

2021 冬号

No.243

# 橋

はし



栃木県 中禅寺湖橋

# BRIDGE



# 年頭所感

医療法人藤井会 理事長 藤井 弘史

## ～無事是吉祥の有り難さ～

令和3年の新春を迎えましたことを謹んでお慶びを申し上げます。

令和2年は東京2020オリンピックで国威掲揚の年になると楽しみにしておられた方も多数おられると思います。しかし、現実にはいわゆる新型コロナウイルス感染症の災禍に振り回された1年となりました。

私の偏見ではありますが、人類の歴史は感染症や飢餓との戦い、そして人類同士の戦闘行為の積み重ねそのものだと思っております。古くは、野生動物との弱肉強食的な生存競争にも普遍的に曝されていたのですが、現代に於いても依然として人畜共通感染症の脅威にさらされていると思っております。

昭和19年に医師となり、後に当時は稀有な存在であった女性で内科の主任教授として活躍された方から聞いたことには、太平洋戦争の終戦後の混乱期には1年目の医師の約1割が結核に罹患し、その多くが不幸な経過をたどったそうです。ちなみに、その頃は糖尿病の患者さまを見つけるのに大変苦労したそうです。感染症の死亡率は時代により大きな差がありますが、聖武天皇

の大仏建立の契機の1つとなった天然痘の死亡率は50%近かったとされています。この天然痘も現在では根絶されています。伝染力が強く通常のマスクでは感染が防げないとされる麻疹<sup>はしか</sup>により、祖父の兄たち（長兄と次兄の2人）が亡くなっています。現在では麻疹<sup>はしか</sup>も予防接種の恩恵により、悲しい想いをされる親御さんが激減していると思っております。

我国に於いては国民皆保険制度のお陰で、アメリカと比較した場合、極めて低廉な対価で世界に冠たる医療を受けることが可能となっています。国民皆保険制度ができる前は、患者さま自身が田畑を売ってペニシリンを購入したと聞かされたことがあります。金の切れ目が命の切れ目のような時代がつい60年ほど前まであったのです。廉価で進化した医療の恩恵を当り前に享受している現在、この新型コロナウイルス感染症は、今の医療体制のみならず社会の在り方に大きな一石を投じたとは私は受け止めています。絶対的に有効とされる薬剤が存在しないということへの不安感の反対側に存在するのは、今までの医療がそれなりに信頼を得ていた

証左だと思います。

無事是吉祥とは、「何事もないのはよいことである」という意味であります。今年は当り前の日常を過ごせることの有り難さを再び感じることができる年になって欲しいと願っております。我々病院関係者は、社会の安心と信頼に寄与すべく昼夜を問わず努力をしております。それでも十分に皆さまのご期待に応えきれていないことも多々ございます。新型コロナウイルス感染症に振り回されている現在、過去への批判や蒸し返しによ

うな行動ではなく、皆の英知を結集して未来を開拓できる新年となって欲しいと切に願っております。



石切生喜病院 病院長 山本 久美夫

## ◇ 謹賀新年 ◇

昨年は子年のスタートとなりました。年初には産婦人科医であります私としては子年は「鼠算式に増える」の言葉通り多くの新生児の誕生で子孫繁栄を期待しておりました。今年が丑年の通り、先を急がず一步一步着実に物事を進めることが大切な年になって欲しいものです。



さて病院経営を取巻く環境に目を移しますと、先ず昨年4月には診療報酬改定が行われました。2年に一度実施されるこの診療報酬改定はこのところ減額の一途を辿り、医療機関への影響は大きなものがありますが、地域の皆さまに必要な医療を引続き安定的にご提供できるよう、経営努力を重ねて行く所存です。

また、突出した歪な人口構成となっている戦後の団塊世代において予想される各種疾病の増加とこれに伴う医療費の急増という問題に対処すべく、国は病床数や病床機能にかかる全国的な調整を図ろうとしています。これが一昨年来「公的・公立病院再編統合」という議論に発展し、全国の都道府県で424病院がリストアップされ、一斉に意見聴取が行われる事態に至りました。



しかしこのような話題も春先からのコロナ感染症の爆発的な流行によりかすれてしまいました。クルーズ船に始まったコロナ禍がクルーズ船に留まらず、in boundで経済活動が回復しつつあった我国の津々浦々にまで及ぶに到り、我が国の景気に直結するはずであった東京オリンピックは本年に延期されることになりました。

年末には日本国中で第2波または第3波でコロナPCR陽性者の急増、そして重症患者



の増加傾向が認められ、海外でも同様の傾向が確認されております。現状のコロナ禍に対しては海外では都市のロックダウンで対応するのみであり我国の対策を含めて極めて消極的と言わざるを得ません。コロナ禍でもたらされた経済の崩壊、医療の崩壊、人的往來の崩壊、職業の崩壊など世界中が混沌の中に閉じ込められた印象です。朗報として米国の2社から90%以上の効果が確認されたワクチンが完成に近づいてきたようであり、オリンピック迄に使用可能になることが期待されるようです。

