

結

ゆい

令和3年

春
版

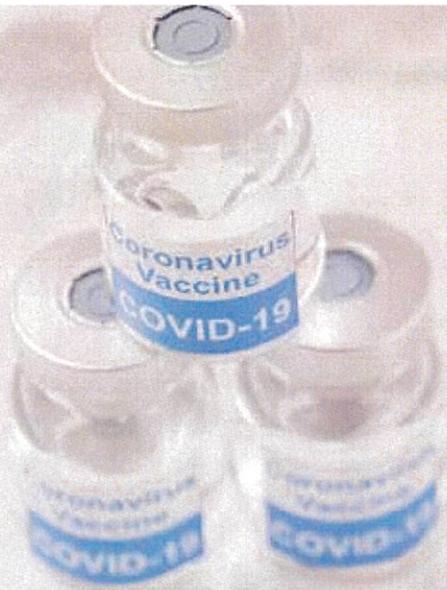
CONTENTS

- 2 新型コロナウイルス ワクチンについて
- 4 医師事務作業補助者のお仕事紹介
- 5 4階病棟の、今。
- 6 ご高齢者向けの椅子に座ってできるタオル体操
- 7 ヘルパーステーション小緑
- 8 「ステイホーム」を支える
- 9 禄寿園 家族会アンケートを実施しました
- 10 栄養科通信
- 11 外来 Q&A / 求人募集

理念

医療法人 禄寿会は、地域の共有財産です。私たちは常に最善の医療・福祉サービスの提供を心がけ地域の皆様との信頼関係を育み、地域と共に歩む医療機関をめざします。





新型コロナウイルス ワクチン (SARS-CoV-2 ワクチン) について

薬剤科 石岡 利也

現在、国が進めています新型コロナウイルスワクチンについてのお話となります。

Q1. ワクチンと予防接種とは？

一般に、感染症にかかると、原因となる病原体に対する「免疫」ができます。

免疫ができることで、その感染症に再びかかりにくくなったり、かかっても症状が軽くなったりするようになります。

予防接種とは、このような体の仕組みを使って病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするために、ワクチンを接種することをいいます。

Q2. ワクチンにはどのような種類がありますか？

現在、国内で使用されているワクチンは大きく分けて2種類があります。①②

今回の新型コロナウイルスワクチンは新たな種類③のワクチンとなります。

①生ワクチン

病原性を弱めた病原体からできています。接種すると、その病気に自然にかかった場合とほぼ同じ免疫力がつくことが期待できます。代表的なワクチンとしては、MRワクチン(麻しん・風しん)、おたふくかぜワクチンなどがあります。

②不活化ワクチン、組換えタンパクワクチン

感染力をなくした病原体や、病原体を構成するたんぱく質からできています。

1回接種しただけでは必要な免疫を獲得・維持できないため、一般に複数回の接種が必要です。代表的なワクチンとしては、インフルエンザワクチン、B型肝炎ワクチン、肺炎球菌ワクチン、DPT(四種混合ワクチン)などがあります。

③核酸ワクチン(メッセンジャーRNAワクチン(mRNAワクチン)、DNAワクチン)

これらのワクチンでは、ウイルスを構成するタンパク質の遺伝情報を投与します。

その遺伝情報をもとに、体内でウイルスのタンパク質を作り、そのタンパク質に対する抗体が作られることで免疫を獲得します。今回、新型コロナウイルスの表面にあるタンパク質に対するワクチンが初めて海外で承認を受けました。

Q3.これまでに認められている副反応にはどのようなものがありますか。

現在、新型コロナワクチンの副反応については、どのようなものが起こりうるか確認されているところです。

日本への供給を計画している海外のワクチン(ファイザー社、アストラゼネカ社、モデルナ社)では、ワクチン接種後に、ワクチン接種と因果関係がないものも含めて、接種部位の痛みや、頭痛・倦怠感・筋肉痛等の有害な事象がみられたことが論文等に発表されています。

