

# 水戸病院だより

Mito Hospital News



第92号

2022年4月(春号)

- 健康コラム「血糖値が気になってきたら」
- 暮らしに役立つ情報「やめたくてもやめられない依存症」
- ちょっと教えて「新型コロナの検査方法とその比較」

## 新型コロナウイルス感染症

～新型コロナ予防接種の疑問におこたえます～

PICK UP!

## 発熱専用外来

当院では一般患者様と別に  
発熱患者と分けて  
外来診療を行っております。

📷 菜の花絨毯

### CONTENTS | 目次

- P2 新型コロナウイルス感染症
- P3 ～新型コロナ予防接種の疑問におこたえます～
- P4 健康コラム「血糖値が気になってきたら」
- P5 暮らしに役立つ情報「やめたくてもやめられない依存症」
- P6 春の花粉症対策／令和4年レクインストラクター養成講座
- P7 防災シリーズ(第2回:身近でできる対策)・みちくさ
- P8 ちょっと教えて「新型コロナの検査方法とその比較」
- P9 バトンタッチ放談・おばあちゃんの知恵袋
- P10 外来診療担当案内・施設のご案内

### 正信会 理念

病める人に寄り添った質の高い保健・医療・介護の提供

### 基本方針

- 地域に根差した信頼される施設づくりに励みます
- 思いやりの心を大切にすべての人の尊厳を守ります
- 新しい知識・技術を求め日々研鑽に努めます

TAKE  
FREE

ご自由にお持ち帰り下さい



# 新型コロナウイルス ～新型コロナ予防接種の疑

新型コロナウイルス感染症の発生確認から今年で3年目。いまだ終息の目途が立たず、年2~3回の感染拡大が起り、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発出で、日常生活を変えざるを得ない状況が続いています。

日本国内での第1波は令和2年4月をピークにした感染拡大期で、国内初となる1回目の緊急事態宣言が発出されました。それ以降、一時は落ち着いてきたと思っても、第2波、第3波とウイルスの変異とともに感染拡大期が幾度も繰り返し発生し、私たちの生活に大きな影響を及ぼし、普段の日常生活でも生活様式を変えざるを得ませんでした。第6波では、昨年12月末頃にオミクロン株という新株が発生して以来、令和4年の年明け以降より、市中感染者が各地で増加しており、まだまだ感染対策を継続しなければなりません。

当院および併設施設においても、ご家族様とのご面会にご心配とご不便をお掛けし、深くお詫び申し上げますとともに、面会制限へのご理解とご協力を賜りましたこと深謝申し上げます。

以前の流行状況を振り返ると、ウイルスの変異株出現の可能性もあることを見越して、今後も第7波、第8波の発生に備えた危機意識を持つ必要があります。日常での感染対策のほかマスク着用、アルコール手指消毒が習慣化されていると思いますが、今一度、気を引き締めて感染対策の継続が必要です。

## 感染予防の有効なワクチン接種について

昨年より新型コロナウイルスのワクチン接種が行われていおり、重症化率の高い高齢者や医療従事者を優先としながら、順次、各年齢層へ予防接種が進められています。厚生労働省が進める、3回目接種は、全国の各自治体によって時期は前後してありますが、令和3年12月から開始しています。(令和4年9月30日までの予定)



対象	令和3年12月～	令和4年2月～	同年3月～
医療従事者や 高齢者施設の入所者など	6か月		
その他の高齢者 (65歳以上)	8か月	7か月	6か月 (前月より1か月短縮)
64歳以下の方	8か月		7か月

**3回目は以下の条件を満たす方全員です。**

- 2回接種完了から一定期間が経過した方
- 18歳以上の方
- 国内で初回接種相当を完了している方

## 特に接種をお勧めする方

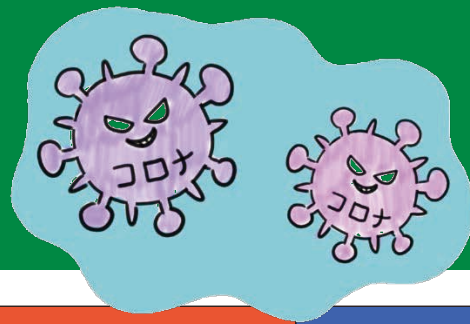
- 高齢者、基礎疾患を有する方などの「重症化リスクが高い方」
- 重症化リスクが高い方の関係者・介助者(介護従事者など)などの「重症化リスクが高い方との接触が多い方」
- 医療従事者などの「職業上の理由などにより感染のリスクが高い方」