本年は何とかこれらのコロナ禍の悪影響に打ち克つ政策が成功する契機の1年になることを願っております。

大東中央病院 病院長 梶山 雄司

昨年は新型コロナウイルスのために皆さまも生活が一変した一年であったと思います。今年も未だその趨勢は判然とせず同様の生活になるように思われます。病院は感染対策の強化をせざるを得ず、外来での発熱チェックや入院患者さまの面会制限など不自由をおかけしており心苦しく思っております。大東中央病院の使命である地域の皆さまの健康をお守りし、安心して診療を受けていただくために本年も感染対策・医療安

全に努力してまいります。「かかってよかった」と思われる病院を目指して職員一同頑張ります。よろしく願いいたします。



香芝生喜病院 病院長 奥地 一夫

私は奈良医大を退任後、顧問として藤井会にお世話になり、令和2年1月から病院長を務めております。令和2年を振り返ってみて、昨年は新型コロナに始まり新型コロナで終わった1年でありました。ちょうど1年前の1月下旬、武漢より来日した観光客を乗せたバス運転手が感染し、奈良県からの発生1号と報道されました。その頃にはこのウイルス感染症が全世界を未曾有の混乱に巻き込もうとは思ってもよらなかったと記憶しています。昨年末より、欧米では新型コロナに対するワクチン接種が始まりとの報道があり、本邦においても接種が行われる日も近いと予測しています。このワクチンが有効性を示さない限り、延期された東京オリンピックの開催は困難ではとの危惧もあります。また、企業の倒産や大量解雇が行われている昨今、これからの日本経済の行方はどうなることやら心配の種は尽きません。

さて、香芝生喜病院も昨年は人事の面で



大きな変動の年でありました。開院以来、当院を支えていただいた循環器内科、外科の両副院長が退職し、消化器内科の3人の医師も3月末で同時に退職しました。新型コロナ感染による受診抑制とこれらの方々の退職が重なって、昨年4月、5月には当院の収益は大きくマイナスへと傾きました。しかしながら、代わって赴任した先生方が、その穴を埋めるべく頑張ってください、収益は徐々に増加している状況です。本年は更に、診療科の充実を図り、収益基盤の拡大へと繋げていきたいと思っております。

香芝生喜病院はヒトに例えると、まだ誕生したばかりの幼児期の病院であるといえますが、成長するための大きな潜在能力を蓄えていると考えています。職員一人一人が各々の分野での医療技術を向上させ、地域中核病院として更に飛躍出来ることを願っております。





北河内藤井病院 病院長 川口 雄才

◇ 今年が丑年です ◇

新年あけましておめでとうございます。

今年が丑年ですが、正確には十干と十二支を組み合わせた干支から辛丑年と言われています。辛丑年の特徴は、全体的にまとまりのある年になり易く、前半は何かと上手く発揮できなかつた事も、後半になると芽が成長し易い年になるそうです。昨年一年はコロナ禍で医療も社会も大変苦勞し、今年もまだまだ油断ならない状況ですが、干支から考えると後半は今までの苦勞が報われて良い方向に行きそうな感じです。

ところで、仏教や妙法蓮華經觀世音菩薩普門品第二十五（觀音經）という經典を知らない方でも、觀音菩薩という名前を聞いたことがあるかと思ひます。觀音經には觀音菩薩の名を称え、苦惱や災難などから逃れ、福德がもたらされることが、分かり易く繰り返して書かれています。この事から、觀音經は怪しい經典だとか、簡単な經典だと言う方が居られます。しかし、深く觀音經を理解すれば、これほど素晴らしい經典はありません。

例えば、「若有持是觀世音菩薩名者 設入大火 火不能燒 由是菩薩威神力故（觀音菩薩の名を忘れない人は、たとえ燃え盛る火の中に入ったとしても、焼かれる



ことはありません。それはこの菩薩が持つ不思議な力のお陰なのです」と分かり易く書かれています。これをそのまま読むとやはり訝しい經典になります。觀音經でいう大火とは現実のものではなく、人間の心の中で燃え盛る怒りの事を指します。つまり觀音菩薩の名を称え、人間が持つ三毒（貪・瞋・痴）の一つである瞋恚の炎を鎮めてくれるという事で、觀音經には人間の煩悩を鎮めてくれる方法が繰り返し書かれています。

また、觀音經には三十三身說法と言って、宇宙の全ての存在を三十三身であらわし、觀音菩薩がその全てに身を現じて変幻自在に救済する事が書かれています。つまり、衆生も悩みも千差万別なら、法を説く觀音菩薩の手法もまた千變万化し、すべての人を救済するという事が書かれています。ここで大切な事は、人を救うためには、その人に成り切って行動し、共感や同情を超えた正にその人に成るといふ事です。そうすると、情に流されることがなく第三者的に答えを導き出すことが出来て、人を助ける事が出来る様になります。

医療行為は鬼手仏心と言われる様に、病で苦しんで居られる患者さまを觀音菩薩の様に救う事が出来る職種です。そう考えると、医療従事者すべてが觀音菩薩という事になります。コロナ禍にあつても、今年も職員一丸となり一人でも多くの患者さまを救って、菩薩行が成就することを祈念して居ります。



