

ちょっこしい話

木島病院報

令和4年 新年のご挨拶

新年号 106
Vol.

令和4年1月発行
発行：木島病院新聞委員会

木島病院院長 竹内 尚人



新年あけましておめでとうございます。新型コロナ感染症は昨年9月以降急激に減少しましたが、今年は感染力の強いオミクロン変異型ウイルスによる感染拡大が懸念されています（昨年12月17日時点）。なるだけ早く3回目のワクチン接種が期待されるところですが、ファイザー社製ワクチンの安定供給が確保できていないために前倒しはできない状態になっています。新型コロナ感染症の始まりからを振り返ってみると、日本は特効薬どころかワクチンでさえ製造販売できていません。中国やロシアは感染拡大後すぐにワクチンを製造開始し、輸出しているのに歯がゆいことです。日本の国力低下の影響がこんなところにも表れているのでしょうか。

これからWith コロナの時代、医療の現場はどう変わっていくのでしょうか。インフルエンザと異なり、新型コロナ感染症は季節性がなく年中感染に注意しなくてはならないようです。発熱して医療機関にかかるときは夏でも別ルートで受診することが当たり前になり、発熱者は他の疾患の方と明確に隔離されるでしょう。またあらゆる医療行為を行うときは医療関係者・患者さんともにマスクをすることがルールのようになり、人が集まるときにはマスクして参加がマナーになるでしょう。

私たちの病院は「元気になるための病院」としてどう対応していったらいいのでしょうか。必要以上に新型コロナ感染症をおそれることなく、マスク・手洗いの基本を守り、感染者に対する偏見持つことなく接していくことが大切でしょう。その上で新型コロナ感染症流行前の様に理念に基づいて、行動指針を実行していくたいと考えています。また春には3回目の電子カルテの更新が控えています。各部署が連携をとり、より良い電子カルテを構築して、トラブルなく導入できるように配慮していきます。

今年は感染症対策の基本を守ることで、どこにも行けて、自由に飲食できて、多くのイベントに参加できるようになることを祈念しています。

新型コロナウイルスと口腔 「唾液腺はコロナウイルスの Production factory(生産工場)」



木島病院 歯科医師 齊木 康正

2021年3月のネイチャー・メディシンに米国の研究チームが発表した論文の中で、新型コロナウイルスが口の中の粘膜、歯肉、唾液腺を含む口腔内に感染し、増殖することを報告しています。「唾液腺はコロナウイルスの生産工場」は、総説の中で彼らが例えとして使用した言葉です。この研究結果は、新型コロナウイルスが口から感染し、唾液を通じて体内に広がる可能性と、感染者の多くが味覚を失う理由になる可能性を示しています。また、口腔内の細胞で増えた感染力のあるウイルスが、唾液中に排出され、それが飛沫として他人の口や鼻から感染することが考えられますので、マスクの着用や飲食時における飛沫対策の重要性が改めて示されたと言えます。

2020年から2021年は、新型コロナウイルス感染症と口腔が直接関連する内容の論文が多数発表されています。口の中が不衛生な人・歯周病が進行している人は、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい・死亡率が高いというデータも見られます。ウイルス感染症に対抗する一つの手段として、口腔清掃・口腔ケアを含む口腔健康管理を考えてみてはいかがでしょうか。



口腔ケアと感染症予防

歯科 市村 知佳

歯や口のケアは、きちんとできていますか。

毎食後や就寝前の歯磨きを忘れてしまったり、だらだらと長時間食べ続けてしまったりしていませんか。口の中が不潔だと、ウイルスに感染しやすいともいわれており感染症予防としても口腔ケアは大切です。歯周病の人が新型コロナウイルスに感染した場合、歯周病でない人の約3.7倍重症化しやすいという報告があります。

適切な口腔ケアには、自分で行う毎日のセルフケアと、定期的に歯科で行うプロフェッショナルケアの両方が必要です。セルフケアでは、虫歯や歯周病の原因となる細菌のかたまり（プラーク）を落とすことを意識しましょう。

歯と口には、食べ物をかみ碎いて味を感じる機能や、会話をしてコミュニケーションをとる機能などがあります。口の中を清潔に保ち、かむ・飲み込む・話す・笑うといった動作をスムーズにするために、舌の体操や唾液腺マッサージなど口の周りの筋肉を鍛える事はとても効果的であり、感染症の予防にも役立ちます。ぜひ自宅でも取り組んでみてください。

そして、自分の歯と口を見直して元気に過ごしましょう。

2021 金沢マラソン!!

