

市立病院だより

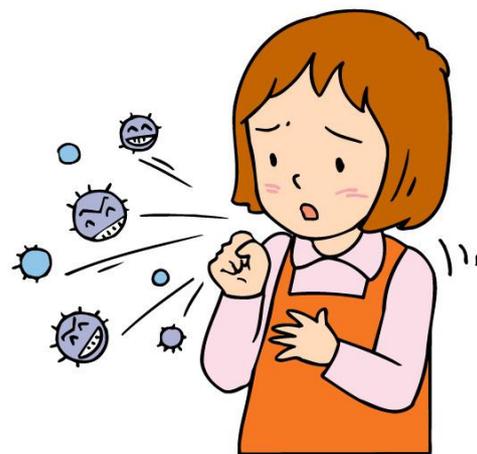


～ うつべきか、うたざるべきか ～ 病院管理者 武富 章

先日、外来通院中の患者さんが「副反応がこわいので私はワクチンをうちません」とおっしゃいました。

私たちは、接種を受けて副反応のリスクをとるか、受けなくて副反応のリスクを回避するかを選択と考えてしまいがちです。果たして、これは正しい考え方なのでしょうか？

このウイルスは待っていればどこかに消えてなくなるものではなく、これからも私たちと共存していく可能性が高いと考えられます。つまり、今後もこのウイルスによる感染症を患うリスクと隣り合わせで生活していかなければいけません。また、感染のリスクは、重症化や長期にわたる後遺症のリスクでもあります。



このように考えると、ワクチンの副反応のリスクは、ウイルス感染自体のリスクと比べる必要があります。言い換えれば、ワクチン接種の選択は、ワクチンを受けるか、いずれ新型コロナウイルスに感染してしまうかの選択になるということになります。ワクチンと新型コロナウイルス、どちらがより危険でしょうか。

そう考えると、私たちがワクチン接種を受ける意義が見えてくるのではないかと思います。



新型コロナワクチンの副反応について

薬剤室長 薬剤師 山下 崇

副反応とはワクチン接種が原因で起こる反応のことです。新型コロナワクチンにおける副反応の頻度は1回目より2回目接種後により強く起こりやすいですが、十分な免疫をつけるには2回接種が望ましいとされています。主に接種部位の痛み・だるさ・頭痛・筋肉痛・発熱などがありますが、ほとんどの場合は3日以内に回復します。発熱時は解熱剤を使っても構いません。解熱剤を服用してもワクチンの効果は下がりません。まれな頻度でアナフィラキシー（重いアレルギー反応）が発生することが海外で報告されています。頻度は20万接種に1回で、70%が15分以内、90%が30分以内に起こるとされています。



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受けていただきます。ただし、上記の症状が続く、またはいつもと違う体調の変化や異常があれば、お近くの医療機関やかかりつけ医にご相談ください。

感染予防について

感染管理室 主任看護師 伏賀 智恵

当院では感染制御部を設置し、感染制御医師、感染担当薬剤師、感染担当検査技師、感染担当看護師で構成された「感染制御チーム」が中心となって院内の感染対策を実施しています。また、感染制御チームの下部組織として「感染対策リンクスタッフ」を設置しました。

患者さまや面会に訪れるご家族、全職員など、当院に出入りする全ての人々を感染症から守るために日々活動しています。

私たちの身のまわりには、様々な菌やウイルスが存在して



います。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザのように感染力の強いものは、抵抗力の弱い患者さまにうつす可能性もあります。そのようなことがないように、職員のみならず、院内の手指衛生の徹底に努めています。また、感染対策リンクスタッフで院内の見回りを実施し、その後の評価を行い、患者さまが安心して療養できる環境を整えていきます。

現在は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、入院中の患者さまにはマスクの着用とこまめな手洗い・手指消毒をお願いしています。また、今後も蔓延状況により面会を制限させていただくこともあります。患者さまが安心して療養できるように入院の際は、あらかじめマスクをご持参ください。ご家族の皆様にはご理解の程、よろしくお願いいたします。

5ブロック地域包括ケア推進協議会

地域医療連携室 社会福祉士 菅森 美幸



10月8日、福岡県立大学の尾形由起子先生をお招きし、5ブロック地域包括ケア推進協議会でアドバンスケアプランニングについて研修を行いました。アドバンスケアプランニングとは、ご本人や携わることご家族の価値観や目標を理解し、これからの人生計画も含めて治療やケアについて話し合うことです。講演後は在宅ケアに携わる医師や、訪問看護師、ケアマネジャーに思いを話して頂き、医療や介護にかかわる人たちで話し合いを行いました。