藤井会リハビリテーション病院 病院長 鄭 台キョク

新年あけましておめでとうございます。

皆さまにとって今年こそはコロナ被害を克服でき良い年になりますように願っています。振り返れば昨年1月大型クルーザーダイヤモンドプリンセス号内での集団感染に始まりました。日本にとって全く初めての経験で政府の対応も後手後手であったと思ひます。いまだに世界中ではコロナ患者が増加の一途を辿っています。

藤井会リハビリテーション病院はコロナ対策として隔週で感染委員会を行い、決定したことについて周知徹底をしております。基本的なことですが院内感染を発生させないために、常時マスク着用、頻回に手洗いをすることを指導し、職員が発熱した時には出勤をやめさせ、ルールに基づいて出勤を再開するなど病院全体で感染対策に取り組んでおります。

ワクチンの実用化もできそうになりましたが、専門家は「期待できるでは無く期待したい」との意見のようです。今後、インフルエンザワクチン程度の効果と安全性が確立されるまで自分自身で感染しない、させないを維持していただけたと思ひます。

今年も厳しい状況が続くかもしれませんが、職員と一致団結をしてより良い医療を提供できるよう頑張つて参ります。皆さまのご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。



深江クリニック 院長 尼木 純子

新年明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、清々しい新年をお迎へのことと拝察致します。



昨年はCOVID-19の世界的な蔓延で、日本では2回目の東京オリンピックが延

期となり、様々な催しも自粛となってしまいました。世界では6400万人の感染者数(内150万人近い死者数)となっていますが、ブルームバーグでは経済規模2000億ドル以上の53か国・地域のうち、「コロナ禍をうまくしのいでいる国のランキング」(10の主要指標に基づく)において、ニュージーランドに



## 年頭所感

続く2位に日本が来ています（因みに3位は台湾）。

深江クリニックでは一昨年末より、インフルエンザ予防のために患者さまにもマスク着用を励行していただいております。その習慣をそのまま続行し入室時のアルコール消毒、送迎バス乗車前の検温等々、コロナ対策を励行する事で一人も感染を起こさず順調な透析治療を行ってまいりました。

これからも感染予防に気を付けてスタッフ一同良い透析治療を心がけたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



### 住道クリニック 院長 佐井 吉永

新年あけましておめでとうございます。

昨年、新型コロナウイルスの影響で、緊急事態宣言が出たり、東京オリンピックが延期になるなど、何かと日常生活が制限され不安な日々を過ごされた方が多かったのではないのでしょうか。コロナウイルス自体は昔から存在しているものであり、この新型コロナウイルスもなくなることはないと思われませんが、最近になりワクチン開発

のニュースが出てきおたり、今年には使用できそうな状況です。新型コロナウイルスに対する治療法もいろいろと出てきていますが、ワクチンの開発により、新型コロナウイルスが悪くてもインフルエンザウイルスなみになればと願っております。住道クリニックでは、患者さまにもご協力いただき、感染対策を継続しており、また、関連病院である大東中央病院の協力を得て新型コロナウイルスのPCR検査を行っております。これまでスタッフや患者さまに新型コロナウイルスの陽性者は出ていませんが、これからもスタッフ一丸となり、患者さまに安心して血液透析治療を受けていただけるよう、頑張っていきたいと考えております。今年も皆さまどうぞよろしくお願い致します。



# 感染リスクが高まる「5つの場面」

今年の冬は、いつもと違う、初めての冬です。

このページでは、感染リスクが高まる「5つの場面」を中心に、年末年始の感染拡大を防ぐために皆さまに知っていただきたい情報をまとめています。

寒くなり、感染拡大が続いています。引き続きのご協力をお願いします。

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

これまでの感染拡大の経験から、感染リスクが高い行動や場面が明らかになってきました。一方

で、屋外で歩いたり、十分に換気がされている公共交通機関での感染は限定的と考えられます。

新型コロナウイルス感染症の伝播は、主に「クラスター」を介して拡大することが分かっています。これまでのクラスター分析で得られた知見から

◎感染リスクが高まる「5つの場面」

◎感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫が新型コロナウイルス感染症対策分科会により提言としてまとめられました。

### 場面①

#### 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



### 場面②

#### 大人数や長時間におよぶ飲食



- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため感染リスクが高まる。

### 場面③

#### マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をする事で、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



### 場面④

#### 狭い空間での共同生活



- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。

### 場面⑤

#### 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。





# 日本病院薬剤師会 がん薬物療法認定薬剤師 研修施設に認定されました

石切生喜病院 薬剤室 主任 野口 善久



## 第3回 石切生喜病院 緩和ケア研修会 開催

主催責任者 緩和ケアチーム 川尻 成美

令和2年10月17日(土)に、第3回石切生喜病院緩和ケア研修会が開催されました。この研修会の目標は、「がん診療に携わる全ての医療従事者が基本的な緩和ケアを実施できる体制を構築すること」です(がん対策推進基本計画;平成30年3月閣議決定)。研修医にとって研修修了のために受講必須であり、また麻薬性鎮痛剤の処方をするうえでも必要なので、大変重要な研修会であります。