## 接種を受けられる際の同意が必要です

コロナの予防接種は、国民の皆さまに受けて頂くようにお勧めされていますが、接種を受けることは強制ではありません。しっかりと情報提供を行ったうえで、同意がある場合に接種が行われます。

副反応のリスクも少なからずあり、予防接種を控えたいという方も少なからずいらっしゃいます。職場や地域の周り方などで接種を強制したり、受けていない人に差別的な扱いをすることがないようにお願いいたします。

# ルス感染症 問におこたえします～



	感染拡大期	ピーク期	緊急事態宣言
第1波	令和2年3月～5月	同年4月	1度目の発令
第2波	令和2年7月～8月	同年7月末	—
第3波	令和2年11月～翌年2月	令和3年2月	2度目の発令
第4波	令和3年3月下旬～6月	同年3年5月初旬	3度目の発令
第5波	令和3年7月～9月	同年3年8月中旬	4度目の発令
第6波	令和3年12月～令和4年3月	令和4年1月中旬	—

表1 これまでの感染拡大期の時期と緊急事態宣言発令のまとめ（令和4年3月末現在）

## コロナ予防接種のQ&A

予防接種の重要性は認識して頂けていると思いますが、簡単ではありますがQ&A形式でご紹介します。

Q1 ワクチンの効果はどのくらい？

追加接種を行わなかった場合と比較して、デルタ株等に対して、感染予防効果や重症化予防効果等を高める効果があります。また、感染予防効果や、高齢者においては重症化予防効果についても、時間の経過に伴い、徐々に低下していくことが示唆されています。一方、追加接種により低下した感染予防効果や重症化予防効果等を高める効果があることが臨床試験や疫学研究等で報告されています。

Q2 筋肉注射は痛くないですか？

痛みの感じ方には個人差があります。接種時にはあまり痛みを感じず、接種後1～2日頃に痛みを感じる方が多いようです。

Q3 妊娠中・授乳中は？

ワクチン対象者から除外されていませんが、事前にかかりつけ医にご相談ください。

Q4 子どもでも予防接種はできる？

2022(令和4)年3月現在、小児接種(5歳～11歳)へ対象が拡大されています。原則、保護者同伴が必要です。未就学児のお子様は母子手帳の持参をお忘れなくお願いします。接種後数日間は、さまざまな症状に注意しながら過ごす必要があります。日常と変わった症状などがありましたら、予防接種をした医療機関へお問い合わせください。

Q5 アレルギーがある場合は？

アレルギーの原因は様々です。特定の原因が疑われる場合は、ワクチンに含まれる成分との関係について、事前に主治医やかかりつけ医へご相談ください。

Q6 接種後、体調変化があったら？

接種後15～30分程度は接種施設で様子を見ます。接種後にめまいや血圧低下などがみられることがあります。また接種翌日になって、注射した部位の痛みや腫れ、筋肉痛といった副反応が生じる方もいます。これからは通常、数日以内に治まります。気になる方は接種した医療機関などへご相談ください。



長期化する感染拡大により、患者様やご利用者様、ご家族様には多大なご心配とご不便をお掛けしますが、皆様1人ひとりのご協力のもと、流行が収まっていくことを願いつつ、ご理解とご協力を何卒宜しく願い申し上げます。

(参考) 国立研究開発法人 日本医療研究開発機構、厚生労働省 新型コロナワクチンQ&A、日本医師会「国民の皆様へ日本医師会からのメッセージ」

## 血糖値が気になってきたら ～糖尿病の進行を抑えるには～

高血糖の食事療法といえばエネルギー制限(食事制限)のイメージが強くなりますが、現在は食べる順番や時間も重要視されています。

食事制限をしたとしても、食事の摂り方で“血糖値の変化”が起こりうることが分かっています。例えば、空腹時に糖質の多い食品ばかり食べたり、食事の間隔が空き過ぎたりすると、血糖値が上昇します。