ご本人の意見を尊重しながらご家族も納得した形でケアを行っていくことが大切です。どうしても分からないと思われる方も多いかと思えます。そんな時は病院の相談員やケアマネジャー、地域包括支援センターなどに相談してみてください。専門職ならではの知識や、いろいろな職種との連携を図り、助けになってくれるはずですよ。

普段からご家族とどうしていきたいかを話し合い、その都度見直していくことが納得のいくケアを受けの一歩に繋がっていきます。みなさんも大切な方とご自身のお気持ちについて話し合われてはいかがでしょうか。

コロナから身を守る「食事」と「運動」「睡眠」

栄養管理室長 管理栄養士 古林 美保

私たちの体には、自己と細菌やウイルスなどの異物を体外に排除し生体を守る機能「免疫」が備わっています。その免疫も約60兆ある「細胞」の仲間で、私たちが食べる「ご飯」で生きています。感染症に負けない免疫力を備えるためには、バランスのとれた食事で栄養をしっかり摂ることと、適度な運動と睡眠が重要となってきます。



<なぜバランス？>

- ①ご飯（炭水化物）+肉、魚、卵、大豆製品（たんぱく質）+野菜（食物せんい）→たんぱく質は免疫細胞の主な栄養源。食物せんいは腸内細菌の主な栄養源
- ②食事を3食摂る→回数にこだわる必要はありませんが何回かに分けて食べることが消化管に負担かけずエネルギーを無駄なく上手く回せます→細胞全体に栄養が行きわたる
- ③楽しく食べる→NK（ナチュラルキラー）細胞が活性化（元気に）する

ご飯+肉入り野菜炒め
この2品で十分にバランス食！



<運動後に注意！>

適度な運動は免疫力が上がります。特に運動中は免疫力が最も上がりますが、運動強度が高いほど運動後の免疫機能は一時的に低下し、運動後2時間以上つづくといわれます。

運動後の過ごし方は、

- ①運動後のマスク着用を徹底する②会話を出来る限り少なめにし、密を避ける（更衣室での着替え時に注意）

- ②運動後はどこにも寄らず家に帰る。コンビニなどに寄らず、補食などの食事は運動前に事前に購入しておく
などに気をつけて運動しましょう。



<睡眠>

「睡眠ホルモン」といわれる”メラトニン”は暗くなると分泌され自然な眠りへと誘います。同じ脳内で作られる”セロトニン”は昼間に分泌されて身体活動を促し交互にバランスをとっています。メラトニンはセロトニンから作られ、そのセロトニンは”たんぱく質”を材料として作られます。たんぱく質の摂取が少ないと脳内のセロトニンが減少することが分かっています。何事もバランスが大事ということです。

※腎機能が悪い方はたんぱく質の摂り過ぎに注意が必要です。



新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの何気なく過ごしてきた日常が、とても尊いものであることを気づかせてくれました。毎日の食事、運動、睡眠という生活の基本を、この機会に見直し、お過ごし下さい。

患者サポート窓口

地域医療連携室 社会福祉士 菅森 美幸



令和3年4月から患者様サポート相談窓口を新たに設置いたしました。窓口では、入院や通院での不安、医療費の心配について、社会福祉制度など、患者様の病気に関連した様々な問題について相談員が対応いたします。

ご相談いただいた内容について院内の多職種とも連携を図りながら患者様にとってより良い支援ができるように努めてまいります。

また、ご病気やご高齢のため、ご自宅での生活に不安を感じていらっしゃる方の生活をサポートする方法や、施設を考えていらっしゃる方の相談なども伺っています。病院内の各職種だけでなく、必要に応じて地域の包括支援センターなどとも連携を図りながら、障害の制度や