今回は感染対策のため、受講者は院内限定といたしました。参加者の内訳は、医師12名(うち研修医10名)、薬剤師2名、看護師4名、栄養士2名、ソーシャルワーカー1名、理学療法士1名でした。また精神担当講師として、関西医大の池田俊一郎先生に御協力いただきました。石切生喜病院からも企画責任者として呼吸器外科の藤井祥貴先生・麻酔科の河嶋朗先生と私(川尻)がファシリテーターとして、医師1名、看護師1名、薬剤師1名、ソーシャルワーカー1名、事務3名がサポーターとして参加しました。

コロナ禍の中での開催となり、マスク着用・窓開放・ソーシャルディスタンスなどの感染対策が必要でした。研修はグループワークやロールプレイなど

の参加者同士の討論が中心となるプログラムなので、講師・受講者ともに窮屈だったと思います。しかし、積極的に受講者の皆さんが討論に参加したので、大変盛況で有意義な会となりました。研修後しばらくは受講者が発熱しないか気をもんでおりましたが、そのような報告はなく無事でありました。

この研修会は多くのがん拠点病院で企画されておりましたが、本年3月以降は軒並み中止となっております。石切生喜病院でも受講希望者が多かったため、藤井会やファシリテーター・サポーターには無理を聞いてもらい、なんとか開催できました。細心の感染対策のもと、高い質の研修会を実施することができたことを、関係者の皆さんに深く感謝いたします。



平成29年春号の薬局通信でも紹介させていただきましたが、薬剤師には専門分野別の認定制度があり、その一つにがん薬物療法認定薬剤師があります。

がん薬物療法認定薬剤師とは、がん領域における薬物療法等について十分な知識と技術を有し、日本病院薬剤師会が認定する薬剤師を指します。

この認定を取得するための必須条件の一つとして、日本病院薬剤師会が認定した研修施設で研修を受ける必要があります。私も平成28年に大学病院で研修を受けて認定を取得することができました。

令和元年4月に石切生喜病院は先述の研修施設に認定されました。研修施設に認定されるのには色々な条件が必要となってきます。例えば、指導者となるがん薬物療法認定薬剤師や、がん治療に精通した医師の有無、その他研修を行うにあたっての十分な環境・設備が整っていないといけません。

### ■ 研修施設に認定されたことで

他病院に勤務されている薬剤師を研修生として受け入れることができるのはもちろんですが、石切生喜病院所属の薬剤師も3年間在籍する中でがん薬物療法に必要な知識・技能を習得し、臨床経験を積むことで研修を修了することができます。

石切生喜病院では今年より3名の若手薬剤師が認定の取得を目指して頑張っています。抗がん剤

の調製、外来化学療法室や入院患者さまへの薬の説明、副作用の確認、また医師・看護師などとの連携を通じて経験を積んでもらっています。

### ■ 指導者になってみて

単に決められたカリキュラムを履修させるだけではなく、研修生が修了後、網羅的にがん薬物療法についての指導を行えるようになることが求められています。研修生を指導する上でどのようにすれば効率的かつ確実に知識を習得していくことができるのか、日々頭を悩ませて試行錯誤を繰り返しています。

研修生たちが3年後には認定を取得し、石切生喜病院から新たながん薬物療法認定薬剤師が誕生することを目指してこれからも頑張っていきたいと思っています。

皆さま温かい目で見守って頂ければと思います。



## 職種紹介 ⑳ ～私たちこんな仕事をしています～

### 【地域医療連携室】

香芝生喜病院 地域医療連携室

主任 西野 実佐緒



#### 地域医療連携室って何をしているの？

大きな病院に軽症の患者さまが集中して待ち時間が長くなったり、重症の患者さまの診療に十分な時間をかけられなくなったりする事態を解消するために地域医療連携室は誕生しました。

現在その役割は広がり、香芝生喜病院の地域医療連携室では大きく「前方支援」と「後方支援」をおこなっています。

#### 前方支援

日常の診療や健康管理を担う皆さまの

かかりつけ医・他医療機関・介護や福祉施設と連携しています。専門的な検査が必要なときや重症化したときの診察・入院・転院、病院としての機能や専門性を活かして効率的な医療サービスを地域の皆さまに提供できるように、調整・支援をします。

皆さまのかかりつけ医よりご紹介いただいた患者さまの経過などは、紹介元医



イメージ

療機関へ報告、連携することにより、安心して治療を継続していただけます。



#### 後方支援

香芝生喜病院に入院となった場合は、入院早期から退院へ向けた目標や方向性に沿って、退院後に安心した暮らしに戻れるように支援をします。

そのため、地域の福祉施設や介護サービス機関、ケアマネジャーと連絡をとり、病状によって問題となることを解決



イメージ



イメージ

していきます。在宅療養や施設入所、転院や退院後に受診するかかりつけ医や診療所・病院等との連絡相談窓口として連携します。

#### 何かお困りごとはありませんか？

療養中の生活は変化が多く、身体的問題とともに様々な社会的問題や経済的問題が発生します。介護保険や福祉制度に関する相談の他、色々な不安や悩みに応じて専門分野を発揮し、アドバイスも行います。