血糖値の乱高下は、インスリン分泌する膵臓をを疲弊させ、インスリンの分泌や働きを悪くし、糖尿病の発症または進行を招く要因になります。



## 血糖コントロールのコツ



### 食事のポイント

主食	食物繊維が多く含まれている未精製のものを選ぶことをお勧めします。 (例)白米→雑穀米 白いパン→ライ麦パン
朝食	朝食抜きは昼食後の血糖値上昇の原因になります。 簡単なものでもよいので、朝食はとる習慣を身につけておきましょう。
夕食	<b>夕食は早めに食べ過ぎない</b> のがポイントです。 夜遅くなってしまう場合は、夕方に炭水化物中心の間食、帰宅後は野菜とタンパク質中心の軽めの食事に分けて食事を摂りましょう。
食べる順番	<b>「野菜(食物繊維)」→「肉・魚などの主菜(タンパク質)」→「ご飯・パン(糖質)」</b> の順番で食べましょう。 食物繊維は血糖値上昇を緩やかにしてくれるうえ、肥満の方の減量にもつながります。



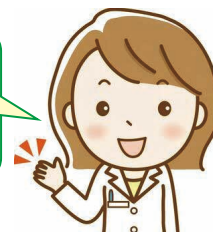
糖尿病の合併症といえば、以前は糖尿病性網膜症(目の網膜組織が障害を受けて視力低下)や糖尿病性腎症(糖尿病の合併症で腎臓の機能が低下する病気)などがあります。

合併症を引き起こす患者さんは多いものの、医療技術の進歩や早期ケアなどにより減少傾向でもあります。

かわって、目立つようになったのが、心筋梗塞をはじめとした心疾患。以前は、欧米と比べると患者数も少なかったですが、近年日本でも心疾患が直接原因で、命を落とす糖尿病患者が増えています。

\*糖尿病予備群でも、心筋梗塞のリスクは約2倍といわれているため、健康維持に努め、規則正しい食生活を心掛けましょう。

食生活に不安がおありの方は、  
医師や管理栄養士などへ  
ご相談ください。



\*糖尿病予備群とは...空腹時血糖100mg/dl以上、HbA1c5.6%以上のいずれかに該当

## やめたくてもやめられない**依存症**

### ～スマホやアルコール、ギャンブルなど～

アルコール、薬物、そしてギャンブルなど…。それらにのめり込んでやめたくてもやめられなくなり、心身を壊し、仕事や家庭を失うに至る。「依存症」は、本人の意志の問題ではなく、治療が必要な「病気」です。

専門家による正しい診断・治療につなげるために、本人や家族はもちろん、周囲の皆さんも、依存症を正しく理解しましょう。また、依存症を知ること、病気にならないための予防をすることにつながります。



### ■ 依存症とは

「依存症」とは、特定の何かに心を奪われ、やめたくてもやめられない状態を指します。

アルコールの特定の物質や、ギャンブルの行動などがあり、このような“特定の摂取・行動”に対して、止めたくてもやめられない状態を依存症といいます。

例えば、アルコール依存症になると、時間や場所を問わず摂取を求めてしまい、いったん飲み始めたらやめられなくなってしまいます。飲酒を我慢したとしても、一時的にアルコールが抜けて、イライラや不眠など神経過敏に悩まされ、それを抑えるために、またお酒を飲んでしまうことがあります。

アルコール依存症の方でも、過度の飲酒によって肝臓機能にダメージを与えてしまうこともあり、ご自身の健康や精神状態に悪いばかりか、仕事や家庭への影響も及ぼすことがあります。

#### ●健康の問題

- ・睡眠や食事が疎かになる
- ・身体や精神の障害
- ・性格の変化

#### ●生活の問題

- ・仕事・学校を休みがち
- ・周囲からの敬遠
- ・失業・退学・借金

#### ●家庭の問題

- ・家庭内での暴言や暴力
- ・家族の健康状態の悪化
- ・家族関係の崩壊

#### ●対人関係の悪化

- ・友人・知人が離れ孤立



### ■ なぜ、依存症になるの？

アルコールやギャンブルなどに手を出すきっかけは、特別なものではありません。ただ、このような事に手を出してしまうということは、日常生活で多かれ少なかれ、私たちが感じている不安や焦りなどがきっかけとなり、お酒やギャンブルなどに頼っていきます。