また海外で既に実施されている予防接種においては、まれな頻度でアナフィラキシー(急性アレルギー反応)が発生したことが報告されています。もし、アナフィラキシーが起きたときには、接種会場や医療機関ですぐに治療を行うことになります。

メッセンジャーRNAワクチン(mRNAワクチン)

歴史的にワクチン開発は数年から数十年という長い時間がかかり、複雑でコストのかかる薬剤です。しかし、SARS-CoV-2のような感染力の強い新規のウイルスへ対応するには、ワクチンの迅速な開発と大規模な導入が必要となります。

このような状況で、mRNAワクチンには数々の利点があり有効です。

mRNAワクチンの開発、研究自体は数十年前より行われており、当初、抗がん剤としての研究が主でした。しかし昨今のSARS-CoV-2の流行により研究の転機となりました。新たなmRNAワクチンは理屈上、他のワクチンに比べ安全性が高く、副作用が少ない製剤と考えられていますが、大規模な使用実績が無いことから全く安全とは断言出来ない状況です。(インフルエンザワクチンと同程度以下の副作用発現率との報告もあります)

Q4.希望者は誰でも受けられますか？接種対象者は？

2021年2月段階では、16才以上が接種対象者とされています。

また、接種は国、市町村で決めた優先順位で接種対象者が決められています。

市町村からの通知をお待ちください。

Q5.接種費用は掛かりますか？

抗体獲得の為に接種回数は2回とされ、費用は国が負担します。

接種者の費用負担はありません。

Q6. 接種の拒否は出来ますか？

もちろん接種の拒否は出来ます。予防接種ですので、強制ではありません。

接種は個々人の意志により行われます。集団的免疫獲得のためには、接種が望ましいですが、接種にあたり医師との相談を行い可否の判断をされることを推奨いたします。

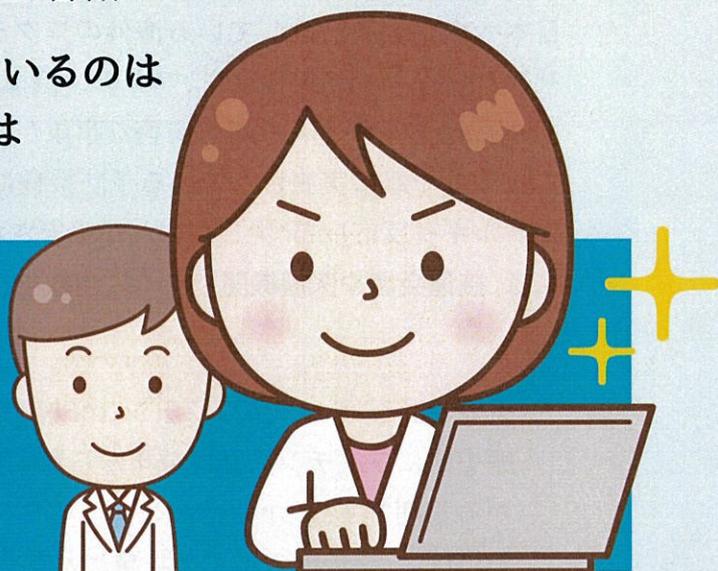
医師事務作業補助者のお仕事紹介

医師事務課 星 香織

小祿病院に受診した時に、先生の隣にいるのは看護師さん？事務員？と思われた方は多いのではないのでしょうか…

先生の横でカチャカチャとパソコンに何やら入力しているスタッフ

それは「医師事務作業補助者」という職種で、当院では、『医師事務』と呼ばれている私たちのことです！



医師事務作業補助って？

医師が行う業務のうち、事務的な業務をサポートする職種です。医師の指示と確認のもとに、これまで医師が入力していた検査指示や診察予約、診断書・証明書といった文書の代行作成を行っています。