患者さま・ご家族さまの思いに寄り添い、地域の皆さまが「時々入院ほぼ在宅」を切れ目なく安心して暮らせるように、医療事務職、社会福祉士資格を持つ医療ソーシャルワーカー（MSW：Medical Social Worker）、看護師で支援しています。



# 杖の使い方について

藤井会リハビリテーション病院 リハビリテーション部 理学療法士 主任 伊藤 文隆

今回は杖の中でも一般的なT字杖の正しい使い方をご紹介します。

歩く際に杖は痛みや麻痺などで弱った足を

サポートします。しかし間違った使い方をすると歩きにくく、バランスをくずして転倒につながる可能性があります。

## 《1》 どちらの手で持つのか？

杖は痛みや麻痺がない健側（障害がない側）で持つことが基本です。健側の手で持つと患側（障害がある側）の負担を軽減でき、歩きやすくなります。逆に患側の手で持つと、患側の負担を軽減できずに転倒につながります。



### 【健側】

障害がない側

こちら側で杖を持つ

### 【患側】

障害がある側

例：痛み、麻痺、骨折、ねんざ、変形性膝関節症など



## 《2》 握り方はどうしたらよいか？

### 正しい持ち方



杖を人差し指と中指ではさむ

### 間違った持ち方



どちらもバランスが悪い

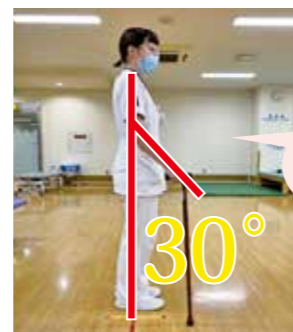
杖を人差し指と中指ではさむ握り方が基本になります。握りやすく安定しています。

逆によく見かける間違った持ち方も紹介します。どちらも杖に体重がのりにくく、バランスが悪いです。

## 《3》 杖の長さはどうしたらよいか？

杖は健側の足のつま先から15cm外側、15cm前方についたときに、肘の角度が30度程度になるように、杖の長さを調整します。

杖を持つ側の  
15cm 外側、15cm 前方につく

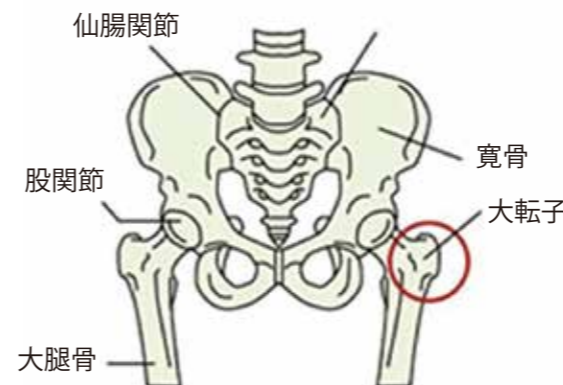


肘の  
角度は 30°

また、太もも付け根の外側にある「大転子」の高さに合わせるとわかりやすいです。円背の方や腕の長い方は、「大転子」で長さを設定すると杖が長くなりすぎます。このと

きは30度を目安に調節すると良いです。

逆に、前につきすぎると、背中が曲がってしまうか、杖をななめにつくことになり不安定になります。



### 杖を前についている

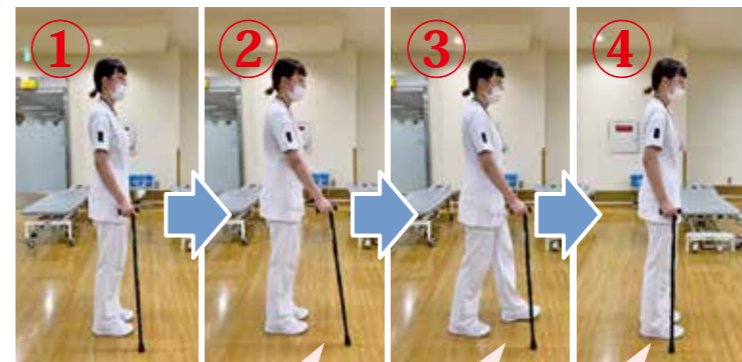
背中が曲がって不安定になる



## 《4》 杖を使ってどう歩いたらよいか？

杖を使った歩行方法には、「3動作歩行」、「2動作歩行」の2つ方法があります。

### 3動作歩行の方法



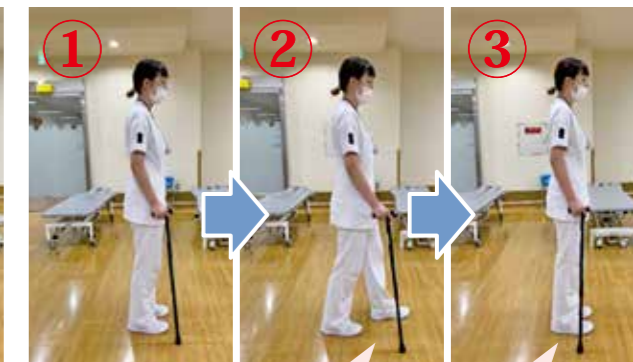
杖をだす

患側の足をだす

健側の足をだす

※常に足か杖の2点で支えることができ、安定した歩き方です。

### 2動作歩行の方法



杖と患側の足を同時にだす

健側の足をだす

※3動作歩行よりも手順が少なく、速く歩くことができます。しかし、より高いバランス能力が必要になりますので注意してください。

以上のように、杖を正しく使用することで安全で快適な歩行を行うことができます。杖はホームセンターでも簡単に手に入れることができますが簡単に手に入る分、正しい使い方を知らないまま、間違った使い方をしての方も時々見かけます。素人判断ではなく、

理学療法士などのスタッフから客観的なアドバイスを受けることをおすすめします。普段から杖を使用している方は、ご自身の杖の使い方間違いがないかも一度確認してみてください。





