



医療法人 愛の会

光と風と

2024 Vol.56



新年あけましておめでとうございます。

長府才川ふれあいサロンに参加しました。

11月30日に長府才川ふれあいサロンで、当院管理栄養士が『バランスのよい食事と効果的なたんぱく質のとり方について』お話をさせていただきました。フレイル（虚弱な状態）のチェックや日頃の食事について書き出してもらうなど、参加された方に実際に取り組んでいただく内容もあり、とても盛り上がりました。木下祐介院長も、入院してからだけでなく、地域で暮らされている時から、介護や病気の予防のために地域貢献していきたいと挨拶をさせていただきました。

介護や病気を予防し地域の方々の健康寿命に貢献するだけでなく、地域力を高める一助にもつながる活動であることを改めて感じました。また、地域のことを知ることで当院の患者さんが地域に戻られる際によりよい支援につなげることができます。

今後も法人として地域に貢献できるよう努めていきます。

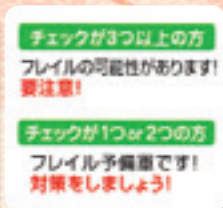
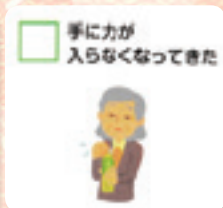


フレイルとは？

年をとって心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル(虚弱)」といいます。多くの高齢者は「フレイル」を経て要介護状態に進むといわれています。「フレイル」は「健康」な状態に戻れる可能性のある段階です。



～ あなたもフレイルチェックをしてみましょう！～



ドクター紹介 Doctor introduction

鈴木雄先生インタビュー

Q 出身地は？

A 生まれは福岡県田川市。小学校までいました。その後は飯塚市です。

Q 好きな食べ物は？

A カレーです。子どもの頃から好きでした。辛さとかではなくカレーの味が好き。最近ではスープ系のカレーが好きです。

Q 休日は何をして過ごしていますか？

A 熱帯魚の水換えや水草のトリミングをしたり、猫が2匹いるので猫のお世話をしています。朝起きて2時間くらいしています。前の病院ではバイク通勤していた時があって、20年程前の昔のバイクですが、そのバイクの手入れや整備などしていたら夕方になってしまいます。



Q 医師を志したきっかけは？

A もともとは大阪の製薬会社で研究職をやっていました。9年目頃に自分でやっていたことが上手いかわず、地元でみんなの役にたって自分も充実できたらいいなと思っていた時、眼科医をやっている兄に勧められ、医学部を受験し受かったので頑張ろうと思いました。

Q 新たにチャレンジしてみたい事は？

A ずっと呼吸器内科をやっていたので、胸は専門分野で分かるけど、お腹の事についてわからないことがあります。お腹のCTの読み方や、エコーの勉強など、セミナーに参加したりとこれから勉強していきたいです。

Q 生まれ変わるとしたら何になりたいですか？

A アメリカ人になって英語を使って、世界中を旅行してみたいです。

Q 医師として大切にしていることは？

A 安全第一です。患者さんの話をよく聞き、一番いい方法を考え安全に治療することを大切にしています。患者さんに少ない負担で治療することを心がけています。

患者さん、スタッフに喜んでいただけるようにがんばっていきます。
よろしくお願いします。



みかん狩りに行きました！

コロナ禍で職員家族の参加イベントを中止していましたが、ようやく再開することができました。約100名の職員とその家族が参加しました。みかんはとても甘く、みかんを頬張る子どもたちの姿に癒されました。

天候にも恵まれ、久しぶりの家族参加イベントで職員同士の交流も深まった1日になりました。



甘くて
おいしい！

舌のメンテナンスで健康な生活を!

舌は体の状態を映す鏡とも言われています。味を感じる役割以外にも発声や食べ物を飲み込むなど様々な役割があります。舌のことを知ることは健康な生活の維持にも役立ちます。



～舌診～

舌診では舌は4つの部位 舌尖、舌中、舌辺縁、舌根に分けられそれぞれの色や形を診ます。舌苔（舌の表面に付着する苔状の物）の色や性状や、舌の裏も診ます。

舌辺縁

赤くなっていたり一方が強張って歪んだりすると肝・胆の負担が疑われる

舌根

根元だけが特に変化する事は少ないが病が進行すると何らかの症状が現れる

舌尖

特に赤いと上腹部に熱をもった状態が疑われる

舌中

黄色、苔が斑になっていると脾・胃に負担が疑われる



舌 苔	細菌、食べカス等の集まり。口臭の原因にも
舌痛症	ストレスを抱えている時や同時期に歯科治療を行うと発症することがある
できもの	粘液膿胞、唾石症、稀だが舌癌の可能性もあることも
味覚障害	亜鉛欠乏、神経障害、全身疾患、タバコ、ストレス等様々な原因がある
白斑や紅斑	白板症、紅板症、口腔カンジダ症が疑われる 数%は前癌病変の場合も
黒毛舌	中年期以降に良く見られる 特に治療の必要は無いが保清を心がけて