医師事務作業補助者ができた背景

医師は、診断・治療を行う中心的な役割を担っており、診察・検査指示・診断確定・投薬や手術等の治療・病状説明・療養指導など膨大な仕事量を日々行っています。

事務作業を代行することで医師の負担を軽減し、ゆとりを持って患者さんと向き合えることが医師事務作業補助者配置の目的です。

医師の主な仕事

外来診療・入院治療・
検査指示・投薬・病状説明・
療養指導・文書作成・
カンファレンス・会議など



当院での 医師事務 の業務

- ① 検査、処方、予約等のオーダー入力
- ② 診断書、証明書、申請書などの文書作成代行
- ③ 入院中の患者さんや、ご家族への病状説明時の記録作成

当院ではこれまで、文書代行作成を担当していた医師事務がいましたが2018年2月から電子カルテ導入に伴い『医師事務課』が発足し、現在8名の医師事務で業務を行っています。

業務には多くの医療に関する知識が必要です。個々のスキルアップももちろんですが、医師の業務負担軽減が少しでもできるようスタッフ一同で取り組み、努力していきたいと思っております。

4階病棟の、今。

4階病棟 看護師長 原田 裕紀

新型コロナウイルス感染症が国内で初めて確認されてから一年が経過しました。当初は、これほど猛威を振るうことになるとは誰も想像していなかったことでしょう。私たちもこれまで経験したことがない事柄に戸惑いもありました。

当院に入院している方は、高齢者や免疫が低下している方が多く、特に注意が必要で、当院でも多くの感染症対策を行っておりますが、飛沫感染防止対策として行ったカーテンやパーティションの設置は患者様の様子がかがいがいにくくなることや、患者様の移動の障害になり、危険が伴わないか、など課題は多くありました。“新型コロナウイルス”という、聞きなれない感染症に、入院患者様も「療養生活」に不安が伴うようになり、看護部長をはじめ、病棟職員と意見交換は急務でした。「入院されている患者様が安心して治療や療養に専念していただけるか…」これまで以上に、病棟内の感染対策や職員の体調管理を徹底する日々は今も続いています。

また長期にわたり、「面会制限」や「面会禁止」が続いていることで、入院患者様はご家族に会えず、寂しく思っている方も多いと思います。一日も早く、事態が収束し、何の制限もなく、いつでもご家族に会える日が来ることを願っています。



4階病棟でも万が一に備え、ソーシャルディスタンスをとり日中や食事の時には病室を離れ、少人数ではありますが、デイルームにて過ごしてもらっております。コロナ禍でも患者様同士できるだけ楽しくお話しされたり過ごしてもらえたらとパーティションを設置し、感染対策しております。誰一人感染を起こさないよう、スタッフ全員で今後も努めていきます。

ご高齢者向けの

椅子に座ってできる タオル体操

理学療法士
が教える



監修:理学療法士
上原 好未

タオル体操とは

自宅でも準備できるタオルやバスタオルを活用した体操のことです。テコの原理を活用できるので、力の弱いご高齢者でも目的の筋肉を簡単に「ストレッチ」することができます。タオルは、自宅でも簡単に準備できるのでホームエクササイズとしてもオススメです。椅子に座った姿勢は、ご高齢者の方が安全に取り組める体操として、またデスクワーカーの方も仕事の合間にできる体操としてご活用いただけます。

タオル体操の効果

タオルを使った体操は、身体のどこが伸びているか意識することができるので、運動習慣がなく、体の柔軟性の低いご高齢者にとっては導入しやすい道具です。年を重ねるにつれ、若い頃と比べて運動量が少なくなり、体を動かす機会が減るため筋肉自体が凝り固まったり血行の循環が悪くなります。そのためタオル体操に取り組むことで筋肉の萎縮を予防する効果が期待できます。