2019年に発生した新型コロナウイルス感染症は、2022年でも世界各地で猛威を振るっています。そのため、感染予防対策のための行動制限により、不自由な生活を送らざるを得ない方もいると思います。

ストレス発散ができていない状況下ではありますが、ご自身にあった発散方法を見つけることも大切です。

### ■ 依存症は治る？

完治は難しいですが、適切な治療や支援を続けることで回復できます。依存症の方は「やめたくてもやめられない」という心理的にも強く影響があります。アルコール依存やギャンブルでも適切な治療・支援でなければ、改善につながりにくいものです。

最寄りの保健所や精神保健福祉センターなどの相談機関に相談することで、適切な医療機関の紹介を受けることができます。1人だけで悩まず、ご家族やご友人など話を聞いてもらうことで、改善への第1歩にもつながります。

「依存症かも?」と思ったら、最寄りの保健福祉センターや保健所などにご相談を。依存症者の大半は本人に自覚がなく、「まだ大丈夫」「本気になればいつでもやめられる」などと考えます。そのため、自ら進んで相談窓口に行ったり、医療機関に受診したりすることは、多くはありません。

また、家族など周囲の人も、身近にアルコールやギャンブルにのめり込む人がいても、「ちょっと飲み過ぎているだけ」などと軽く考えたり、逆に世間体を気にして隠したり、家族内で解決しようとして誰にも相談しないことがあります。専門家の手を借りて、依存から脱却しましょう。





花粉症で毎年悩まされている方にとっては、耳にしたくないもの。花粉の飛散は特に2月~3月頃に飛散する時期ですが、1年中、何らかの花粉が飛散しており、個人によってその花粉に反応してしまい症状で現れているものです。

大人になって突然、花粉症を発症してしまう方もいます。春の代表的な花粉としてヒノキやスギがありますが、花粉症への対策をいくつか紹介します。

外出するとき	帰宅したとき	室内にいるとき
<p>新型コロナの感染予防もあるため、マスク着用は習慣化されていると思います。マスクは鼻から顎までしっかりと覆うようにしましょう。また、メガネを使うことで目の花粉侵入を防ぐ効果もあります。</p>	<p>衣服についている花粉を自宅に持ち込まないように、玄関前で上着や衣服を払うようにしましょう。また、帰宅後に洗顔やうがいをすることで付着した花粉を洗い流し、症状緩和にもつながります。</p>	<p>花粉症の方はハウスダストへのアレルギー反応もあります。こまめに室内の清掃をすることで埃や外部から入った花粉も一緒に除去できます。盲点になりやすい、トイレや洗面所のマットも花粉が溜まりやすいため一緒に洗いましょう。</p>

花粉が飛ぶシーズンになると毎年発症する花粉症は慢性疾患の1つ。花粉症は症状の影響によっては、不眠や集中力低下などの影響があり、勉強や仕事にも支障をきたします。

対策と治療が必要のため、花粉の時期でも快適な生活を過ごせるように気を付けましょう。



## 令和4年度レクリエーション・インストラクター養成講座

レクリエーションで須恵町を笑顔あふれる元気いっぱいの町にしよう!

わが町のスポーツ・レクリエーション活動をリードする健康・生きがいづくり支援者として活躍してみませんか?