冬も半ばにさしかかり、いよいよ花粉症の時期が近づいてきています。くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどといった症状の花粉症をはじめ、アレルギー性鼻炎に悩む人は多くいらっしゃるのではないのでしょうか。平成20年の調査報告によると国民全体の39.4%の方がアレルギー性鼻炎に悩まされています。今回はそのアレルギー性鼻炎について紹介します。

### アレルギー性鼻炎とは？

アレルギー性鼻炎は、花粉やハウスダストなどのアレルギーの原因となる物質（アレルゲン）によって生じる病気です。アレルギー性鼻炎には、季節性（花粉症）と通年性の2種類があり、鼻などの粘膜から花粉（スギ、ヒノキ等）やハウスダスト、ダニなどのアレルゲンが体内に入ると、体はそれを異物とみなし、アレルゲンを体の外に排出しようとする働きが起きます。その結果くしゃみや鼻水などが止まらなくなります。



### 自己予防として対策は何があるの？

日常生活において、身の回りからアレルギーの原因物質を出来るだけ排除することが重要です。各自ができる自己予防としての対策を右上(表1)に示しています。このような予防対策をすることにより、症状を軽減することができます。

### どんな治療薬があるの？

薬物治療の種類には、飲み薬、点鼻薬、舌下免疫療法などといった種類があります。

表1

季節性アレルギー性鼻炎	通年性アレルギー性鼻炎
外出時は、メガネ・マスクを着用する	掃除機をこまめにかけて、ハウスダストを溜めない
外から戻ったら、花粉をよく払い落とす	布団カバー・枕カバー・シーツなどの寝具をこまめに洗濯する
洗濯物は外に干さない	ぬいぐるみやクロス（布）貼りのソファをできるだけ置かない
外出時は、花粉の付きにくい服を選ぶ（表面に凹凸が少ない素材）	空気清浄機を使ってきれいにする
外から戻ったら、うがい・洗顔・目を洗う	部屋の風通しをよくする（室温は20~25℃、湿度は50%程度を保つようにする）

一般的に使用される飲み薬は、抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬などのアレルギー用剤です。アレルギー用剤は短期間で効果が現れにくく、しばらく服用してから効果が現れてきます。そのため、服用する時期も重要であり、本格的に花粉の飛散が始まる2週間前から服用を始めるのが効果的です。

これにより花粉の飛散シーズンの間、症状が軽く済むと言われています。また、スギ花粉やダニで悩んでいる方には、根本的な薬物治療があり、それが舌下免疫療法です。舌下免疫療法は、スギ花粉もしくはダニの成分を含むエキスを体内に入れることによって、スギ花粉もしくはダニに対する体質を少しずつ変えていく治療です。

くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどといった症状に悩まされている方は、お近くの医療機関や薬剤師に相談してみてください。



# 冬野菜を食べて 体を温め、寒い冬を乗り切りましょう

大東中央病院 栄養管理室 室長補佐 弓場 昌美

冬の白菜は軟らかく、霜などの寒さから守るために、養分を蓄えて栄養価も甘味も増すとされています。

### 白菜のおいしい食べ方

- 硬い茎の部分はシャキシャキとした歯ごたえを生かして炒め物がおすすです。
- 柔らかい葉の部分はサラダや鍋もの・味噌汁などがおすすめです。
- 水溶性のビタミン類が多く、煮汁やスープに栄養成分が溶けだしやすいため、汁ごと召し上がることをおすすめします。



### 選び方

- 切り口が白くみずみずしく、ずっしりと重いものが新鮮な証拠です。茶色くなったり乾燥して割れていないものを選びましょう。
- カット後も成長を続け、切り口が盛り上がってくるので、切り口が平らなものが新鮮な証拠です。