①

【腰】のストレッチ 座位×腰丸めストレッチ

タオルは自宅にあるバスタオルでOK。
浅めに座って背筋を伸ばします。
しっかり息を吐いて
おなかをへこませてから、
ゆっくり5つ数えながら
腰を丸めます。

状態を起こす際も、
5つ数えながら軽く息を吸いつつ、
頭を真上に上げていくような意識で腰を戻します。



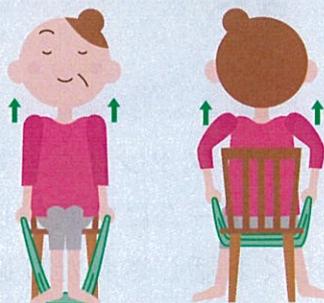
おへその下にタオルを固定することで背中から腰に丸みを作り背面筋を効果的に伸ばしていくことができます。特に、ご高齢者の女性の腰は、反り腰になっていることがあり、腰の痛みや負担が多くなっています。

【回数】10秒間×5回を目安に行いましょう

②

【肩】のトレーニング 座位×肩の引っ張り運動

タオルを足や椅子に当て、
5つ数えながら
肩をすくめるように
持ち上げ、
上げきったら
また5つ数えながら
ゆっくり元に戻します。



ショルダーシュラッグと呼ばれるこちらの体操は、肩や首の付け根に付着する筋肉を鍛えることができます。筋力アップというよりも肩周りの筋肉を目覚めさせるウォーミングアップとして活用することをお勧めします。

【回数】10秒間×5回を目安に行いましょう

姿勢を変えることで運動の難易度や目的別にストレッチすることができます。
運動をする際は、無理のないよう、適度な負荷で行いましょう。

ヘルパーステーション小祿

要支援・要介護の認定を受けた方や自費での利用を希望の方
介護保険・ケアプランに沿って、
ご自宅での生活をお手伝いさせて頂いています。

訪問介護で受けられるサービス



【身体介護サービス】

- 食事介助
- 入浴介助
- 清拭
- 排泄介助
- 歩行介助
- 更衣介助
- 体位変換
- 移乗介助

【生活援助サービス】

- 掃除
- 洗濯
- 食事準備
- 移動介助
- その他、医療行為でないもの



利用者様の
よくあるお悩み



どうして
このようなことが
起こるのでしょうか？



お悩み解決!!

- 記憶力の低下で、整理整頓がうまくできない……
- どこに片付けたのかがわからなくなった
- 出しっぱなしの物が多くなり、つまづくなどでけがをした

- ◆収納する場所が決まっていない
- ◆収納する場所が本人以外はわかっていない
- ◆どこに戻していいかわからないので、仕方ないので『ここがいいかな』という場所に戻してしまう。 などなど

見える収納を心がける。見えない収納にはラベルを!!
ヘルパーさんと相談しながら一緒に片付ける、
訪問介護援助サービスがあります♪

これまでの生活や習慣をできるだけ変えずに、利用者様が安心して毎日を過ごしていけるようにと考えております。ヘルパーさんも、勉強会で片付けのノウハウを学び、利用者様のお手伝いさせて頂いております！

ご高齢の方だけではなく、障がいを持った方のサポートにも対応しております。
お気軽に問い合わせください！

【お問い合わせ】ヘルパーステーション小祿 ☎(098)857-6205

「ステイホーム」を支える



在宅療養の利用者様・家族様に「安心」・「満足」してご利用いただけるよう、「健康管理」と「感染対策」の継続で生活の支援を行っています。



1. 利用者様、家族様と共に感染対策

利用者様又は家族様の体調の確認

(職場や学校で感染者濃厚接触者が出た時は情報を共有し感染対策指導又は検査受診の調整を行う)

* TV等からの情報を共有しながら対応

- 【対策1】 体温測定・こまめな手洗い・手指消毒・マスクの徹底**
よく手の触れる場所・ドアのノブやスイッチ・テーブルの消毒、換気
- 【対策2】 密を避ける** 看病する場合は部屋を分けて接触を避けてケアする
- 【対策3】 感染のリスクがある場合・ガウン・ゴーグル・フェイスシールド・手袋を使用**
- 【対策4】 ケア内容の調整や滞在時間の短縮、訪問回数を減らすなど利用者様や家族様に説明し、御理解をお願いしています**