- 開催期間 令和4年5月10日(火)~12月20日(火)  
毎週火曜日 午前9時30分~11時30分(2時間)
- 開催回数 30回 ※講座修了後は、(公財)日本レクリエーション協会公認指導者資格申請ができます。
- 開催場所 カルチャーセンター1階 大会議室  
※その他、町内外の施設で特別研修や事業参加あり(経費は、別途実費が必要)
- 募集定員 30名(先着順)
- 対象者 須恵町内在住で18歳以上の人(原則として30回継続受講)
- 受講料等 テキスト代・資料代 3,000円
- 申込方法 電話または社会福祉協議会窓口にて
- 申込期限 4月15日(金) 17時まで

申込先 須恵町社会福祉協議会(☎092-933-2160) 担当:豊永

参加者募集中



小学校親子レクでの活動支援



高齢者対象の体操指導

たくさんの講座修了生が「須恵レクの会」に入会し活躍中です。

# 防災士が伝えたい! 防災・減災特集

突然起こる災害に対して、普段どのように思っていますか。  
もしもに備えて身の守り方やその術を覚えておきましょう。

## 「大丈夫だろう」と 思っていないませんか?

総務課 伊藤康晴

### シリーズ2「身近でできる防災対策」

前回(第1回:住まいの防災・減災)より、ご自身の防災準備や地域や周囲の方との共助についてをお伝えしました。今回は第2回目として、“身近でできる”対策はどういったものがあるかをQ&A形式でご紹介します。

前回は「自助(自分の身は自分で守る)」「共助(地域や周囲の方との助け合い)」「公助(市町村や自治体の支援)」について触れました。いつ起こるかかわからない災害に備えておくと、被災後の対応やその後の生活へは大きく影響を与えます。

防災士の役割は、“平時”と“災害時”の活動が重視されています。万が一の時だけに必要となることではありません。防災の啓蒙活動も1つの活動として、日頃から声を上げて伝えていくことも必要とされています。地域の皆さまへ、防災・減災への高い意識をもって活動することで社会的評価につながれば幸いです。



#### Q 自宅での防災対策で効果的な方法は?

一気にやってしまうより、少しずつ揃えていくことをお勧めします。防災グッズや器具も、モノによっては高価なものもあります。毎月防災に充てる費用を決めておくと、家計への負担も減ります。例えば、今月は窓ガラスの飛散フィルム、来月は棚の滑り止めシートを買おう、といったように無理のない予算立てを。

#### Q 非常食を備蓄するコツはあるの?

現代では、非常食は豊富な種類の商品が出ています。避難所での一時的な食事ならばいいのですが、価格や栄養の偏りから長期避難生活には向いていません。災害時は、まず冷蔵庫内の食材、常温食材、非常食の順番に消費します。自宅で過ごせるなら、調理用水、鍋、コンロがあれば煮る、蒸す以外の調理が可能です。

#### Q 避難生活を安全に過ごす対策は?

男女両方のリーダーを決め、それぞれの立場から意見交換できる環境を作りましょう。避難所・避難施設は不特定多数が集まる施設で、底冷えする床や、集団感染しやすい、トイレ数が少ない、プライバシーなど様々な問題があります。着替えや幼児のおむつ替え、下着を干す、寝る場所の配慮など、男女それぞれで意見交換して、快適な環境で過ごせるようにしましょう。

#### Q 介護を必要とする家族が被災したら

支援ネットワーク相談し、積極的に地域と関わりましょう。要介護者やデリケートな問題をもつ女性にとっては、困難なことや必要な支援の知識を持っている方からの支援を受けることで心の安定にも繋がります。支援物資からニーズに合わせて、子どもたちの食事や育児用品、長期避難による健康診断や悩み相談など支援活動はありますので、まずは存在を予め知っておくことも大切です。

\*防災士・・・NPO法人日本防災士機構の認定資格で全国に約20万人。(令和3年12月現在)  
災害に関する知識を持ち、行政や地域と協力して防災訓練などの活動しています。

次号(第3回目)は「災害情報はどのように得るもの?」です

## 寄り道で見つけたスポット

# みちくさ

今回は那珂川市の住吉三神総本宮、現人神社(あらひとじんじゃ)に行ってきました。足を運ぶだけでも[仕事運向上]のご加護受けられると遠方より訪れる人が絶えないそうです。今後は5月の初午の日には初午祭、7月31日は芽の輪くぐりなどの夏越祭、10月第3日曜日秋の収穫を感謝する秋季大祭などの祭事が催されます。