介護保険制度など、利用できるサービスについてご提案いたします。

療養上の心配事や病院に対するご意見など、患者様やご家族様と一緒に考えてまいりたいと思いますので、何かございましたらお気軽にお立ち寄りください。

飯塚市立病院外来担当表

2021年11月1日現在

診療科	受付時間	診察室	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	午前 8:20-11:30	15	(新患)石橋 大樹	(新患)花野 貴幸	(新患)花野 貴幸	(新患)野田 尚吾	(新患)松山 美智子
		16	花野 貴幸	呼吸器内科	循環器内科		
		17	膠原病内科 (予約制)	武富 章	武富 章	循環器内科	出口 智弘
		18	園田 知丈	循環器内科	膠原病内科 (予約制)	花野 貴幸	
		19	古賀 康秀	循環器内科	血液内科		古賀 康秀
		20	出口 智弘	野田 尚吾	出口 智弘	出口 智弘	石橋 大樹
		21			園田 知丈	松山 美智子	野田 尚吾
消化器・救急科	午前 8:20-11:30	21		大堂 雅晴			
脳神経内科	午前 8:20-11:30	6	高嶋 伸幹 (初診/予約制)	高嶋 伸幹 (初診/予約制)		高嶋 伸幹 (初診/予約制)	
	午後 13:00-15:30	6	高嶋 伸幹 (初診/予約制)				
小児科	午前 8:20-11:30	2	沖 眞一郎	種吉 秀隆	種吉 秀隆	沖 眞一郎	種吉 秀隆
	午後 13:00-16:00	2	沖 眞一郎	種吉 秀隆	種吉 秀隆	沖 眞一郎	種吉 秀隆
外科	午前 8:20-11:30	8	高木 克明	吉田 純	岡部 正之	兒玉 孝仁	良永 康雄 (肛門外来)
		9	三笠 圭太	高木 克明	吉田 純	良永 康雄	三笠 圭太
	午後 13:30-15:30	9					良永 康雄 (乳腺外科)
呼吸器外科	午前 8:20-11:30	10		濱田 利徳			
整形外科	午前 8:20-11:00	1	亀川 史武	野口 貴雄	川崎 英輝	亀川 史武	亀川 史武
		2	川崎 英輝	副島 竜平	第1,3週 手の外科外来 第2,4週 肩関節外来	野口 貴雄	野口 貴雄
		4	副島 竜平	熊谷 千尋	派遣医師	副島 竜平	川崎 英輝
		5	吉田 拓也	吉田 拓也	伴 卓郎	熊谷 千尋	伴 卓郎
	午後 13:00-14:30	1				脊椎・脊髄外来 (第2,4週)	脊椎・脊髄外来 (第1,3週)
脳神経外科	午後 14:00-15:30	13	派遣医師				
皮膚科	午前 8:20-10:30 再来 8:20-11:00	3	江崎 仁一	江崎 仁一	江崎 仁一	江崎 仁一	江崎 仁一
泌尿器科	午前 8:20-11:30	2				派遣医師	
	午後 13:30-15:30 14:00-15:30	2		派遣医師		多田 勝 (第1,2,3,5週)	
		2	派遣医師				
眼科	午前 8:20-11:30	1	山下 美恵	山下 美恵	山下 美恵	山下 美恵 (第1,3,5週)	山下 美恵
		2	佐藤 渉	佐藤 渉		佐藤 渉	
	午後 13:30-15:00	2			派遣医師 (予約制)		
耳鼻咽喉科	午後 13:30-15:30 ※予約なしは15:00まで	1		派遣医師		派遣医師	派遣医師
リハビリ科	午前 8:20-11:30	1	武富 章	大隈 秀信	大隈 秀信		大隈 秀信
		2	大隈 秀信 (初診/予約制)		大隈 秀信 (初診/予約制)		

※医師の予定は、都合により変更があります。(ご不明な点は各科診療窓口へご確認ください。)

※小児科の午後診察は、市の健診や予防接種に出務のため不在の場合がありますので、事前にお電話でお問い合わせ下さい。

※休診日：土曜日・日曜日・祝日・12月29日～1月3日(年末・年始のため)

※面会時間につきましては、飯塚市立病院ホームページをご確認ください。

■基本理念

“優しい心、深い知識、確かな技術”をもって、
患者様本位のあたたかい医療を提供し、市民の皆様へ愛され、
親しまれ、信頼される病院をめざします。

■基本方針

- 1.すべてのスタッフによるチームケアおよび医療安全対策をより一層推進する。
- 2.地元医師会および他の医療機関との緊密な連携を保ち、市民が安心して受診できる医療体制づくりを進める。
- 3.救急医療から慢性疾患のフォローアップまで幅広い診療を実践できる体制を整える。
- 4.へき地医療支援病院として、医療過疎に悩む地域への医療支援を行う。
- 5.臨床研修指定病院として、地域医療をめざす医師のために質の高い基礎教育を行う。



公益社団法人 地域医療振興協会
Japan Association for Development of Community Medicine

飯塚市立病院

〒820-0088 飯塚市弁分633-1

TEL : 0948-22-2980 FAX : 0948-24-3812

HP : <https://iizukacityhp.jp/>