2. 生活支援

- 健康管理も含め感染対策の指導
- 必要な物品の確認と紹介
- 訪問対応: 家族様の意向に添い対応(レスパイトや通所サービス利用日から自宅療養に切り替えた際)
- かかりつけ病院、関係機関との連携
- 受診が出来ない時は電話で状態報告(衛生材料/物品残確認)
- 節約方法指導 物品の購入先を調べ紹介
- 買い物に行けない独居の方には、代わって品物を届けたり、不足する事が無い様に常備する

3. 社会地域全体で支える

病院、介護サービス(通所サービス、ヘルパー、ケアマネジャー)共に情報の共有、連携を取る



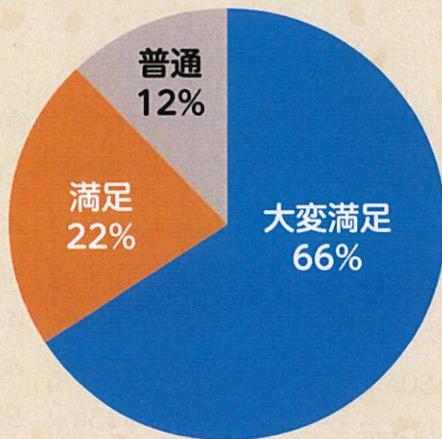
「訪問看護」をご利用するには、ケアマネジャー、かかりつけ医、ケースワーカーにご相談ください。ご利用に関する料金などはお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】 小禄訪問看護ステーション(小禄病院内2F) ☎(098)857-2060

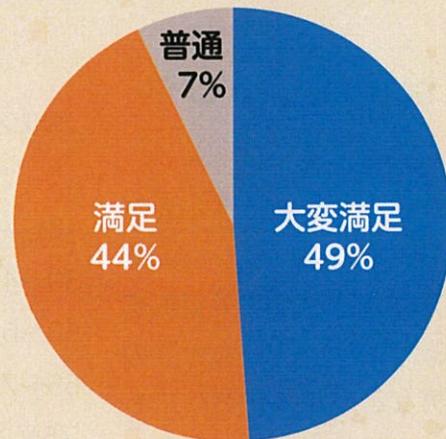
2020年9月～10月家族会アンケートを実施しました

禄寿園、総合サービス連携室では、ご利用者の皆さまにご満足いただけるサービスを提供していくという目的のもと、ご家族にアンケートを実施しました。41名の回答がありましたのでいくつかご報告いたします。

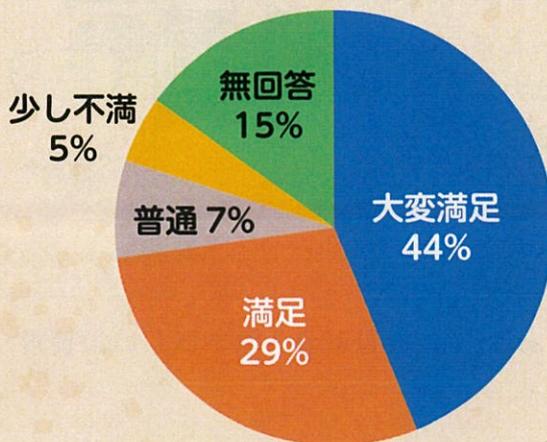
禄寿園を利用して良かったですか？



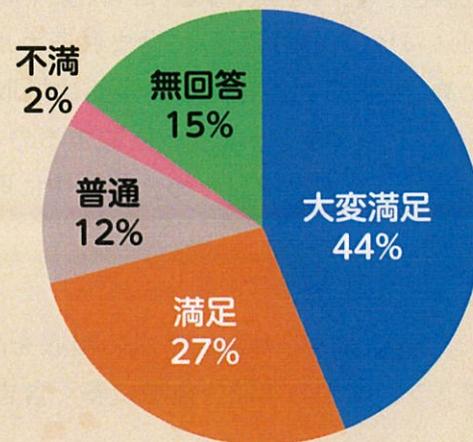
利用者への健康管理について施設の対応は適切ですか？



苦情やご意見等に誠意ある対応をしてくれますか？



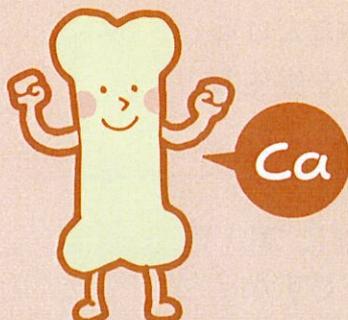
コロナウィルスで禄寿園の対応について(面会や洗濯物など)職員の対応は良かったですか？



