

医学
ひとくち
メモ

第48回

新型コロナウイルス

感染しない、感染させないために

光風園病院 副院長 藤田 博司



明けまして、おめでとう御座います。昨年1月末に日本に寄港したダイヤモンドプリンセス号の集団感染に始まり、11月から12月にかけての第3波に至るまで猛威を振るう「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)」、皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。

ワクチンの効果もまだ明らかでなく、治療は進んできたとはいえ、特効薬は無いなかでは、正しい知識をもって予防することが重要です。新型コロナウイルスは、飛沫感染と接触感染をします。このウイルスは、プラスチックの表面で72時間、ステンレスで48時間、段ボールでは24時間生存します。頻度は少ないですが、多くの人々が触るドアノブや、手すりに触った手で、口や鼻を触り感染した事例があります。外出中はマスクをして口や鼻、また目も直接触らないことと、人が集まる施設利用時の手指消毒、外出後の手洗いが大切です。

飛沫感染予防には、マスクが有効であることは、東京大学医科学研究所の実験で明らかになりました。50cmの距離でウイルスを噴霧したとき、マスクをしていれば、ウイルスを吸い込む量を布マスクで17%、不織布マスクで47%減少できます。感染者が付くと、布マスク、不織布マスクいずれでも、ウイルスの排出量を70%減少することが分かりました。もちろん、鼻の上から顎の下までしっかり覆うことが条件です。その結果から、お互いがマスクをすることで感染はかなり予防できると考えられますが、布マスクより不織布マスクの方がお薦めです。

換気も重要ですが、この寒い時期に頻回に行くことはなかなか困難です。むしろ、閉鎖した空間で、1m以内の距離で長時間接することを避けましょう。少人数でも、マスクを外し大声で話すような会食は、控えなくてはなりません。山口県でも飲酒を伴う会食での感染が多く報告されています。

この病気は若い人は重症化しにくいといっても、家族に感染させ、高齢者が重症化する危険性があります。また、若い人で軽症であっても、だるさや呼吸困難、味覚、嗅覚障害、脱毛などの後遺症が数か月続くと報告があります。政策が悪いとかGo Toキャンペーンが悪いと批判するより、自分と大事な家族を守るのには、あなた自身の行動であることを自覚しましょう。マスク、手洗い、3密の回避、もうしばらく頑張りましょう。

光と風と

HIKARI TO KAZE TO

2021
冬号
Vol.50

ご挨拶

光風園病院 院長 木下 祐介



新たな時代に向けて

あけましておめでとうございます。皆様どのようなお正月を過ごされましたでしょうか。

この原稿を執筆している12月の時点では、幸い下関市周辺での新型コロナウイルス感染症の大規模な流行はないものの、感染される方が徐々に増えてきています。病気が相手ですから、どれだけ気を付けていても完全に防ぐことはできません。私たちも更に気を引き締めて参ります。

医療法人愛の会では、一人の感染者も出さないように種々の対策を行いつつ、万が一に備えての体制も整えています。私たち医療や介護の現場では、以前より医療安全や感染防止対策に力を入れてきました。こうした地道な努力の積み重ねや、普段からの職員教育の大切さを改めて痛感しています。何より、危機に際して職員一同がそれぞれの能力を発揮し協力してくれるありがたさを、病院長として学んだ1年間でした。

さて、新型コロナウイルス感染症対策を進める中で私たちは、一つ一つの業務を振り返り今後の課題に気付く事もできました。業務改善もこれまでにないスピードで進みました。コロナだけに目を奪われる事なく、日常の業務をしっかりと継続し、更に質を向上させていきます。

コロナ後の新たな時代に向けて、これからの世界ではこれまでの100年の変化が10年で起こりうるとも言われています。私たちは激動の時代に直面する事になります。AI、5G、8K等の活用で世界はどのように変わるのでしょうか。

私たち愛の会も、この危機を乗り越え、より良い医療と介護を提供できるように組織として成長して行かなければなりません。これからも職員一同で力を合わせて、明るい未来に向かって努力して参ります。引き続き、地域社会の皆様のご支援・ご指導をお願い申し上げます。

来年のお正月は、笑顔でのんびりと過ごしましょう!

〒752-0928 山口県下関市長府才川2丁目21-2

一般窓口: 083-248-0254 (8:45 ~ 17:30)

相談窓口: 083-248-1716 (8:45 ~ 17:45) (日・祝日除く)

ご意見・ご感想はこちらまで: info@kofuen.or.jp

*夜間の緊急連絡は夜勤職員が対応しますが、お問い合わせやお取り次ぎはできません。

アクセス

- ・ JR山陽本線 長府駅より徒歩約15分
- ・ 新幹線 新下関駅よりタクシー約20分



リハビリ
ひとくち
メモ 第10回

『サルコペニアってなに？』

光風園病院 理学療法士 白石 奈緒美 / 光風園病院 作業療法士 中村 美里香

みなさんは、サルコペニアという言葉を知っていますか？

サルコペニアとは、筋肉の量が少なくなる・筋力が弱くなる等で体の動きが悪くなった状態を指します。具体的には歩くのが遅くなる、手の力が弱くなるなどといった症状が現れるようになり、転倒や骨折により生活の質を著しく低下させる可能性が考えられます。サルコペニアを予防するためには栄養のバランスのとれた食事と適度な運動を心がけて日常生活を送ることが大切であると言われています。



