

【はっぴい はっぴい】

Happy Happy

理事長挨拶

特集

【トピックス】

「救急救命士」

「ワクチンについて」

「免疫力を上げる食材とは…」

ご自由に
お持ち帰り
ください



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

理事長挨拶



理事長 平原 一穂

「日々に新たに、セレンディピティー」

前理事長の退職に伴い、2020年10月に新理事長を拝命しましたのでご挨拶申し上げます。

当院は急性期病棟(60床、うち休床27床)、地域包括ケア病棟(15床)、回復期リハビリテーション病棟(39床)、療養病棟(54床)のケアミックス型病院です。

脳神経外科、内科、循環器科、整形外科、外科、救急科を標榜しており、年間約1000件の救急車の受け入れを行っています。2019年に整形外科の常勤医を招聘し、脳神経外科を合わせて年間120～140件の手術を行っています。専門外来として脳ドック、頭痛外来、高血圧専門外来を開設しています。2019年には、日本脳卒中学会から1次脳卒中センターに認定され、急性期脳卒中診療をさらに充実させています。

また当院は全日本病院協会災害時医療支援活動班(AMAT)、災害派遣医療チーム(DMAT)の指定病院でもあり、これまで平成28年の熊本地震や今回の新型コロナウイルス感染症への対応にも参画し、災害医療にも貢献できるようになりました。

霧島医療圏では年間600～700名前後の患者さんが霧島地区から他の診療圏に患者さんが搬送されており、この内約半数は霧島地区の病院で対応可能な疾患です。今後これらの患者さんが地元の霧島地区で適切な医療を速やかに受けられるようにするには、急性期疾患を受け入れている医療機関が連携し、円滑な協力体制を構築する必要があると思われます。当院もその一旦が担えるように体制を整備していきたいと考えています。

当院に搬送される救急患者の約4割が脳神経外科関連(頭部外傷、脳卒中、脳腫瘍など)ですが、約6割は脳神経外科以外の救急(主に外傷、循環器疾患、呼吸器疾患、消化器疾患)を受け入れています。この脳神経外科以外の患者さんの内、1割から2割は重症度と専門性を勘案して他院に紹介搬送していますが、これらの患者さんにも対応出来るように今後一般外科、内科領域を充実させる必要があり、医師のリクルートを計画しています。

また、当院の緊急の課題は、病院が築43年と老朽化しており、構造的にも問題があるため、新病院新築移転が必要なことです。現在プロジェクトチームを立ち上げ、皆様から信頼され、地域医療にさらに貢献できる病院作りを目指したいと思います。

私の好きな言葉が2つあります。一つは、「日に新たに、日々に新たに、また日に新たなり」という中国古代の殷王朝の湯王の言葉です。日常の業務や作業の中には、機械的、事務的に行っているものが幾つもあると思いますが、その業務や作業に何かしら新しい工夫を加えられないかを時々考えて見るのが大切であると思います。より良い業務内容になる機会が隠れているかもしれません。もう一つの言葉は「セレンディピティ」です。イギリスの作家ウォルポールの造語ですが、何かを探している時に、それとは別のものを偶然発見すること、ふとした偶然から幸運をつかみ取るという意味で用いられます。日頃の業務の中にも何かしら思わぬ「新たな発見」をすることがあり、とても「幸せな気分」になれます。

病院が組織として力を発揮するには、組織の要となる縦の糸、すなわちルール『令』と組織の潤滑油ともなる横の糸、すなわち相互信頼、相互理解のための『和』を尊重することが大切で、新しい『令和』の精神にふさわしいと思います。

現在当院では250名を超える職員が、それぞれの部署で患者さんの治療や療養の支援を行っていますが、私は特に職員との話し合いの『和』を大切にして、今後も「日々に新たに、セレンディピティ」という気持ちを忘れずに一丸となって過ごしていきたいと思っています。

当院が地域医療にさらに貢献できるように今後ともよろしくご指導、ご鞭撻、ご協力をお願い申し上げます。

当院での救急救命士業務について

救急救命士 新屋 秀斗

霧島記念病院、救急救命士の新屋秀斗です。当院で勤務を始めて2年目になります。当院では現在4名の救急救命士が所属し、医療従事者として医師、看護師と連携し外来、救急の患者様対応を行っています。救急救命士といえば、消防署が担う、救急車に乗って患者様を病院に搬送する病院前救護のイメージがあるかと思います。しかし、当院の救急救命士は救急外来という救急の窓口で、看護師と連携し患者様の観察業務や消防の救急隊からの救急患者様受入要請を直接受ける、ホットライン業務を行っています。また、さまざまな救急現場で対応出来るように、BLS、ACLS、JPTEC、MCLSのプロバイダー、インストラクターを取得し、知識、技術の研鑽に努めています。当院は、災害医療にも力を入れており、DMAT、AMAT 隊員も在籍しております。現在、プレホスピタルケアの業務を担うドクターカーの開始に向けて準備を行っています。これからも医療従事者としての知識、技術を磨き、地域医療にますます貢献できるように日々研鑽を積み重ねていきたいです。