アンケートは、全部で17問ありました。日頃の感謝やスタッフに対する励ましや、清潔感があり気持ちが良いといった有難い言葉も頂き、大変励みになる意見が多くありました。

一方で、洗濯物の中に他の人の洗濯物が入っていた、コロナ禍で大変だとは思いますが面会が再開出来るようになって欲しい。との意見がありました。

こうしたご意見を通じて、ご利用者やご家族の皆様にも、信頼と質の高いサービスが提供できるよう、日々知識や技術の習得を心掛けてまいります。



骨には、体を動かす・支える、内臓を保護する働きがあり、生きていくうえで欠かせない組織の1つです。

栄養不足や運動不足で骨がもろくなると、転倒しただけでも骨折してしまうことがあります。いわゆる骨粗鬆症です。骨粗鬆症が原因で自力で動けなくなることによる身体機能の低下、外出する機会が減ることで会話が減り、認知機能に影響を及ぼしたりと悪循環に陥るリスクが高くなります。そうならないためにも日頃から骨を強くする食習慣を身に着けましょう。

私たちは摂れている？ 骨を構成する栄養素

骨を構成する栄養素のうち大部分を占めているのはカルシウムです。令和元年の国民健康・栄養調査によると、カルシウム1日あたりの摂取量が男女どの年代においても不足していることがわかります。

1日に必要な
カルシウムの摂取量(推奨量)

	男性	女性
18~29歳	800mg	650mg
30~49歳	750mg	650mg
50~64歳	750mg	650mg
65~74歳	750mg	650mg
75歳以上	700mg	600mg

1日に摂取している
カルシウム(平均値)

	男性	女性
20~29歳	462mg	408mg
30~39歳	395mg	406mg
40~49歳	442mg	441mg
50~59歳	471mg	472mg
60~69歳	533mg	539mg
70~79歳	585mg	574mg
80歳以上	537mg	490mg

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、青菜、小魚、海藻、ごま、様々な食品があります。しかし、注意してほしいのは100gあたりに含まれるカルシウムが多いということです。そのため、小魚やごま等実際に多くは摂取しない食品はカルシウム摂取量が少なくなります。効率良く摂取するのであれば、一度に多く摂ることのできる牛乳・乳製品を日々の食事の中に取り入れると良いと思います。



ビタミンDも一緒に♪

ビタミンDは、体内でカルシウムの吸収を高める働きがあるので、ぜひ取り入れてほしい栄養素です。ビタミンDはきのこ類や魚類に多く含まれています。

食事から摂ることが難しい方には・・・

食事のみで摂ることが難しい方には、「ミルク生活」がおすすめです。1本(20g)あたり、カルシウム150mg含まれています。

(※牛乳:100gあたり110mg)

お湯に溶かして飲むことも出来ますし、コーヒーやヨーグルトに入れて、手軽にカルシウムを摂取することも出来ます。





外来 Q & A

外来に関するご質問にお答えします

Q 新型コロナウイルスの濃厚接触者とはどのような人でしょうか？

- A** 1・新型コロナウイルス感染者と同居、あるいは長時間の接触(車内・航空機等)があった人
 2・新型コロナウイルス感染者と手で触れることのできる距離(目安として1メートル)で必要な感染予防策(マスクなど)なしで15分以上接触があった人
 「濃厚接触者」に該当するかは保健所が聞き取り調査を行った結果から総合的に判断して決めます。
- * コロナウイルス感染症患者と接触があった日の翌日から14日間は発症する可能性がありますので、健康観察をお願いします。