夏季には願い結び風鈴が涼やかに飾られます。秋季には恋ぼんぼり神様あかりが飾られます。お清めの所には沢山の花が浮かび境内は綺麗に清掃されていてとても癒されました。

コロナ禍で大祭や季節行事が見送られる事もあります。確認してお出かけください。

現人神社(那珂川市)  
福岡県那珂川市仲3丁目6-20  
☎092-952-2153



## 新型コロナウイルスにおける検査方法とその比較

コロナの感染流行に伴い、医療機関でコロナの検査を受けられた方はいると思います。また、メディアを通してPCR検査や抗原検査といった言葉を耳にすることがあると思いますが、一体、どんなものなのかよく分からない方もいると思います。

これからの感染予防において、検査がどのような内容で精査されているかご紹介します。



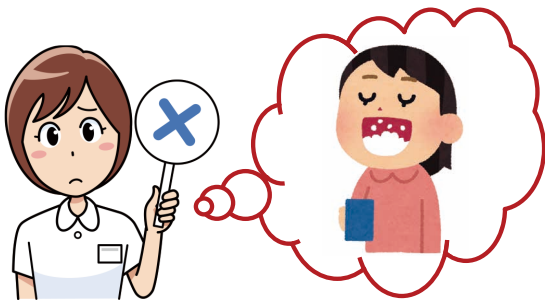
### 検査は主に3種類に分かれます

#### PCR(Polymerase Chain Reaction) 検査

ウイルスの遺伝子を専用の薬剤を増幅させ、検出させる検査方法。感染してから発症する数日前より検出可能です。検体採取をした場所にウイルスが存在しなかった場合などは、感染したとしても陰性となる場合があります。感度は約70%程度といわれています。

検査の精度を下げないため、検査の1時間前から食事、歯磨き、うがいを控え、検査30分前から飲物もお控えください。

例えば、検査30分前にうがいなどをしてしまうと、口内等に付着しているウイルスの検出が出来ない場合があります。



#### 抗原検査

ウイルスの抗体を用いてウイルスが持つ特有のタンパク質(抗原)を検出する方法。

PCR検査に比べ、検出率は劣りますが少ない時間で結果が出ます。

#### 抗体検査

ウイルス感染すると、形成されるたんぱく質(抗体)が血液中に存在するか調べます。

現在の感染ではなく、過去に感染したかどうかを調べる検査方法。

また、ワクチン接種後に抗体ができていないかを調べる検査です。

### 3種類の目的別検査

	PCR検査	抗原検査	抗体検査
目的・特徴	現在感染しているかを調べる		過去の感染歴
採取方法	鼻咽頭ぬぐい液 唾液から採取	鼻咽頭ぬぐい液	採血
検査に適した時期	発症2日前～ 発症後2週間	発症後 2～9日	発症後 14日以降
所要時間	*半日～3日程度	*10～30分	検査方法によって精度にバラツキあり

\*症状や陽性者と濃厚な接触あり、新型コロナ感染症の疑いがあると医師が判断した場合、PCR検査費用は行政負担となります。

- 診察料：有料(1～3割負担) ■PCR検査料：無料
- 追加検査料：有料(1～3割負担)

### 濃厚接種者となったら、すぐに検査を受けるべき?

濃厚接種者とは、陽性者の発症日2日前から、診断後に隔離開始するまでの間に接触した者のうち、以下の範囲に該当する方にあたります。

- 手で接触することのできる距離(約1m)でマスクなどの必要な感染予防策なしで陽性者と15分以上接触した
- 同居あるいは長時間の接触(車内・航空機等)
- 患者の痰や体液等の汚染物質に直接触れた

自分が濃厚接種者となると自分も感染しているのではないかと心配になり、すぐに検査に行かれる方が多くいます。

しかし、陽性者と接触しウイルスが体内に侵入して発症するまでの潜伏期間は平均3日程度とされています。早く検査をすると、感染していたとしても陰性と結果が出る可能性があります。

### コロナに罹った方は?

コロナ感染後、1か月くらいが抗体価が一番高くなるといわれているため、抗体価が高い間は感染リスクは低くなりますが、徐々に抗体価は下がっていきます。3回目のワクチン接種をいつ受けるか悩まれる方も多いと思います。体調が良くなれば接種は可能ですが、3～4か月程あけてからの予防接種をお奨めします。