未然にサルコペニアを防ぐため、以下の5項目に当てはまるかチェックしてみてください。

- 握力：4～5kgの物を持ち上げて運ぶのがどのくらい大変ですか**
0 = 今は大変ではない 1 = 少し大変 2 = とても大変(全くできない)
- 歩行：部屋の中を歩くのがどのくらい大変ですか**
0 = 今は大変ではない 1 = 少し大変 2 = とても大変(杖や手すりを持って歩ける、全く歩けない)
- 椅子立ち上がり：椅子やベッドから移動するのがどのくらい大変ですか**
0 = 今は大変ではない 1 = 少し大変 2 = とても大変(助けがないとできない)
- 階段を昇る：階段を10段昇るのがどのくらい大変ですか**
0 = 今は大変ではない 1 = 少し大変 2 = とても大変(昇れない)
- 転倒：この1年で何回転倒しましたか**
0 = なし 1 = 1～3回 2 = 4回以上

10点満点で4点以上であればサルコペニアが疑われます。



皆さんの身の回りにもチェック項目が当てはまりそうな方がいませんか？ 早く気づくことで寝たきりにならず、自宅で長く安全に生活することができるようになります。日々意識して体を動かすことが一番の対策になるのです。

この記事がそのきっかけになれば幸いです。最後まで読んでいただきありがとうございました。

第10回 栄養レシピ紹介

お正月に食べ過ぎて、胃腸の調子が悪い方もいるのではないのでしょうか？

今回は、当院で提供している大根のゴマ酢和えをご紹介します。大根は、ビタミンCやでんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含みます。アミラーゼはでんぷんを分解する酵素で食物の消化を助け、胸やけや胃もたれを防ぐ効果があります。

大根のゴマ酢和え(作りやすい分量 8人分)

大根	320g(約1/3本)	酢	大さじ2
塩	小さじ1/2(大根の重量の1%)	砂糖	大さじ3 小さじ1
人参	120g(小さめ1本)	塩	小さじ1/5
干し椎茸	6g(1枚)	すりゴマ	大さじ1

● 1人分の栄養 エネルギー:36kcal 塩分:0.5g



お口の
ひとくち
メモ 第10回

『どんな感染予防をしていますか？』

光風園病院 歯科衛生士 小野 朋子

最近テレビを見ていると、村岡山口県知事と山口県歯科医師会会長とのコマーシャルを目にする事はありませんか？「感染予防に口腔内を清潔にしましょう」という内容のものでした。今騒がれている感染症と言えば新型コロナウイルスですが、このウイルスが感染拡大し約1年。確実な予防策や予防薬という物はまだ出ておらず不安な毎日をお過ごしではないでしょうか？

見えない敵に私たちが出来る事は一般的な感染症予防の「手洗い・うがい」「マスクの着用」「密を避ける」「換気」等々と言われていますが、先に出ました「口腔内を清潔にする」という事も大きな感染症予防なのです。

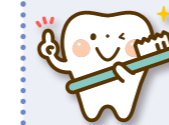


今回は感染症予防の話をしていきますが、ここでいう「感染症」は「新型コロナウイルス」のみではなく「うつる病気」全般の事をお話します。

病原体は多くの場合鼻や口の粘膜から侵入します。ただし粘膜に入った時点ではまだ悪さは出来ません。なぜならウイルスは周囲がたんぱく質で覆われており、そのままでは繁殖出来ないのです。しかしそこにプロテアーゼという酵素があるとたんぱく質が切断され、細胞内に侵入できるようになります。プロテアーゼは鼻やのど、口に常在します。

また歯周病菌はプロテアーゼを産出します。歯周病を抱えている人やプラーク(歯垢)が溜まっている方は口腔内にプロテアーゼが特に繁殖しています。つまり口腔ケアが不十分だとウイルスが繁殖しやすい環境ができ感染症リスクを上昇させてしまいますのです。

では、歯周病の発症や進行を防ぐにはどうしたら良いのでしょうか？



もっとも効果的な歯周病予防は毎日のブラッシングです。プラーク(歯垢)は歯の表面だけではなく、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目に溜まりやすく時間をかけてしっかり磨く事が大切です。

ただし、歯周ポケットといわれる歯肉の深い溝部分に歯ブラシは届きません。ここは歯科医院での定期的なメンテナンスでプラークを除去してもらう必要があります。

歯周病を防ぐには自分で行うセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアの双方が重要といえます。ぜひ感染予防の一環として「セルフケアの確認」と「メンテナンス」で歯科受診をされてみてはいかがでしょうか。



＜作り方＞

- 大根、人参は皮をむき、スライサーか包丁で幅1cm程度の線切りにする
- 大根は塩を振って10分程度おき、水分が出てきたら水気を絞る
- 人参は柔らかくなるまで茹でて冷まし、水気を絞る
- 干し椎茸は軽く洗ってから水に戻し、線切りにする。戻し汁で炊いて、冷まし、汁気をきる
- Aの調味料を混ぜ、合わせ酢を作り、材料に加えて和える



ワンポイント 耐熱容器に干し椎茸1枚と水100ccを入れてラップをして電子レンジ500Wで1分加熱し、やわらかくなったら線切りにします。戻し汁に入れてもう一度電子レンジ500Wで30秒加熱すると、短時間で④の工程を省くことができます。※お好みに合わせて酢と砂糖の割合やゴマの量を調整して下さい。

＜噛む力が弱くなった方に提供する場合＞

- 大根、人参は細い線切り(長さ4～5cm程度)にして、軟らかく茹でて水気を絞る。干し椎茸は小さく切っても食べ難いため使用しない。
- Aの調味料と市販のとりみ剤をまぜ、ケチャップ状にとろみのついた合わせ酢を作り、①に加えて和える。(とりみ剤によっては塩分が含まれているため、味を調整して下さい)



ワンポイント 大根も茹でることで、噛みやすくなります。合わせ酢にとろみをつけることで、口の中で食材がばらばらにならず、飲み込みやすくなります。