求人募集 ~あなたのその「力」が必要です~



【お問い合わせ】法人本部人事課 ☎098-857-1789(代)

- <病院部門> 病棟看護師 (夜勤有) 正職員
 病棟看護師 (夜勤無) 契約職員
 病棟看護補助員 (夜勤有) 正職員 (介護福祉士) ・ 契約 <未経験者歓迎>
 臨床検査技師 正職員
-
- <介護部門> 老健入所看護師 (夜勤有) 正職員
 通所介護福祉士 正職員 ・ パート
 訪問介護員 (ヘルパー) パート <未経験者歓迎>

お気軽にお問合せください。
お待ちしております。



求人動画
QRコード



つちもとあけみ

某日、「ヴェリタス弦楽四重奏団」の演奏会の模様がNHKBSプレミアム「クラシック倶楽部」で放映されました。以前、琉球新報ホールでその演奏会を観た私は、テレビで聴く音色と演奏会で聴く音色や臨場感等の違いを感じ、もう一度演奏会に行きたいなと思いました。

新型コロナウイルス感染拡大防止の影響で、数か月にわたって公演の中止が続いてきた各種コンサート。ウィズコロナの時代にも安全に公演するためにはどうすればいいのか、とても難しい課題かと思えます。コンサートの場合、その場にいる者しか体験し得ない高揚感や一回きりだからこそその価値を感じるといった特性があります。早く新型コロナが収息し、以前の様に各種イベントが開催される日々が待ち遠しく思います。

(砂川)

外来診療案内

令和2年11月1日～

■診療受付時間……【午前】 8:30～11:30まで（眼科は8:30～11:00まで）
【午後】 13:30～16:30まで

■休診日……………土曜日 午後・日曜日・祝日・旧盆（ウークイ）・年末年始（12月31日～1月3日）

■診療科目……………内科・消化器内科・呼吸器内科・循環器内科・腎臓内科・眼科（要予約）
整形外科・放射線科・リハビリテーション科・各種予防接種

内 科

		月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	高江洲 良一	高江洲 良一 (高血圧循環器専門外来)	新城 和明	新城 和明	高江洲 良一	新城 和明
	第2診察室	古堅 誠 (琉大医師)	池宮城 七重 (琉大医師)	國吉 徹	野原 健	國吉 純郎	儀間 朝次
	第3診察室	國吉 純郎	東新川 実和	東新川 実和	儀間 朝次	—	國吉 純郎
午後	第1診察室	野原 健	新城 和明 (糖尿病専門外来)	儀間 朝次	高江洲 良一	金城 武士 (琉大医師)	—
	第2診察室	國吉 徹	國吉 純郎	國吉 純郎	國吉 徹	野原 健	—

ドック健診

	月	火	水	木	金	土
午前のみ 8:30～10:00	琉大医師	國吉 純郎	琉大医師	國吉 純郎	琉大医師	東新川 実和

眼 科

	月	火	水	木	金	土	
午前	第1診察室	新城 百代	第1・3・5週 中村 秀夫 (硝子体専門外来) 第2・4週 新城 百代				
	第2診察室	中村 秀夫 (硝子体専門外来)					
午後	手術/検査日	検査日	手術日	検査日	手術/検査日	—	

※眼科外来は予約制となっております

整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前	—	—	—	—	—	琉大医師
午後	—	—	—	—	—	—

リハビリ

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	—

令和3年 春版

結ゆい

■発行元/医療法人 禄寿会 広報委員会 媒体班
■編集協力・印刷/アシクリエイティブ



医療法人
禄寿会

〒901-0152 沖縄県那覇市字小禄 547 番地の 1
TEL (098) 857-1789 / FAX (098) 857-6554

【関連施設】

- 小禄病院
- 介護老人保健施設 禄寿園
- デイサービス小禄
- 小禄居宅介護支援事業所
- ヘルパーステーション小禄
- 小禄訪問看護ステーション
- 那覇市地域包括支援センター小禄