### 保存方法

- 丸ごと保存する場合は、新聞紙で包み冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。
- カット白菜は茎の部分に縦に切り込みを入れ、ラップなどに包んで冷蔵庫で保存しましょう。
- 横にすると傷みやすいため、立てて保存することがおすすめです。



## ロール白菜

### <材料 2人分>

- 白菜 …… 2枚
- ◎鶏ミンチ …… 80g
- ◎塩 …… 0.5g
- ◎おろし生姜 …… 小さじ1/4
- ◎パン粉 …… 大さじ2
- ◎溶き卵 …… 1/2個分
- ◎片栗粉 …… 小さじ2

### <あん>

- 出汁 …… 60cc
- 醤油 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1/2
- 片栗粉 …… 小さじ1
- <付け合せ>
- 人参 …… 20g
- 絹さや …… 20g
- カリフラワー …… 40g

### <作り方>

- ①白菜は、巻きやすいように下茹でしておきます
- ②上記の◎の材料を混ぜ合わせ、①の白菜で包みます
- ③②のロール白菜を中まで熱が通るまで蒸します（ラップに包んで電子レンジでも可）
- ④付け合せの野菜は下茹でし、③のロール白菜と一緒に盛り付けます
- ⑤あんの材料を混ぜ合わせ加熱し、④の上からかけます



栄養成分<1人当たり>

- エネルギー …… 137kcal
- たんぱく質 …… 9.6g
- 脂質 …… 6.6g
- 食塩相当量 …… 0.8g

## にこにこ保育園 秋の遠足

● にこにこ保育園 藤井 詩歩

今年の秋の遠足は、新型コロナウイルス拡大防止の為「東石切公園」までお散歩遠足を予定していましたが天候に恵まれず…にこにこ保育園のホールに「にこにこランド」を出現させました！！ホールのドアを開けると、トランポリンのエア遊具やボールプールに子ども達はびっくり！保育士から「遊んでいいよー」の掛け声と共に遊具へ一目散に走って行きました。滑り台の先はボールプールに繋がっていて、滑り台を滑ると沢山のボールの中に入る事ができ、子ども達は色々な滑り方をしながら何度も繰り返し楽しんでいました。広いボールプールで寝転がり沢山のボールに埋もれ、それを見つけた保育士達にプールを揺らしてもらいボールプールは一気に荒波に！「キャー！」と大はしゃぎの様子を見て周りの子ども達も「入れて入れて～！」と順番に荒波に吞まれてはしゃいでいました。

トランポリンでは外からボールを投げ入れて遊ぶ子どもや、中と外を出入りしながら遊ぶ子どもなど、それぞれが違った遊び方で楽しく遊んでいました。

そして沢山遊んだ後のお楽しみはお母さんの手作りのお弁当です。ホールにシートを敷いて楽しいお弁当の時間。「今日、ママにお弁当作ってもらったの！」とワクワク♪お弁当を開けると、アンパンマンやハロウィン仕様など食べるのが勿体無いような可愛いお弁当に子ども達も大喜び♡お弁当を食べた後はみんなでおやつも食べました。嬉しそうにおやつを頬張ったり、好きなおやつを保育士に配ろうとしてくれたり子ども達の優しい姿を見る事もできました。

天候には恵まれませんでした1・2歳児と一緒に遊び、「にこにこランド」は子ども達にとってとても楽しい思い出の場所となりました。



した。

いちご組(1歳児)は、“おさかな大冒険”をしました。カラフルなおさかなを釣った後に可愛い決めポーズをしていました。

親子競技の“ゴーゴードライブ”では、保護者の方に車を引っ張ってもらうととても嬉しそうにしていました。

ぶどう組(2歳児)の障害物競走“おばけなんかこわくない”では、ミイラやドラキュラを避けて1本橋を落ちないように進み、最後はボールを投げおばけを倒すことができました。緊張して泣いてしまう姿もありましたが、周りの「頑張れ！」の声で最後は笑顔でゴールすることができました。

“買い物レース”では、可愛いエプロンに着替え、カードに写っている食材を探して車に乗せます。保護者の方と協力してお弁当を完成させていました。

他にも、保護者競技の“缶積みリレー”や親子で



“玉入れ”をしました。

缶積みリレーでは、保護者チームと保育士チームで戦い、白熱した戦いになりました。缶が倒れると、子ども達が「頑張れー！」と声援を送っていました。

おうちの方は1家族2名までの参加となりましたが、子ども達の保育園での元気な姿や頑張った練習した成果を保護者の方に見てもらうことができました。運動会を終えた子ども達は、今年もまた一つ大きく成長しました。



## リレー 随筆



CS(カスタマー・サティスファクション)に関する書籍や記事の中で、よく出てくるのが「満足を超える感動」という言葉。ただ顧客のニーズに応えるだけではなく、もう一歩先のことをやる。それが顧客の当初期待値を超えた瞬間、「感動」に変わる…。これはサービスを提供する者にとっては業種に関係なく不変の真理だそうです。これに関連して筆者の心の琴線に触れたお話をひとつ。