新型コロナワクチンについて



現在、世界中で猛威を振るう新型コロナウイルス感染症は、発症すると熱や咳といったかぜによく似た症状がみられ軽傷で治癒する方も多いですが、呼吸困難や肺炎が重症化し、死亡にいたる場合もあります。今年2月からは、新型コロナウイルスに対する「免疫」(抵抗力)を作るためのワクチンの接種が始まっています。では、ワクチンとは？ 予防接種とは何でしょうか？

Q

ワクチン、予防接種とは何ですか。



一般に、感染症にかかると、原因となる病原体(ウイルスや細菌など)に対する「免疫」(抵抗力)ができます。免疫ができることで、その感染症に再びかかりにくくなったり、かかっても症状が軽くなったりするようになります。予防接種とは、このような体の仕組みを使って病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするために、ワクチンを接種することをいいます。

Q

新型コロナワクチンの効果(発症予防、持続期間)はどうなりますか。

現在、国内外で新型コロナワクチンの開発が進められ、新型コロナワクチンの効果や安全性等については確認されているところです。また、ファイザー社、モデルナ社、アストラゼネカ社は、開発中のワクチンを投与した人の方が、投与していない人よりも、新型コロナウイルス感染症に感染した人が少ないとの結果又は中間結果が得られたと発表しています。臨床試験や接種が始まってから時間があまり経過していないことから、効果の持続期間については明らかになっていません。今後の情報が明らかになるのを待つ必要があります。

Q

これまでに認められている副反応にはどのようなものがありますか。

ファイザー社のワクチンでは、接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱等がみられることがあります。こうした症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。

日本への供給が計画されている海外のワクチン(アストラゼネカ社、モデルナ社、ノババックス社が開発中のワクチン)でも、ワクチン接種後に、ワクチン接種と因果関係がないものも含めて、接種部位の痛みや、頭痛・倦怠感・筋肉痛等の症状がみられたことが論文等に発表されています。(詳細は厚生省HPでご確認ください。)また、海外で、まれな頻度でアナフィラキシー(急性のアレルギー反応)が発生したことが報告されています。もし、アナフィラキシーが起きたときには、接種会場や医療機関ですぐに治療を行うことになります。

Q

ワクチンの接種はいつ、どこで、どのような順番で
うけられるのでしょうか。



接種が受けられる時期

接種を行う期間は、令和3年2月17日から令和4年2月末までの予定です。最初は、医療従事者等への接種が順次行われます。その後、高齢者、基礎疾患を有する方等の順に接種を進めていく見込みです。なお、高齢者への接種は、一部の市町村で4月12日に開始される見込みです。当初は実施する市町村や接種する人数が限られており、順次拡大していきます。

接種の対象や、受ける際の接種順位

新型コロナワクチンの接種対象は、接種する日に16歳以上の方です。大量のワクチンは徐々に供給が行われることとなりますので、一定の接種順位を決めて、接種を行っています。現時点では、次のような順でワクチンを受けていただく見込みです。なお、全国民分のワクチンの数量の確保を目指していますので、順番をお待ちいただく方々にも、後から順次接種を受けていただくことができる見込みです。

- (1) 医療従事者等
- (2) 高齢者(令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた方)
- (3) 高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方
- (4) それ以外の方

妊娠を考えている方や妊娠中の方、授乳中の方、新型コロナウイルスに感染したことがある方も、ワクチンを受けることができます。詳しくは厚労省HPのQ&Aをご覧ください。

接種が受けられる場所

原則として、住民票所在地の市町村(住所地)の医療機関や接種会場で接種を受けていただきます。インターネットで、ワクチンを受けることができる医療機関や接種会場を探すための、接種総合案内サイトを設置する予定です。そのほか、市町村からの広報などをご確認ください。なお、次のような事情のある方は、住所地以外でワクチンを受けていただくことができる見込みです。具体的な手続きは、今後案内される予定です。

- ・入院・入所中の住所地以外の医療機関や施設でワクチンを受ける方
- ・基礎疾患で治療中の医療機関でワクチンを受ける方
- ・お住まいが住所地と異なる方

接種を受ける際の費用

全額公費で接種を行うため、無料で接種できます。



《厚労省HPより引用》



花粉症

について



花粉症の正体は、人間の身体が起こすアレルギー反応の一つです。身体の免疫反応が花粉に過剰反応し症状を引き起こします。スギやヒノキなどの植物の花粉がアレルゲンとなっています。基本的に風邪症状と似ていますが花粉症の方に鼻づまりが多いと言われています。



