

# ちよっこしい話

木島病院報

春夏号 Vol. 104

令和3年6月発行  
発行：木島病院新聞委員会

## 犬と一緒に健康に

金沢医科大学 血液免疫内科学 正木 康史



学生時代は猫派で猫ばかり飼っていた私が、犬と暮らすようになったのは家族が犬を飼いたいと強く希望したためである。

栗色のトイプードルの男子で、名前はマロンに決まった。猫と違って犬は散歩に毎日行かなくてはならない。マロンと私の果てしない散歩の日々は始まった。出張で不在の日を除いて、雨が降ろうが槍が降ろうが朝晩に散歩する事が日課となった。晴れた日は勿論気持ち良い。右膝に爆弾を抱えているため激しい運動ができない私にとって、マロンとの散歩が唯一の気分転換の運動だ。曇りの日も当然気持ち良い。問題は雨・雪の日である。何しろ石川県は年間降雨日数が常に日本の最上位付近にあり、年間雷日数は日本一という県である。そうそう気持ちの良い好天ばかりではない。雨が降ってくると、少しでも雨の少ない時間帯を選んで散歩したいので、天気ばかり気にするようになる。おかげで雲の読み方が少しわかるようになった。天気がどうであれ、朝晩の散歩だけで毎日一万歩以上は歩くようになり、健康的でもある。

Face Bookにマロンの写真を毎日1枚ずつ載せるようになると、犬つながりで結構面白い人間関係もできた。はたから見ると毎日犬の写真を撮って載せている変人に映るかもしれないが気にしない。毎日載

せたくなるような、実に様々な表情や仕草をみせてくれるから、ネタが尽きる事はない。

犬と飼い主が長時間アイコンタクトすると、双方に幸せホルモンであるオキシトシンの分泌濃度が上がる事が近年報告されている。実際にマロンが何を考えているかまでは分からないが、マロンと暮らす事でお互いの幸せホルモンが増えている事だろう。

早いもので、マロンも先日11歳になった。人間年齢に換算すると後期高齢者である。これからも一緒に長生きしよう。

## いよいよコロナワクチンが始まります



院長 竹内 尚人

遅れに遅れていたコロナワクチン接種が医療従事者向けに当院では4月28日に第1回目が始まりました。また5月6日からは金沢市でも予約受付が始まり、大混乱となりました。国の不手際でコロナワクチンの輸入が遅れ、目途さえ立たない状態が長く続きましたが、5月第4週からは安定して供給されるようです。まだ予約取れてない方も焦る必要はありません。

必ずワクチン接種はできます。ワクチンの目的は次の3つです。先ず感染する可能性を低下させること。次に感染しても重症化を防ぐこと。さらに感染しても周囲の人に感染させないこと。以上の3つことは科学的にも証明されています。注意していただきたいのはワクチンしても感染しない訳ではないのです。マスクの着用や社会生活の中での感染予防は続ける必要があります。そうすることにより感染発症が減少していき、新型コロナに打ち克ったといえる時が来ます。

高齢者の方に引き続いて若い方にも接種は始まっていきます。若い方も必ず接種できます。なるだけ多くの方が接種受けることにより、より良い集団免疫が獲得されます。副反応がマスコミで報道されていますが、過剰に不安がることはありません。なるだけ早くマスクの必要のない社会に戻るためにも多くの方がワクチンを接種してください。



## 看護師国家試験合格!

看護師 小林 玲奈

今年3月に無事看護師国家試験に合格し看護学校を卒業することが出来ました。3年前から木島病院に勤務し、学業と仕事を両立させることに難しさを感じることもありましたが、職場の方々が支えて下さったおかげで乗り越えられました。学生の時は外来での勤務でしたが、4月からは看護師として病棟で働かせていただいています。初めての病棟勤務で不安はありますが、一人一人の患者さんに合わせた看護を提供できるよう、日々努力していきたいです。



## 北國銀行Honey Bee プレーオフ7連覇!



北國銀行ハンドボール部トレーナー  
柔道整復師 畑 圭祐

3月14日に国立代々木体育館で行われた日本ハンドボールリーグ プレーオフ決勝で北國銀行ハンドボール部が勝利し、大会7連覇(7年連続8回目)を果たしました。今シーズンはコロナ禍でチーム練習も出来ない状況から始まりました。なかなかパフォーマンスが上がらず悩んだり、怪我で苦しんだり、コンディションを整えるのが難しい時期もありましたが、最後に最高の表情を見られて良かったです。選手たちのおかげでトレーナーとしても貴重な経験をさせていただきました。

チームには日本代表に招集されている選手もいます。まだまだ世界的にも難しい状況ではありますが、スポーツ界の盛り上がりや選手たちの頑張りが明るいニュースを届けてくれると思います。是非オリンピックでの活躍も注目して下さい。

プレーオフの7連覇は大会タイ記録だそうです。今シーズンは新記録(8連覇)への挑戦になります。今シーズンも応援よろしくお願いします!