 達成☆初マラソン完走！ 理学療法士 桂 紗世子

令和3年10月31日に、金沢マラソン2021が開催されました。自身の節目の年、何か新しいことに挑戦してみたいと思い、金沢マラソンに出場することを決めました。初めは3km走るのも精一杯で、「10kmも走れる気がしない…42kmなんて絶対ムリ！！」と思っていたのですが、少しずつ練習していく中で、5km、8km、10kmと、少しずつ走れるようになるのが面白く、走ることが楽しくなっていきました。



それでもフルマラソン、未知の世界に不安はありました。しかも直前の練習で足の爪を傷めてしまい、不安が倍増。膝も痛くなってきていたので、楽しむ余裕がなくなっていました。

そんな折、以前木島病院で一緒に働いていた備前先生の接骨院に相談に行き、丁寧に診てもらってテーピングの指導をして頂いたおかげで、何とか無事に、そして楽し

みながら完走することが出来ました！（目標の6時間切ることも達成できました）
当日大会中も、例年に比べて沿道の応援は少なかったとは言うものの、たくさんの方に声をかけていただき、声援を頂いたことが本当に力になり、後半は感動でウルウルしながら走っていました。大会に関わって下さったみなさんに心から感謝の気持ちでいっぱいです！！



Bivi
接骨院

Bivi接骨院 院長 備前 雅斗



今回の記事にもお話が出ている、当院出身の柔道整復師 備前雅斗先生の接骨院「Bivi 接骨院」ですが、患者様より場所を知りたいとの声がありました。以前のちょっとこ

いい話104号の接骨院紹介では地図を載せていなかったので、今回は場所が分かる地図を掲載いたします。

マラソンを始めとした各種スポーツによる障害、テープ指導やインソール作成など、当院での経験を基に幅広い分野の知識を持っているので、不調の際には一度相談に訪れてみたらいかがでしょうか。

お電話でご予約ください

☎076-205-9453

予約優先、当日予約可
21時まで受付
駐車場ゆったり3台完備



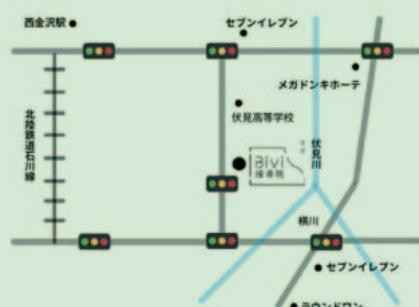
Instagram



ホームページ



LINEで
カンタン予約



医療ソーシャルワーカーってどんな仕事? ▶



ソーシャルワーカー 平澤 憲一

「医療ソーシャルワーカー(MSW)って聞いたことがあるけど、どんなお仕事なんだろう?」そんな疑問をもつたことありませんか?

そこで、今回は医療ソーシャルワーカーの仕事の内容について紹介したいと思います。

医療ソーシャルワーカー (MSW:Medical Social Worker)

は、医療機関における福祉の専門職です。「病院などの保険医療機関において、患者様やそのご家族様が抱える様々な問題解決のために調整や援助を行う人」とされています。

当院でも患者様やご家族様が抱える悩みや問題解決を図り、よりよい社会生活を送るために支援をしています。

昨年8月16日にMROさんの夕方のニュース番組「レオスタ」内で退院支援の取り組みが報道されました!

近年、単身高齢者や、事情があってご家族に頼れない方が増えております。そこでシニアサポート北陸様と連携し、患者様が無事に退院先を選定することができました。その際の身元保証の取り組みについて紹介されました!



作業療法士 丸山 紘範

昨年の9月28日に秋の避難訓練を行いました。避難訓練は春と秋の2回実施しておりますが、春の避難訓練は前回に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大予防の為に行うことができず、訓練内容をまとめた動画を作成して全職員に回覧してもらいました。

秋の避難訓練はシューターや避難はしごを用いて避難する方法を確認します。避難器具の設置は北陸総合防災センターの方にご指導いただき、正しい設置方法を周知できました。シューターや避難はしごは室外にすばやく移動できるという利点がありますが、高所からの避難となるので、皮膚がシューターに擦れたり、出口から勢いよく飛び出したりして怪我をする恐れがあるという欠点があります。新入職員には必ず避難を体験してもらい、欠点も含めて学んでもらっています。