代表的な原因植物

スギ（2月～4月）、ヒノキ（3月～4月）、ハンノキ（1月～4月）シラカバ（3月下旬～6月）、ブタクサ（8月～9月）、ヨモギ（9月～10月）など

（花粉症の症状）

主に鼻と目にあらわれます。無症状の人も見られますが、重症の方では倦怠感、微熱、皮膚のかゆみ、喉の異和感を訴える方もいます。

花粉が鼻や目に入ると身体が外に排出しようとし、涙、鼻水、鼻づまり、くしゃみなどがでます。花粉が結膜に付着するとアレルギー反応が起こり、目のかゆみ、涙目、結膜の充血などが見られます。

（花粉症の検査）

▶ 鼻汁中好酸球数

鼻汁を採取し花粉症で増加する鼻汁の中の好中球数を検討する。

▶ 皮膚テスト

花粉症の原因となるエキスを1滴注射し、皮膚の膨隆疹や発赤の有無を確認します。

▶ 血清特異的IgE抗体定量

血液検査を行うもので血清中に含まれる花粉に特異的なIgEの値を知る検査です。

▶ 鼻誘発テスト

花粉のエキスを鼻の粘膜に付着させます。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり等の症状発現の有無を確認します。

（花粉症の治療）

薬剤（特に抗アレルギー薬）・点眼薬・点鼻薬を併用する場合があります。マスクも重要であり吸い込む花粉の量を減らし症状を少なくさせる効果があります。

鼻の症状が酷い場合は耳鼻咽喉科、目の症状が酷い場合は眼科、内科、アレルギー科でも治療を受けることができます。



花粉症の症状と新型コロナウイルス感染症の違い

花粉症（アレルギー性鼻炎）と新型コロナウイルス感染症の症状は、鼻水やくしゃみ、鼻詰まり（鼻閉）、味覚の変化など似ているものがあります。そのため、「この症状は花粉症？それとも…」と不安になりますよね。しかし同じ鼻水でも、花粉症の鼻水は透明でサラサラとしていることが多く、感染症の鼻水は粘り気があります。また、発熱や嗅覚障害がコロナでは鼻閉がなくても生じるのに対し、花粉症ではほとんどの場合、鼻閉を伴うなど、細かな点が異なります。しかし、自己判断は危険。「もしかして…」と思ったら、かかりつけ医のほか、厚生労働省や各自治体の指定する相談窓口へ相談を。花粉アレルギーがすでにある人は、薬などの治療で症状を抑えておき、変化に気づけるようにしておきましょう。



免疫力を上げる食材とは…

根菜類

根菜類には、身体をポカポカと温め、免疫力の向上につながります。根菜類はじっくりと火を入れることでその素材の持つ旨みを十分に活かすことができます。人参：ビタミン A を豊富に含み、体内の粘膜を正常に働かせる働きがあります。レンコン・じゃがいも：ビタミン C を多く含み、白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。

ネギ類

にんにくや玉葱、長ネギに多く含まれる硫化アリルは、一部が体内に取り込まれるとアリシン成分に変化し、免疫力を高める働きがあります。アリシンは、ビタミン B1、B2 の吸収力を高める効果もあります。

春菊

免疫力を向上させるカロテンの含有量はほうれん草を上回り、茹でることによってその効果は高まります。独特の香りは食欲増進・消化促進などの働きも期待できます。カロテンは油に溶けると吸収率が高まるため、ナッツ類を使った和え物にすることで効果が期待できます。

南瓜

抗酸化ビタミンのビタミン E、β カロテン、ビタミン C を多く含み、粘膜の正常化や免疫力の向上、眼精疲労の改善にも効果があります。

免疫力を上げる食材を使ったレシピ

根菜カレー



材料（2 人前）

鶏もも肉	100 g
にんにく	1 片
しょうが	10 g
オリーブオイル	大さじ 2
レンコン	100 g
玉葱	50 g
人参	50 g
ジャガイモ	80 g
市販のカレールウ	

ポイント

レンコンも他の食材と同じく、油で炒めることによって栄養価の吸収率が向上します。



広報委員が選ぶ

ベストショット

Best Shot



撮影者：職員 撮影場所：写真館(お宮参り)

解説：わが子ではないのですが(笑)

赤ちゃんを見ていると無条件にかわいらしく感じられ、穏やかな気持ちにさせられます。赤ちゃんて、不思議だと思いませんか？

少し疲れてしまったかなと思った時に、この1枚の写真を目にし、癒されて、また、頑張ろうという気持ちになったので、これを私のベストショットとして挙げさせていただきました。

みなさんも、癒されて下さい。

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



Access

- 九州自動車道溝辺空港インターより車で20分
- 東九州自動車道隼人東インターより車で5分
- J R 国分駅より車で10分
- J R 隼人駅より車で10分