感染を予防するため、ワクチン接種を推奨しています。

予防接種に関しては2～3頁の「新型コロナ予防接種の疑問におこたえします」をご参考ください。



## 「私のおばあちゃん」



ニューライフ須恵2階

介護福祉士 平城 和也

私の実家は大分県の佐伯市という所で、周りは山や海や川がある田舎です。高校3年生の時は、とある事情で祖母と2人暮らしをしていました。祖母はその頃から認知症があり、家事も上手くできず排泄も失敗していましたがいつも笑顔で優しく元気で過ごしていました。

私は高校卒業後から福岡県へ移住しており、時々祖母に電話を掛けたり、大分県へ帰るときには必ず会いに行っていました。祖母はだんだんと物忘れが進んでおり、1人で歩くのも困難になっていましたが、私の事は忘れず、「かずくん」と呼んでくれていました。

福岡県で初めて新型コロナウイルス感染者が出た頃、祖母は体調悪化のため入院し食事も胃瘻\*のみとなり、ほぼ寝たきり状態となっていました。新型コロナウイルスのため帰ることができず、母に祖母の状態を聞くと「ばあちゃんはもう目も見えとらんし、お母さんのこともわからなくなっとなわ」と言っていました。早く会いに行きたいですが、会っても私の事がわからなくなっているのではないかと思うと、複雑な気持ちになってしまいました。

しばらくして祖母は特別養護老人ホームへ入所しており、全国の新型コロナウイルス感染者数も落ち着いてきた頃、祖母との面会も入口のガラス越しなら可能とのことで、久しぶりに大分県へ帰省しました。祖母に会いに行くと、母の言うとおりの目は見えておらず「ばあちゃん」と声かけるも返事はありませんでした。沈黙が続き、最後に「かずくんで!分かる?」と声かけると、祖母は「ああ、かずくん。元気しちよったん?」と言ってくれました。面会はここで終わってしまい、祖母はまだ何か言っていましたがよく聞き取れませんでした。その後から1年以上、大分県に帰省できておらず、祖母はもう全く発語も無いそうです。

祖母のおかげで介護の仕事をする事ができ、そして今回の面会で介護の楽しさを改めて感じることができて、祖母には感謝の気持ちでいっぱいです。これからも利用者様の心に寄り添い、より良いケアを提供できるよう努めていきたいと思えます。そして、また、コロナウイルスが落ち着いた頃におばあちゃんに会いに行きたいと思えます。

\*胃瘻(いろう)とは、おなかに開けた穴にチューブを通し、直接、胃に食べ物を流し込む方法。



## 春の山菜

立春(2月4日)を過ぎると春の季節へと移り変わっていきます。この“春”は、草木の芽が「張る」という意味からきたという説もあります。さて、春ならではの山菜をいくつかご紹介いたします。

ふきのとう	ふきのとうは、ふきの花のつぼみです。春浅い庭先や畦道などにほつほつと出てきます。款冬花(かんとうか)の名をもち、春を告げる土の香りと独特のほろ苦さが特徴で、天ぷらやお味噌を加えて混ぜた“ふきみそ”も春を呼ぶ味です。
わらび	日当たりのよい山野に生えるもので、地中にある長い根茎が春になると地下から、握りこぶしのような形で出てきます。大変アクが強く、十分なアク抜きが必要。椀だねや煮物、和え物に適しています。
こごみ	くるくると巻いて、前にかがみこんでいるような摘み菜なのでその名がついたと言われています。アクが少なく食べやすく、茹でてゴマをかけておひたしにすると美味しくいただけます。

気温の変化で体調を崩しやすい春の季節ですが、春の山菜は花粉症に効く“ふき”や疲労に効く“ウド”、プチ太りに効く“たらの芽”などがあります。春ならではの苦味とパワーを得て、元気よく過ごしましょう。