今後も年2回の訓練をしっかりと行い、もしもの時の為に備えていきます。



スポーツリハビリきじま

健康運動指導士 大澤 由依



スボリハには、全部で8つの筋トレマシンがあります。1つのマシンで2種目行なうことができるマシンもあるので、合計12種目の筋トレを行う事が可能です。

今回は、アダクション（脚を開いた状態から閉じる）＆アブダクション（脚を閉じた状態から開く）をご紹介します。

アダクションは、足を開いた状態から閉じる動作を繰り返し行います。主な効果は、内もも（内転筋群）の強化、〇脚・膝痛の改善です。さらに、下腹部引き締めの補助効果も期待できます。

アブダクションは、足を閉じた状態から開く動作を繰り返し行います。主な効果は、お尻横（中殿筋）の強化、股関節の動き改善やお尻引き締めの効果も期待できます。

動作のポイントは、弾みをつけないことです。上体を丸めず、背筋を伸ばして行います。内転筋群、中殿筋を鍛えることは、膝関節・股関節の動きをスムーズにするとともに、立っている時や歩く時の姿勢改善に繋がります。

介護センターだより

みんなで歩こう金沢マラソン!!

理学療法士 村澤 卓郎

令和3年10月31日に金沢マラソンが開催されたのに合わせて、デイケアでは『みんなで歩こう金沢マラソン』と題して歩行練習を行いました。利用者さんの歩いた距離を合計し、フルマラソン往復距離の84kmを目標として11月上旬から始めました。



歩き終えたら少し豪華なおやつを提供する事を伝えると、よく歩いている利用者さんは長く距離を歩くようになり、歩くのが苦手な利用者さんは普段よりも頑張って歩く姿が見られました。そして、12月22日に誰も転倒することなく無事に歩き終えることが出来ました。このような企画を行い、利用者さんからは目標が出来て楽しく歩くことが出来たとの声があり、これからも楽しくリハビリが出来るように心掛けていきたいと思います。



職員リレー紹介

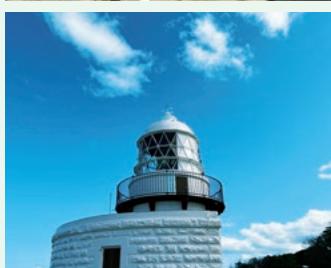
▶▶▶ 看護補助者 中島 千寿 さん



回復期リハビリテーション病棟で勤務しています。看護補助者の中島です。木島病院で勤務してはや1年が経ちます。

私の地元は、ここから2時間半も離れたところにある珠洲市です。珠洲市は、他の地域に比べるとなにもないというイメージを持たれがちですが、有名な観光スポットやおしゃれなカフェがたくさんあります。

先月、帰省した際に禄剛崎灯台と鈴々堂というカフェに行ってきました。禄剛崎灯台は、ひたすら急坂を登って行くので日頃なにも運動していない私は、頂上に着く間でヘトヘトになり、とても体力の衰えを感じさせられました。そして、その日は晴れていたこともあり、疲れが吹っ飛ぶくらい綺麗な景色を見ることが出来ました。鈴々堂は、高校生の時から通っているくらいお気に入りのカフェです。ここで食べるシフォンケーキは、外がサクッとしていて中がふわふわでほっぺたが落ちるくらいおいしいです。また、裏庭にはアルペペとオメメという2匹のポニーがいてとてもかわいかったです。珠洲市には、まだまだいいところがあるのでみなさん、ぜひ遊びに行ってみてください。



イルミネーションや季節ごとの飾りつけ

新聞委員 滝口 慎太郎



新年には院内に鏡餅やしめ飾りなどが飾られています。今年も良い年を送る事が出来るよう、元気に健康に過ごしたいですね。

去年のクリスマスの時期には院内の待合室にツリーが飾られました。これを見ると毎年、クリスマスが近いというワクワク感と同時に、1年も終わりが近づいてきていると感じさせられます。

また、冬の間は当院の入口にイルミネーションが灯ります。日中に来られる方は見たことがないかもしれません、夕方の暗くなる時間から点灯しています。派手なものではないですが、タイミングによっては雪の白さにイルミネーションの青が映え、ささやかな感動を得ることが出来ると思います。診察に来られる以外にも、近くを通りかかる機会があれば見ていただけたらと思います。

冬の寒さが堪える中でもイルミネーションを見ると、寒いという感覚、怪我による痛いと言う感覚を綺麗だなどといった感情に置き換えられるかもしれません。そして次に来る暖かな春という季節を心待ちにしましょう。



編集後記

- 去年は満足の行く年になりましたか?新年になった今、心機一転して新しいことに挑戦したり、目標を立てるにはいい時期です。
- 小さな目標、大きな目標、人それぞれありますが、皆さんにとって今年も良い年になりますように。 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