## 令和3年3月に診療費支払機を導入しました!

医事課 山森 晴華

これまでは会計からお呼び出しをしていましたが、診療費支払機を導入したことにより、請求書が仕上がったら、患者番号表示モニターに表示されます。

診療費支払機でお支払いの方は、診察券を入れた後、音声ガイダンスの案内通りにすすんでいただき、お支払いができます。また、お薬の案内も印刷されますのでご覧ください。

分からないことがあれば、受付窓口までお声かけ下さい。



## スポーツリハビリきじま

健康運動指導士 大澤 由依



今月から、スポリハにある筋トレマシンの使い方や効果などを1つずつ紹介していこうと思います。今回は、レッグプレスというマシンを紹介します。

レッグプレスは、大腿部・臀部の筋力を協調的に発揮する能力を養うことができます。

次に使い方を説明します。まず、マシンに座り両足を腰幅程度に開いて、マシンボードに固定します。両手でマシンの

ハンドルを握り体を固定します。これが開始姿勢です。

続いて、動作のポイントです。胸、腰背部を適度に張り、臀部・下腹部に力を入れて、股関節と膝関節を同時に曲げたり伸ばしたりを繰り返します。呼吸は、伸ばす時に息を吐きます。

注意点は、膝がつま先よりも内側に入ったり、外側に向いたりしないこと、臀部はシートから浮かないようにすること、シートから身体を離さないことなどです。

下半身全体を使うので、下半身を引き締めたい方にもおすすめのマシンです。

## 介護センターだより

介護福祉士 山田 貴子



テーブルフラワー作り

きじま在宅介護センターでは、作業療法のレクリエーションとして「テーブルフラワーづくり」を行いました。丸いオアシスにバラやカーネーション等の色とりどりの造花を挿していきます。沢山のお花を使うので、「どのお花にしようかな」とお花選びに会話も弾み、コミュニケーションの場にもなった様です。出来上がりは皆さんそれぞれの個性が出て見

せ合いながら「それもいいね」と嬉しそうにお話されていました。

これからも、皆さんに楽しんで頂けるレクリエーションを行っていこうと思います。



## 職員リレー紹介

▶▶▶ 理学療法士 太田 将貴 さん



こんにちは、理学療法士の太田です。  
今年の2月22日に長男が生まれました。名前は瑛介（えいすけ）です。  
お腹の中にいるときから大きいと言われていましたが、3715gと元気に生まれてきました。

コロナ禍なので面会や立ち合いは出来ず、父親としてはただただ待つしか出来ず、退院してくる日まで何とももどかしい日々が続きましたが、退院してきた時にはようやく会えたという感動がありました。

はや2ヶ月が経ちましたが、笑ったり、目で人や物を追ったりするようになってきました。そして日に日に大きくなっており、少しずつ成長していることが感じられ、日々の感動とこれからの成長への楽しみで胸がいっぱいです。

両親ともにスポーツをやってきたので、大きくなったら家族で運動するのがとても楽しみです。これから父親として家庭、仕事に頑張りたいと思います。

皆様もお身体に十分にお気をつけて日々をお過ごしください。



## 接骨院紹介

Bivi接骨院

院長 備前 雅斗

Bivi(ビビ)接骨院の備前雅斗です。8年間木島病院に勤務して、5月10日に接骨院を開院致しました。木島病院では、特に足の疾患を抱えている方を見させていただく機会を多く頂きました。その中で、試行錯誤しながら施術を行い、あるいはインソールなどを製作し、患者さん一人一人と真摯に向き合う事の大切さを学ぶことが出来ました。本当に貴重な経験が出来たことを感謝しています。

当院のコンセプトは“幸せは足もとから”です。来院された方が、笑顔で幸せを感じられるように、精一杯施術させていただきます。木島病院時代に学んだ、患者さん一人一人に真摯に向き合う姿勢を忘れずに頑張ろうと思います。

話は変わりますが、最近長男が産まれました。こちらで報告になってしまった方は申し訳ありません。接骨院にお立ち寄りの際は子供の顔見ていてください。



## 編集後記

もうすぐでジメジメと湿気が多い梅雨。気分が滅入りそうですが、鯔、鰯、とうもろこしなど旬のものを食べて元気にレッツ・ゴ〜♪

木島病院新聞委員一同

木島病院

TEL(076)237-9200

FAX(076)237-9202

きじま在宅介護センター

TEL(076)237-7111

FAX(076)237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL(076)237-9200

FAX(076)237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1

病院ホームページアドレス

<http://www.kijima-hp.or.jp/>