教えて！  
おばあちゃん  
知恵袋

# 外来診療担当医のご案内

令和4年4月1日～

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00 ～ 12:00	内科第1診察室	吉松 卓也	富安 幸博	増田 住博	富安 幸博	白橋 斉	吉松 卓也
	内科第2診察室	藏元 <sup>たかこ</sup> 誠子	猪野 祥史	[循環器内科] 吉松 卓也	猪野 祥史	富安 幸博	小田 太士 <sup>※第1-3</sup> 王寺 裕 <sup>※第2-4-5</sup>
	第3診察室	[九大循環器内科] 近藤 萌	[九大神経内科] 岡留 敏樹	河野 理子	[リハビリテーション科] (整形外科医師) 小牧 ゆか	森 匡平 <sup>※第1-3</sup>	渡邊 豊吉
	消化器検査	白橋 由美子 (白橋 斉)	藏元 <sup>たかこ</sup> 誠子	白橋 斉 王寺 裕 <sup>※第1-3-5</sup> 白橋 由美子 <sup>※第2-4</sup>	白橋 由美子	王寺 裕 (藏元 <sup>たかこ</sup> 誠子)	白橋 斉
	小児科	藤原 崇・因てい子	因 てい子	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇
	健診	富安 幸博	岩佐 一弘	白橋 由美子 <sup>※第1-5</sup> 猪野 祥史 <sup>※第2-4</sup>	藏元 <sup>たかこ</sup> 誠子 <sup>※第1</sup> 白橋 斉 <sup>※第2-5</sup>	白橋 由美子	藏元 <sup>たかこ</sup> 誠子 <sup>※第1-3-5</sup> 猪野 祥史 <sup>※第2-4</sup>
午後 13:30 ～ 17:00	内科第1診察室	白橋 斉	王寺 裕	藏元 <sup>たかこ</sup> 誠子	休 診	王寺 裕	休 診
	内科第2診察室	猪野 祥史		河野 理子			
	第3診察室						
	小児科	藤原 崇・因てい子	藤原 崇・因てい子	藤原 崇・因てい子			
17:00以降	当院医師または大学医師による交替制 (外来診療は平日19:00迄、土曜日は17:00迄。但し急患はこの限りではありません。)						

● 午前の健診や検査の担当医は、外来診療には入りません。 ● 都合により担当医が変更になる場合がありますのでお問い合わせください。

## 医師が訪問診療します 24時間365日対応

水戸病院では通院が困難な方のご自宅や施設へ医師、看護師が訪問を行っています。  
ご利用を希望の方は当院までお問い合わせください。



## 施設のご案内

■ 正信会水戸病院 TEL(092)935-3755 / FAX(092)935-6626

〒811-2298 福岡県粕屋郡須恵町大字旅石115-483 (須恵高校前・新生バス停前)

URL <https://www.s-mito.org> E-mail [info@s-mito.org](mailto:info@s-mito.org)



### 診療時間

月曜日・火曜日・水曜日・金曜日 / 9:00～19:00

木曜日・土曜日 / 9:00～12:00

木曜日・土曜日の午後、日曜日・祝祭日 / 休診

(急患はこの限りではありません)

介護医療院 ■ 水戸病院 介護医療院 TEL(092)935-3755 FAX(092)935-6626

介護老人保健施設 ■ ニューライフ須恵 TEL(092)937-1055 FAX(092)931-8695

訪問看護 ■ あすなる訪問看護ステーション  
TEL(092)936-9653 FAX(092)936-9655

福祉用具貸与・販売事業所 ■ 介護ショップ よりそい TEL(092)957-7294 FAX(092)957-7295

健康診断・人間ドック ■ 水戸病院 健診センター TEL(092)935-3799

通所リハビリテーション ■ 水戸病院 通所リハビリテーション TEL(092)410-2003

居宅介護支援事業所 ■ ケアワイド21 TEL(092)957-3321 FAX(092)957-3322

訪問介護事業所 ■ あすなるヘルパーステーション TEL(092)935-3896

住宅型有料老人ホーム ■ コンフォート須恵 TEL(092)935-3850 FAX(092)935-3851

通所介護事業所 ■ コンフォート須恵デイサービスセンター TEL(092)935-4150

■ 発行:医療法人社団正信会 理事長 増田住博 ■ 編集:水戸病院 広報企画委員会 ■ 印刷:(有)清原印刷

(注)「水戸病院だより」に掲載しております患者さまの顔写真等につきましては、御本人・御家族さまの了解を得ております。