝る方がいらっしゃると思います。それはなぜかという根本を治療していないからです。お腹の筋肉から引っ張られて肩の筋肉も引っ張られて痛みや凝りが出ていたらお腹から伸ばさないと改善しません。

今回はお腹からももの筋肉、胸の筋肉を伸ばし肩こり改善につながる真向法（4つの体操からなる）を紹介します。

方法としましては、写真2のように寝そべり 20 秒を3セットずつ、右足と左足交互に伸ばして下さい。ポイントは、ももとお腹の筋肉が突っ張るほどが目安です。両腕のバンザイも入れるとなおいいです。注意点としては腰に過度の痛みがでるときやこの写真の姿勢がとれない方は背中に写真3のようにクッションや布団を折りたたんだものを入れて腰が痛くない程度でストレッチしていきましょう。

この体操は肩こりや首の痛み・腰の痛みにも効果が期待できる為、ぜひ皆さん試してみてください。



写真1



写真2



写真3



広報委員が選ぶ

# ベストショット

Best Shot



撮影者：村上貴昭 撮影場所：霧島神宮

解説：これは霧島神宮に行ったときに撮りました。トイカメラという色が飛んだり、トンネル構図で撮ったりできるカメラです。通常の一画レフよりも安く、このような面白い写真が撮れるので、初心者向けだと思います。カメラに対するハードルを下げられるトイカメラでこういった写真を撮りに行ける世の中に早くなってほしいと思います。

脳神経外科・内科・循環器科・整形外科  
外科・救急科・頭痛外来・高血圧専門外来

医療法人 健康会  
**霧島記念病院**  
Kirishima Memorial Hospital

〒899-4322 鹿児島県霧島市国分福島1丁目5-19

TEL:0995-47-3100 FAX:0995-48-7312

HP <http://kirishima-memorial.jp/>

mail:[info@kirishima-memorial.jp](mailto:info@kirishima-memorial.jp)



## Access

- 九州自動車道満辺空港インターより車で20分
- 東九州自動車道牟人東インターより車で5分
- JR国分駅より車で10分
- JR牟人駅より車で10分