半世紀以上も連れ添った妻に先立たれた、横浜市の知人男性からこんな話を聞いた。男性は葬儀を終えた後、故郷である佐賀県唐津市の寺に納骨するため、羽田空港から空路、九州へと向かった。

遺骨を機内に持ち込めることは知っていた。でも入れたバッグがかなり大きく、念のため搭乗手続きの際に中身を伝えた。機内に乗り込み、上の棚にバッグを入れて席に着くと、客室乗務員がやって来てこう言った。「隣の席を空けております。お連れさまはどちらですか？」

搭乗手続きで言ったことが機内に伝わっていたのだ。男性が「ああ、上の棚です」と説明すると、乗務員はバッグごと下ろしてシートベルトを締めてくれた。飛行中には「お連れさまの分です」と飲み物も出してくれたという。

「最後に2人でいい“旅行”ができた」と男性。その表情を見ていたら、こちらも温かい気持ちになった。(2017年07月13日付 西日本新聞「デスク日記」より転載)

法人本部 S

## にこにこ保育園 運動会

● にこにこ保育園 藤本 知恵

今年の運動会は、新型コロナウイルス感染症予防に努め、保護者の方のご協力のもと令和2年10月24日(土)に行われました。いつもと違う雰囲気緊張する姿が見られましたが、準備体操の「ミッキーマウスマーチ」の曲が流れると、可愛いダンスを元気いっぱい踊ってくれました。

さくらんぼ組(0歳児)の“ハイハイレース”から競技が始まり、可愛い天使やドラゴンに変身！！ゴールで待っている保護者の方も会場中も笑顔で溢れていました。

親子競技の“おいも掘りにレッツゴー”では、お芋のトンネルをくぐりイモムシを避けてお芋畑に到着。保護者の方と力を合わせてお芋を抜いて、お腹を空かせたクマさんに食べさせてあげま





医療法人 藤井会

シンボルの由来

全体のイメージは藤井会のF。愛情・信頼・奉仕を表現しています。

医療法人 藤井会 <http://www.fujiikai.jp/>

石切生喜病院	〒579-8026 東大阪市弥生町18番28号 TEL 072(988)3121 <a href="http://www.ishikiriseiki.or.jp">http://www.ishikiriseiki.or.jp</a>
大東中央病院	〒574-0042 大東市大野2丁目1番11号 TEL 072(870)0200 <a href="http://daito-central-hp.com/">http://daito-central-hp.com/</a>
香芝生喜病院	〒639-0252 奈良県香芝市穴虫3300番地3 TEL 0745(71)3113 <a href="http://www.kashibaseiki.fujiikai.jp">http://www.kashibaseiki.fujiikai.jp</a>
北河内藤井病院	〒575-0003 四條畷市岡山東3丁目1番6号 TEL 072(879)5311 <a href="http://www.kitakawachi.fujiikai.jp/">http://www.kitakawachi.fujiikai.jp/</a>
藤井会リハビリテーション病院	〒579-8026 東大阪市弥生町17番6号 TEL 072(983)7811 <a href="http://www.fujiikai-reha.jp">http://www.fujiikai-reha.jp</a>
藤井外科	〒579-8004 東大阪市布市町3丁目6番21号 TEL 072(985)3051 <a href="http://www.fujiigeka.fujiikai.jp/">http://www.fujiigeka.fujiikai.jp/</a>
みくりや診療所	〒577-0034 東大阪市御厨南2丁目6番3号 TEL 06(6787)2508 <a href="http://www.mikuriya.fujiikai.jp/">http://www.mikuriya.fujiikai.jp/</a>
深江クリニック (人工透析センター)	〒537-0002 大阪市東成区深江南3丁目22番13号 布施口ビル2階・3階 TEL 06(6977)2955 <a href="http://www.fukaeclinic.jp/">http://www.fukaeclinic.jp/</a>
住道クリニック (人工透析センター)	〒574-0046 大東市赤井1丁目13番1号 ポップタウン住道1番館1階 TEL 072(872)9555 <a href="http://www.suminodoclinic.jp/">http://www.suminodoclinic.jp/</a>
藤井会新石切デイサービス	〒579-8014 東大阪市中石切町1丁目8番22号 TEL 072(987)5005 <a href="http://www.shinishikiri.fujiikai.jp/">http://www.shinishikiri.fujiikai.jp/</a>
藤井会ケアプランセンター	〒579-8026 東大阪市弥生町17番6号 藤井会リハビリテーション病院1階 TEL 072(983)7806 <a href="http://www.shinishikiri.fujiikai.jp/care/">http://www.shinishikiri.fujiikai.jp/care/</a>
藤井会訪問看護ステーション	〒579-8026 東大阪市弥生町20番20号 TEL 072(983)7622 <a href="http://www.houmonkango.fujiikai.jp">http://www.houmonkango.fujiikai.jp</a>
看護多機能施設さくら	〒579-8026 東大阪市弥生町20番20号 TEL 072(983)7633 <a href="http://www.kantaki.fujiikai.jp">http://www.kantaki.fujiikai.jp</a>

藤井会グループ案内図