～舌のメンテナンス方法・注意点～

舌ブラシやガーゼで清掃します。補助として洗口剤も使用すると良いでしょう。舌の奥から手前に向けて掻き出すように拭きましょう。

注意点: 普通の歯ブラシでは硬すぎて傷が出来やすいので使用しない方が良いでしょう。こすりすぎは炎症や傷の原因になるため、1日1回が目安です。



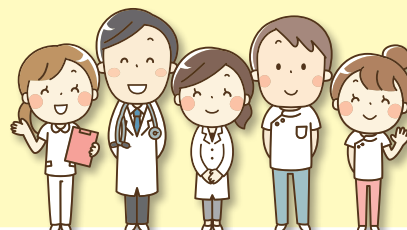
一緒に働く仲間を募集中!

当院では、患者さんとスタッフの笑顔が輝く病院を目指すため、一緒に働く仲間を募集しています。詳しくは、当院のホームページをご覧ください。

採用特設サイト - 医療法人愛の会 光風園病院

検索

<https://www.kofuen.or.jp/recruitment/>



新型コロナウイルス感染症の 罹患後症状 新型コロナウイルス後遺症



光風園病院 副院長 藤田 博司

新年、明けましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症が、感染症法で5類に分類され、様々な制限が緩和されて初めての正月、いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染（COVID-19）はオミクロン株になって、感染力は強いものの、多くの人が感染を経験したことや、ワクチンの普及により集団免疫が得られたためか、第9波は定点報告でみても、あまり大きな波ではなかったようです。また、これまでより重症化率も下がり、治療法も進み死亡率も下がっています。

しかし、新型コロナウイルス感染にはまだ問題が残っています。それは、COVID-19の罹患後症状、いわゆる後遺症と呼ばれるもので、新型コロナウイルスに感染した後に、感染性は消失したにもかかわらず、罹ってすぐの時期から持続する症状、回復した後に新たに出現する症状、症状が消失した後に再び生じる症状の全般をさしています。WHOの定義では、「新型コロナウイルスに罹患した人にみられ、少なくとも2ヵ月以上持続し、また、他の疾患による症状として説明がつかないもので、通常はCOVID-19の発症から3ヵ月経った時点にもみられる」となっています。

代表的な症状は、疲労感・倦怠感、呼吸器症状（咳、喀痰、呼吸困難感）、筋力低下、集中力低下、脱毛、睡眠障害、嗅覚障害、味覚障害、関節痛、筋肉痛、記憶障害、頭痛、抑うつ、動悸、下痢、腹痛、などがあります。WHOは、これまでの研究によると感染者の約10～20%に罹患後症状が発生するとしています。わが国の調査では、罹患後12か月の時点で、13%に疲労感・倦怠感、9%に呼吸困難感、8%に筋力低下、集中力低下、7%に睡眠障害、記憶障害、5%に脱毛、頭痛、味覚、嗅覚障害がみられたと報告されています。年齢的には、40歳代から65歳の中高年齢層に多かったようで、中には、日常生活や仕事に大きな影響が出た人もいます。

新型コロナウイルス感染症で、酸素吸入や人工呼吸を受けるなど重症な人に多いようですが、それ以外にも、肥満の人で5.44倍、罹患中に脱毛を経験した人で6.94倍、頭痛を経験した人で3.37倍、喉の痛みを経験した人で3.56倍のリスクがあるようです。一方、ワクチン接種が、罹患後症状の発症を減少させる可能性を示唆するという研究報告もあります。罹患後症状の多くは、時間経過とともに改善することが多いと報告されています。一方、症状が残存する方も一定程度います。特別な治療はなく、各症状に応じた対症療法（症状を和らげる治療：咳に対して咳止め薬を処方する等）が主体となります。症状のある方は、かかりつけ医か、市の相談窓口ご連絡してみてください。

これまでのような生活上の大きな制限は必要ありませんが、寒い季節では新型コロナウイルスのほか、インフルエンザをはじめ多くの感染症が流行します。人混みでのマスクや、帰宅後の手洗い、手指衛生、うがいなど、感染予防は継続し、新たな年も健やかにお過ごしください。

医療法人 愛の会



光風園病院

〒752-0928 山口県下関市長府才川2丁目21-2

代表窓口：083-248-0254

(8:45 ~ 17:30)

ご意見・ご感想はこちらまで

info@kofuen.or.jp



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

